

宮城県仙南保健所では、仙南地域で働く皆さんの健康づくりを応援しています。この通信に、皆さんにより健康に・活き活きと活躍してもらいたいという思いを込めて、健康づくりに関する情報を中心にお届けします。

皆さんのお役に立てる情報誌を目指しておりますので、皆さんからのご意見・ご感想などをお待ちしております。

働き盛り世代の皆さんへ～『角田まちづくり福祉ほっとの会』から～

## 「あぶくま健康塾」で一緒にいい汗かきませんか？



あぶくま健康塾 7月の予定

6日(金)	ニュースポーツで更に若く!
9:30-11:30	角田市ウエルパーク
21日(土)	ヨガ健康法
9:30-11:30	角田市内町荘
22日(日)	スロージョギング
9:00 集合	角田市台山公園駐車場

本会は、「健康づくり&手づくり福祉サービスの実践で地域福祉の向上を図る」を目的に、2006年から角田市を中心に活動を開始しました。56名の仲間と、ふくし通信の発行やあぶくま健康塾の運営、市事業への協力など、自分たちの健康づくりと地域の皆さんの健康づくりの輪を広げる活動に精力的に取り組んでいます。

今回紹介するあぶくま健康塾では、毎月3回、ヨガやスロージョギングなどの運動が体験できます。会員以外・市外の方の参加も大歓迎。土日の活動日もありますので、興味のある方は是非お越しください！

参加費は1回 300円、事前申込みは不要です。詳しい内容は、下記代表までお問い合わせください。

運動不足な私も、楽しく無理なく参加できました。ストレス解消におすすめですよ！



保健所  
担当 W

お問い合わせ先：ほっとの会代表 笹森  
電 話：0224-63-1030

市町村から事業所の皆様へ～『角田市』から～

## 「スマか」を使って、効率よく健康づくり！！



### 「体成分・血圧測定で自分の体を知ろう！！」

体成分を測定することで、体重や体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体水分量などの値がわかります。体脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり、体成分のバランスが悪いと生活習慣病や体調の乱れにつながります。肥満や生活習慣病の予防・改善のためには、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。からだの状態を総合的にチェックし、常日頃から健康を意識できるよう、体成分や血圧を定期的に測定して、日々の健康管理と維持・増進に努めましょう。



スマートかくだ  
チャレンジカード  
「スマか」

### 「スマかを使って、らくらく測定」

角田市では、ウエルパーク、市民センター、総合体育館に体成分測定器と血圧計を設置しています。「スマか」を使って測定すると、前回の数値も表示され、比較することができます。また、体成分測定では身長や生年月日、性別などの入力が必要ですが、「スマか」を使うと2度目以降は入力が省略できるようになります。「スマか」は、角田市役所（市民課保険年金係）及びウエルパーク（健康推進課）にて申請できるので、ご活用ください。

※測定器は市外の方でも利用できますが、「スマか」は角田市民のみ交付対象です。

※各種健（検）診は、「スマか」のポイント対象事業です（会社で受けた健（検）診も対象）。ポイントGETのチャンスですので、健診結果を持ってウエルパークにお越しください。

お問い合わせ先：角田市健康推進課  
電 話：0224-62-1192

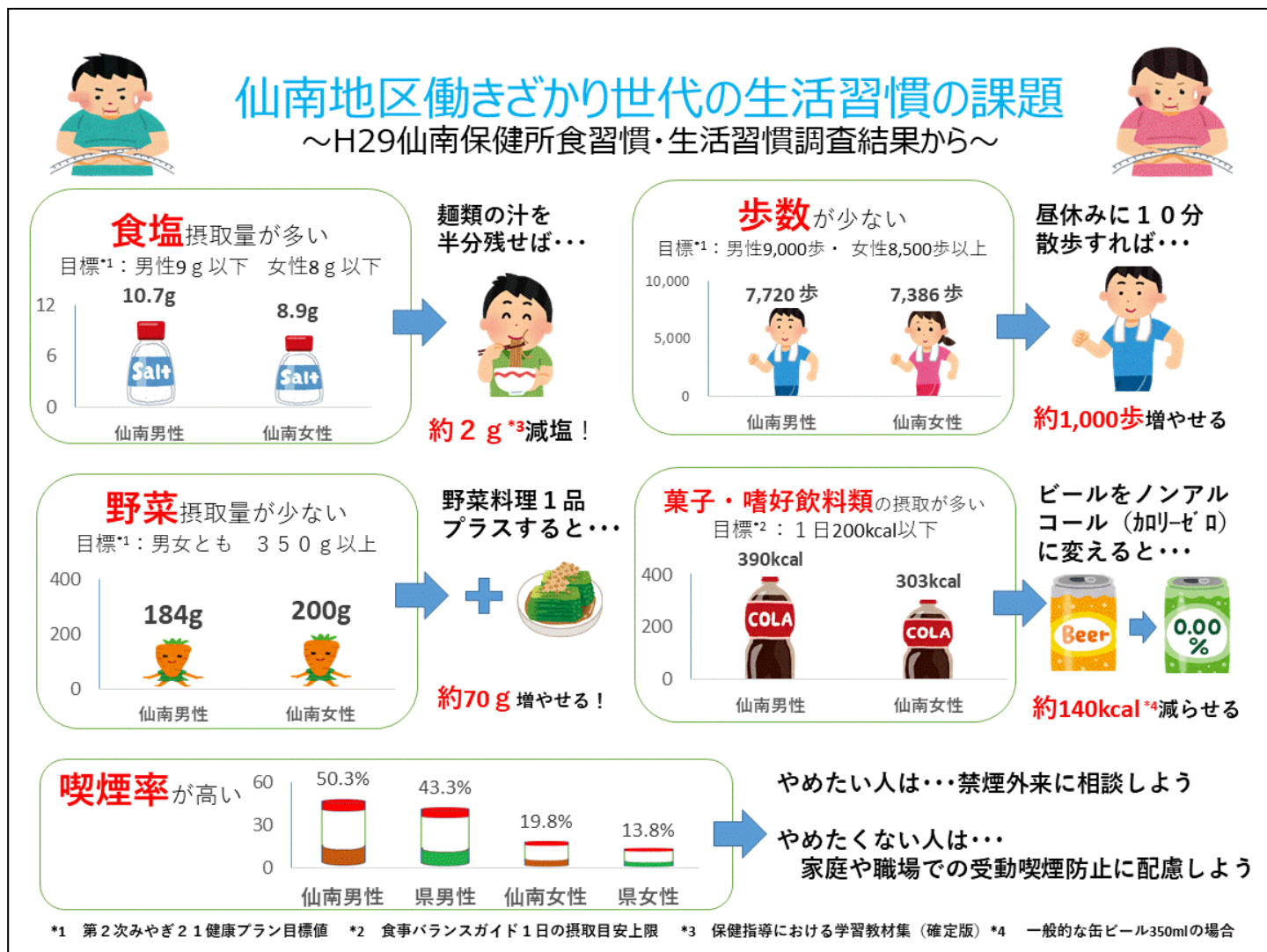


# 働き盛り世代が気をつけたい「生活習慣」って？

— H29 仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果から —

仙南保健所では、メタボや肥満の要因となる生活習慣の特徴を把握するため、仙南地区の働き盛り世代の方約 300 名を対象に「食習慣・生活習慣調査」を実施しました。

仙南地区は、脳血管疾患の死亡率が高く、脳血管疾患は、高血圧や高血糖、脂質異常があると、発症リスクが高まります。今回の調査で把握された「食塩の摂り過ぎ」、「野菜不足」、「歩数が少ない」、「菓子・嗜好飲料類の摂り過ぎ」は、高血圧や高血糖、脂質異常などを引き起こす原因にもなります。まずは自分のやれそうなことを 1 つ、今日からはじめてみませんか？



## スマートみやぎ健民会議 会員募集中！！～一緒に健康づくりに取り組みませんか？～

宮城県は、メタボリックシンドロームの該当者と予備群を合わせた割合が8年連続で全国ワースト3位以内となっています。そこで、産学官が力を合わせ、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を展開しています！

皆さんのご所属でも、会員登録をして、健康づくりに取り組みませんか？一緒に健康づくりの機運を盛り上げましょう！！

詳しくはこちらから →→ スマートみやぎ健民会議のページ <http://www.pref.miyagi.jp/site/sumart01/>

「働く人のスマートライフ通信」で取り上げて欲しい話題・ご意見感想などお待ちしております。

発行：宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話：0224-53-3120 FAX：0224-52-3678

電子メール：[snthbks@pref.miyagi.lg.jp](mailto:snthbks@pref.miyagi.lg.jp)

働き盛り世代の健康づくりHP もご活用ください↓↓↓～バックナンバーも公開中～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkoudukuri.html>