

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。

大河原労働基準監督署からのお知らせです

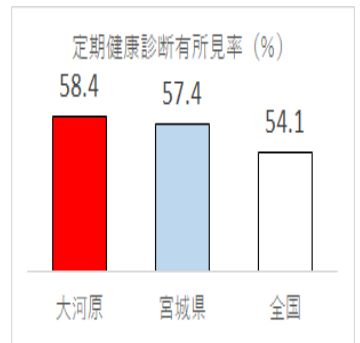
「健康診断後のフォローアップをしましょう！」

大河原署管内の定期健康診断の有所見率は58.4%と全国54.1%及び宮城県57.4%と比べて高くなっており、健康診断後の有所見改善に向けたフォローアップが重要です。

フォローアップの一つとして、労働安全衛生法では、一般健康診断後、特に健康の保持に努める必要があると認められる労働者に対して、医師又は保健師による保健指導を受けさせるよう努めることとされています。（独）労働者健康安全機構宮城産業保健総合支援センターでは、労働者50人未満の事業所（要件あり）で働く人を対象に無料で保健指導を実施しています。

また、定期健康診断の結果、脳・心臓疾患に関連する一定の項目に異常所見がある場合に、無料で精密検査や保健指導が受けられる労災保険の二次健康診断等給付制度もあります。

詳細は、下記の連絡先もしくはホームページをご覧ください。労働者の健康の保持増進にぜひご利用ください。



【保健指導について】	連絡先：労働者健康安全機構 宮城産業保健総合支援センター	電話 022-267-4229
【二次健康診断給付制度について】	連絡先：宮城労働局労働基準部労災補償課	電話 022-299-8843
【その他問い合わせ】	連絡先：大河原労働基準監督署 監督・安衛課	電話 0224-53-2154

市町村から事業所の皆様へ～『蔵王町』から～

「蔵王町の健康づくり事業を紹介します！！」

「蔵王の自然を味わいながらのウォーキング」

蔵王町では、運動習慣のある町民の増加を目指しており、そのリーダー的存在として活躍する、「健活サポーター」の養成を行っています。今年度はこれまで作成したウォーキングマップのコースを実際に歩いて検証したり、体を動かす大切さを住民に伝えることを目標に活動しています。先日は遠刈田方面でのウォーキングを行いました。蔵王のふもとの自然豊かなコースで、植物を観察したり、ヤギとふれ合ったり、楽しみながら歩けるコースになっています。皆さんもぜひ自然豊かな蔵王でウォーキングを楽しんでみませんか？



「気軽にあがらいん～♪」

役場庁舎の北側に蔵王あがらいんかふえがオープンしました。毎週月曜日には、健康サロンを開催しています。住民同士が交流したり、健康増進への意識を高める場となっています。町内に住んでいる方ならどなたでも利用できます。健康サロンではお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、季節の折り紙などの趣味活動、介護予防体操、新しく購入した体組成計での健康チェックなど、利用する方が思い思いに過ごしていただいています。



健康サロン開催日 毎週月曜日 9：30～15：45まで

お問い合わせ先：蔵王町役場保健福祉課
電話：0224-33-2003

せんなん健康チャレンジウィーク 2018 を実施します！！

— 減塩，歩数アップ，受動喫煙防止，ノー残業デー，皆さんは何に取り組めますか？ —

「食塩摂取量が多い」，「歩数が少ない」，「喫煙者が多い」という働き盛り世代の健康課題の解決と，職場などでこれらの改善に取り組みやすい環境づくりを目指し，10月1日～7日までの1週間，健康チャレンジウィークを実施します。今年度は，「健康づくり」と「働き方の見直し」に取り組む3つの参加コースを御用意しました。皆さん多数の参加をお待ちしています。

1 参加対象は？ 事業所，飲食店，興行場，旅館業，公衆浴場，理・美容所，福祉施設，病院，官公署，その他の施設や，団体など

2 実施期間は？ 平成30年10月1日（月）から10月8日（日）までの1週間

3 参加方法は？ 3コースから，実施期間に取組む項目を1つ以上選択し，参加申込書を提出します。

- *コースは複数選択可です
- ①健康情報提供 健康情報ポスターを1つ以上掲示（減塩・歩数アップ・禁煙）
 - ②からだチェック 塩分チェックシート 歩数チェックシート 1つ以上活用
 - ③からだにやさしい環境づくり 受動喫煙防止対策推進 運動・健康機器設置 ノー残業デー推進 1つ以上実施

4 申込方法は？ 保健所宛て FAX 又はメールで申込み（平成30年9月3日～21日まで）

*参加施設・団体の取組は当所ホームページや当通信（11月号）などで紹介予定です。

申込書，ポスターやチェックシートは，ダウンロードして自由に活用いただけます。

せんなん健康チャレンジ



健康づくり媒体を貸出しています

山南保健所では，事業所等で実施する健康づくりの啓発に活用できる普及啓発媒体を貸出しています。貸出希望の方は，保健所に電話で予約状況を確認の上，受取に來所ください。

【貸出媒体一覧*】*下記以外にもお貸しできる場合があります。御相談ください。



③内臓脂肪模型

名称	内容	物品形態
①嗜好飲料類の糖分量	嗜好飲料の容器と含まれる砂糖の量分のスティックシュガーがついたフードモデルです。	嗜好飲料の実物容器・スティックシュガー・啓発資料
②加工食品等の塩分量	加工食品や調味料の塩分量を表示したフードモデルです。	加工食品・調味料写真・塩分量模型
③内臓脂肪模型（1kg）	体脂肪1kgの模型です。	模型（約10cm×17cm，1kg）・啓発資料
④動脈硬化モデル	動脈硬化の様子がわかる小型の血管模型です。	模型 約15cm×15cm
⑤ポスター（各種） データの提供も可能です。 御相談ください。	健康づくりの啓発に活用できるポスターです。 ①高血圧になる仕組み ②日本人はどんな食品から食塩をとっている？ ③宮城県健康課題	A1サイズ（約59cm×84cm）

9月1日から9月7日は「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」です！！

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

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

電子メール：snthbsk@pref.miyagi.lg.jp

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

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