

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。この通信には、皆さんにますます健康で・活き活きと活躍してもらいたいという思いを含めて、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。

始まります!! せんなん健康チャレンジウィーク 2021

全国労働衛生週間が
スタートします

今年も「全国労働衛生週間」が実施されます。9月は準備期間、10月1日から7日までを本期間として、各職場において、労働者の健康管理や職場環境の改善などの活動を行うことが求められます。

今年のチャレンジウィークは
期間が自由に選択できます

仙南保健所では「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙者が多い」という健康課題の解決と、健康づくりに取り組みやすい環境を目指し、今年も健康チャレンジウィークを実施します。

今年から、職場での自主的な健康づくり活動により活用いただきやすいように、実施期間を9月1日から10月7日までに延長し、参加いただく施設が期間内の1週間以上の日程を自由に選択し、実施いただく形に変更しています。

健康づくりに取り組んで
コロナに感染しにくい体づくりを

取り組んでいただく項目も、各施設で自由に決めていただけます。まずは手軽に始めてみたい、という施設はポスター掲示がオススメ。保健所のホームページから、ポスターをダウンロードして、施設内に貼るだけ。ポスターは、「減塩」「運動」「たばこ」の3つのテーマごとに各4種類、計12パターン用意しています。

今年の新作ポスターは、3種類。コロナ予防とあわせた啓発が行えるポスターもありますので、是非活用ください。

今年の新作ポスターの1つ。運動習慣だけでなくコロナ予防も啓発しています

もう少し進んだ取組をしたい施設には、からだチェックや環境づくりの取組をおすすめします。

からだチェックは、自分の体と向き合い健康を考えるきっかけづくりになります。敷地内禁煙などの環境づくりは、この期間にお試し実施戦するなどチャレンジウィークを活用してみたいかがですか。

現在、申込受付中ですので、是非御参加ください。

- 1 参加対象 事業所、飲食店、福祉施設、病院、官公署、保育所、幼稚園などの施設
- 2 実施期間 令和3年9月1日(水)～10月7日(木)
- 3 参加内容 ①健康情報提供(ポスターを掲示)
- 3 参加内容 ②からだチェック(チェックシートを活用)
- 3 参加内容 ③からだにやさしい環境づくり(受動喫煙対策、ノー残業デー、健康機器設置等)
- 4 申込方法 FAX 又はメールで保健所あて申込み

せんなん健康チャレンジ



新型コロナの「感染リスクが高まる5つの場面」に注意しましょう

<感染リスクの高まる5つの場面>

- 1 飲酒を伴う懇親会等
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 居場所の切り替わり

厚生労働省ホームページより

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。
事業所などでもう一度確認していただきたいのは、休憩室や喫煙場所、更衣室などの感染対策です。
これらの場所は密になりやすく、マスクをはずす機会がある場所です。換気や消毒を十分行っていたとしても、マスクを外した時は話をしないなどのルールをもう一度確認ください。
引き続き、これまでの感染対策を継続し、感染拡大を防止しましょう。

9月1日～7日は
みやぎ受動喫煙ゼロ週間

宮城県では、9月1日から7日までの1週間を「みやぎ受動喫煙ゼロ週間」と定めています。県民全体が受動喫煙の問題について関心を持ち、未来を担う人々の健康を守るため、受動喫煙対策を進めることとしています。

健康増進法の一部改正により、多数の者が利用する事業所や飲食店などの施設でも、原則屋内禁煙の対応が求められるようになりましたので、各施設の管理者は望まない受動喫煙が生じていないか再度確認をお願いします。

喫煙される方は、望まない受動喫煙が生じないように、喫煙する場所や時間の十分な配慮をお願いします。



©宮城県・旭プロダクション

「目で見て分かる」健康づくり媒体を活用してみませんか？～その6～

仙南保健所では、事業所などで実施する健康づくりの啓発に活用できる啓発普及媒体の貸出を行っています。貸出希望の方は、事前に保健所まで電話で予約状況を確認の上、受取りに来所ください。労働衛生御担当者の皆さん、「展示するだけ」の健康づくり活動、試してみませんか？

仙南保健所 健康媒体

今月のおすすめ教材～あなたに見合った主食量の啓発教材～



あなたに見合った主食量

年齢・性別・活動量ごとに、目安となる主食の量を紹介したフードモデルです。1食あたりのごはんと食パンの量のフードモデルと説明するカードがついています。メタボが気になる方の多い事業所におすすめの教材です。



健康づくり媒体を見て、驚く、職場で話題にすることは、自分の健康を振り返る大きなチャンス。健診前後の展示など試してみてもは？

「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：snthbsk@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>