

歩数アップチャレンジ2023（地共済版）参加

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	所内
対象者	仙南保健福祉事務所 職員27人

実施内容

- ・歩数アップチャレンジ2023（地共済版）に職員で参加した。
- ・参加の声掛けを行い、チーム平均歩数の報告を受けた。
- ・所内トップスリーランキングを作成し、チーム名とチーム平均歩数を参加職員に周知した。

取組の効果等

歩数を積極的に意識したり、チーム内や他チームメンバーと歩数をはじめ健康づくりについてコミュニケーションを図るよい契機となったと思われる。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月1日～30日
実施場所	ホームページ、配付、電子メール
対象者	県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所(およそ700か所)

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（令和5年11月号）」の発行

取組の効果等

県民、関係機関、保育所、幼稚園、事業所（およそ700か所）の働き盛り世代の職員等に対し、フレイル予防（主にオーラルフレイル）について啓発を行い、フレイル予防意識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

<https://www.pref.miyagi.jp/documents/24328/smart-life202311.pdf>

できる大人の健康情報

働く人のスマートライフ通信

2023年11月号

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、皆さんのより健康に生活をおくることがしたいという思いを受けて、健康づくり情報発信の中心と位置します。

前号からの3回シリーズで仙南地域の医師、歯科医師、薬剤師の先生方に「フレイル」とその予防について詳しくお話を伺いました。皆さんのお役に立てる情報を届けてまいりますので、皆さんからの意見・ご感想をお寄せください。

フレイル特集 ～地域の先生から～ 仙南歯科医師会会長 千木良雄先生



千木良 地区 歯科医師
 ・千木良デンタルクリニック院長 63歳
 ・昭和大学歯学部 専任 歯科保存学
 ・昭和大学歯学部卒業生指導員
 ・仙南歯科医師会会長
 ・東北大学仙南地域医療推進委員会 地域健康・健康推進部長 副部長

「オーラルフレイル」は、歯の健康状態が悪化し、咀嚼機能が低下し、栄養摂取が難しくなる状態を指します。これは、身体的な健康だけでなく、認知機能の低下や生活の質の低下にもつながります。予防には、定期的な歯科検診を受けることが重要です。また、歯磨きの習慣を身につけ、適切な歯ブラシの選び方や磨き方を学ぶことも大切です。

フレイル特集 ～地域の先生から～



「オーラルフレイル」は、歯の健康状態が悪化し、咀嚼機能が低下し、栄養摂取が難しくなる状態を指します。これは、身体的な健康だけでなく、認知機能の低下や生活の質の低下にもつながります。予防には、定期的な歯科検診を受けることが重要です。また、歯磨きの習慣を身につけ、適切な歯ブラシの選び方や磨き方を学ぶことも大切です。

11月は みやぎ食育推進月間・みやぎ健康月間・歯と口腔の健康づくり月間 です

野菜！あと100g 減塩！あと3g
 野菜料理は1日5回（350g）食べよう！
 野菜は多く食べるのがポイント。お弁当や外食でも、お肉や揚げ物と一緒に野菜を食べてください。お肉や揚げ物と一緒に野菜を食べてください。お肉や揚げ物と一緒に野菜を食べてください。

定期的な歯科検診で8020を目指そう
 定期的な歯科検診にかかっていますか？
 歯科検診では、虫歯や歯周病の検診だけでなく、歯肉炎や歯槽膿漏の状態もチェックされたいです。歯肉炎や歯槽膿漏の状態もチェックされたいです。歯肉炎や歯槽膿漏の状態もチェックされたいです。

健康、食育及び歯と口腔に関するパネル展

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月13日～24日
実施場所	大河原合同庁舎1階
対象者	来庁県民、合庁勤務県職員

実施内容

みやぎ3.15.0宣言の内容とウォーキングイベント、歯と口腔の健康についてパネル展示を行った。

取組の効果等

来庁県民、合庁勤務県職員に対し、みやぎ3.15.0宣言の取組内容とウォーキングイベントの周知を行い、「あと15分歩こう」という意識の醸成が図られた。あわせて歯と口腔の健康のための口腔ケアについて周知ができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



みやぎ出前講座

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月14日
実施場所	柴田町役場保健センター
対象者	管内各市町国民健康保険担当課長ほか 17人

実施内容

生活習慣病や健康づくりに関する出前講座を実施

取組の効果等

県内及び管内の健康課題と、それを踏まえた健康づくり事業について周知が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働き盛り世代向け健康づくり情報誌 発行

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月24日
実施場所	電子メール
対象者	事業所給食施設(17か所)

実施内容

働き盛り世代向け健康づくり情報誌「働く人のスマートライフ通信（みやぎ健康月間特別号）」の発行

取組の効果等

事業所給食施設（17か所）の働き盛り世代の職員等に対し、野菜摂取量の増加に関する知識の普及が図られた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120

働く人のスマートライフ通信 2023年 みやぎ健康月間特別号

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するために働く人のスマートライフ通信を発行しています。毎月発行の「みやぎ健康月間特別号」に加え、この特別号、みやぎ健康月間特別号を発行し、働く皆さんの健康づくりを応援しています。ぜひスマートフォンやパソコンで読んでいただき、健康づくりのヒントをいただきたいと思います。

野菜をあと100g食べましょう!

あなたは、毎食野菜を食べていますか? 宮城県民は男女とも約100g不足しています。野菜不足は、生活習慣病のリスクを高めるため、日々の食事に野菜をプラスしましょう!

宮城県民の野菜摂取量

性別	平均	目標値
男性	277g	350g
女性	274g	350g

野菜に含まれる栄養素

- 食物繊維: ビタミン・ミネラル
- ビタミン: こぼれ落ちる水溶性ビタミンが体内でエネルギーに変わらなければなりません。
- ミネラル: 余分なナトリウム(食塩)を体外へ排泄する手助けをします。

食習慣の慣れ → メリットになる可能性 → 運動や行動の活性化を促すことにつながり → 加齢予防効果による認知リスクが低下する

もちろん、メタボリックシンドロームの診断基準または予備群である人の割合が過去2ヵ年にもっとも減少しています。

当てはまる症状はありませんか?

- 便秘
- 肌荒れ
- 疲れがたまりやすい
- 風邪をひきやすい
- 貧血
- 血圧が高い

これらの場合は、「野菜不足」が原因かもしれません!

普段食べている野菜は、空っぽな野菜だけではなく、あなたのからだに栄養をもらえる野菜を選びましょう。生活習慣病を予防するための食生活から、野菜の摂取について紹介します!

野菜をどのくらい食べたいの?

生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標として「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜はおよそ70gですので、1食で約110gの野菜の量である120gは、食で両手1日5握り食べると1日に必要な野菜が摂れます。

山盛り1杯分、加減後は片手山盛り1杯分です。

1食あたりの目安!!

加減するとかが半分には!

野菜の摂取量を増やすコツ～外食編～ **注目!**

- 野菜料理を1品プラスすべし!** サラダや野菜の小鉢と一緒に頼んでベジプラス!
- 定食を選ぶべし!** 野菜のおかずがついている定食を選んでベジプラス!
- 野菜が入った料理を選ぶべし!** 野菜がおいしいものを選んでベジプラス! 野菜がおいしいものが入っている野菜の種類の多いメニューを選んでベジプラス!
- 付け合わせの野菜は残さず食べるべし!** 付け合わせの野菜を残さず食べるべしベジプラス!

11月は「みやぎ健康月間」及び「みやぎ食育推進月間」です。宮城県では「野菜1日350g」を目標として、自然と健康になれる食習慣の形成を目的とした「ベジプラス100」を推進しています。ベジプラス100はみやぎのベジプラス100を推進しています。QRコードまたは<https://kenko-3150.jp/vegetable100/>をご覧ください。

「働く人のスマートライフ通信」であり、「働く人」に送る「健康づくり」のヒントを届けていきます。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: shin@shin-nan-hokenjo.jp 編集: 健康づくり推進課 701号室 仙台市青葉区中央1-1-1 11階 仙台市保健所 仙台市保健所 仙台市保健所 仙台市保健所 <http://www.pref.miyagi.jp/sohoku/shin-hokenjo/kenkouaikai.html>

令和5年度 学校・地域連携 保健課題解決研修会

宮城県仙南保健所（仙南保健福祉事務所）

実施期間 令和5年10月30日、オンデマンド配信11月9日～12月5日

実施場所 大河原合同庁舎大会議室、オンデマンド配信(Youtube)

対象者 管内小・中学校及び高等学校の管理職、学校保健、食育に関する担当教諭、行政関係者、管内幼稚園・保育所教諭、食育関係団体等

実施内容

教育関係者や食育関係者を対象に「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」及びその対応に関する研修会を開催した。

取組の効果等

教育関係者や食育関係者が、小児肥満の基礎知識や小児肥満児とその保護者に対する対応について理解を深めることができた。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



働き盛り世代向け健康づくり啓発資料の配布

宮城県仙南保健所

実施期間	令和5年11月27日
実施場所	令和5年度「ベジプラス100&塩eco」で地域の食環境整備事業協力店
対象者	協力店利用者

実施内容


働き盛り世代向け健康づくり啓発資料（A7サイズ）を作成し、460部配布した。

取組の効果等

働き盛り世代の弁当購入者に対し、野菜摂取量の増加や食塩摂取量を少なくする方法について啓発を行うことができた。
アンケートにより資料の内容の感想などを把握する予定。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県仙南保健所 成人・高齢班 電話0224-53-3120



健康指南書

十一月は「みやぎ健康月間」
自身の健康を見直してみよう

作成協力：宮城学院女子大学食品栄養学科 実習生3年

宮城県の健康課題

一、食塩摂取量が多い
男性は9g、女性は8gが目標ですが、宮城県の平均摂取量は全国平均を大幅に上回っています…
男性はなんと全国ワースト1位

二、野菜の摂取量が少ない
目標量である1日350gに対して約100g不足しています（平成28年県民健康・栄養調査）

このまま放置しておくと、
生活習慣病になってしまう恐れが！

ベジプラス100 野菜！あと100g

ちょっとずつ塩eco 減塩！あと3g

少しだから変わらないだろうって思っていないませんか？今日からできることから意識して始めてみましょう！！

令和5年度ベジプラス&塩ecoを地域ぐるみで考えるワークショップ®の開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月7日(火)
実施場所	セキスイハイムスーパーアリーナ 第1・2会議室及び視聴覚室
対象者	栄養士・管理栄養士及び産業担当者 (参加者数:40名)

実施内容

講話及び減塩実験などを通し、関係者が地域一体となった事業を展開を意識していただくことを目的に開催したものの。

取組の効果等

講話では、病院栄養士をしながら地域に食の大切さを情報発信している広南病院の五十嵐氏の取組を伺い、またワークショップでは食品企業に御協力いただき、減塩食品の食べ比べや試食をしながらワークショップを行ったことで、食環境を地域で捉えるイメージアップができたという感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL : 022-363-5503



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023の開催

宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月1日(水)から令和5年11月30日(木)
実施場所	管内事業所等
対象者	管内事業所及び関係団体等（参加:17事業所100チーム）

実施内容

・事業所内3名1チームを組んで、野菜摂取量増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、毎日クリアできるよう取り組むもの。

取組の効果等

・実施した事業所からは、「食生活改善の取組をなかなか実施できなかったので、いい機会になった」、「朝ご飯食べてきたか？など自然なコミュニケーションにつながった」といった感想をいただいています。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班
TEL：022-363-5503

塩釜保健所管内（塩釜・岩沼・黒川地区）
大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023

■野菜摂取アップチャレンジ！
健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。
感染症予防のためにも、事業所皆さんで参加しませんか？
対象は、塩釜保健所管内13市町村に所在する事業所です。
※対象市町村：塩釜市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利根町、名取市、鶴岡市、加藤町、山元町、黒川市、大石町、大畑町、大蔵村

■挑戦レベル4つ！チームで決定！
挑戦するレベルをチームで決定し、毎日クリアできるよう取り組みます。
①条件（レベル）
Level 4：毎日350g（生ばかり5つ分）以上の野菜を食べる。
Level 3：毎食野菜を食べる。
Level 2：朝食に野菜を食べる。
Level 1：野菜があれば、野菜を先に食べる（ベジファースト）。
②取組範囲
設定したレベルとそれ以下全ての項目を、毎日取り組みます。
例）Level 3 挑戦者は、Level 1と2も毎日取り組みます。
③注意事項
本チャレンジでは、きのこ類、海藻類もカウント可とします。ただし、いも類、野菜ジュースは不可とします。

■参加方法次のとおり

①職場で参加
事業所内で3人1組の参加チームを募ります。
※3チーム以上目標

②チームでレベルを決定
挑戦するレベルを3人で決定します。

③職場でまとめて申込み
当所HPから申込用紙（Excel）をダウンロードし、メールまたはFAXで申し込みます。
（受付は9月16日まで）
DLはこちら！

④職場で皆で取り組む
チームで励まし、目標達成に向け取り組みます！
dika.isc@11k3h.jp

⑤報告する
事業所で実績をとりまとめ、メールまたはFAXで報告します。
（※期は12月8日まで）
⇒期表は12月12日まで！

お問い合わせ先
宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 健康づくり推進科にお問合せ下さい。
TEL：022-363-5503 FAX：022-362-6161 e-mail：sdhwfzke@pref.miyagig.jp



歩数アップチャレンジ2023大崎保健所管内参加事業所支援

大崎保健所

実施期間	令和5年10月1日～11月30日(チャレンジ期間)
実施場所	ホームページ等
対象者	大崎保健所管内(大崎市、色麻町、加美町、涌谷町、美里町、栗原市)の事業所並びにその事業所に勤務する従業員(参加数:35事業所 519チーム(1,557名))

実施内容

- (1) 事業の広報(・事業所への周知、・当所ホームページへの掲載)
- (2) 参加事業所支援(・チャレンジ期間中の健康情報誌の発行、・チャレンジ期間終了後の情報誌発行)
- (3) 賞の贈呈(・事業所ランキング賞【各圏域】副賞贈呈、・9,000歩達成賞)

取組の効果等

参加数：35事業所 519チーム(1,557名)
大崎保健所から始まった歩数アップチャレンジは今年で7年目となりました。年々参加チーム数が増加しています！
これからも、地域で取組みやすいものとなるようサポートします。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010

歩数アップチャレンジ NEWS R5.11.1

折り返し 残り1か月

「歩数アップチャレンジ2023」ご参加ありがとうございます！スタートして1か月、早くも折り返しです。みなさま、歩数の調子はいかがでしょう？チームの仲間と「歩数」が話題になる会話も増えていることと思います。

自分のペースが掴めてきた半面、自己流の歩き方だったり、ちょっぴり動き足りていないませんか？これから日が短くなり、寒さも厳しくなります。安全第一で、心身ともに大事にしつつ、残り1か月歩きましょう！

からだに ころころ
111こと
全身の筋肉の2/3以上は脚にあり、歩くことで血液の循環をよくなります。
歩くことにより、心肺機能のアップ、脂肪燃焼、全身のリラックス効果など期待できます。
歩くことは手軽に健康になれる方法の一つです。

歩くフォームのポイント
肩の力を抜いてリラックス
肘はやや曲げて
足を大きく振る
膝を伸ばしてかかとから着地
しっかりと大地をキック
視線はまっすぐ

アップ POINT
歩数を増やすポイントは、「普段の生活で」、「ちょっとした工夫で」、「楽しみながら」です。
あなたの歩数アップPOINTは何ですか？

ウォーキングアプリや歩数計で歩数を見える化
階段を使う
駐車場では店から遠くに車を停める
ショッピングセンターの中は大回り歩ける

あなたのチームはどっち？
めざせ！ 6000歩 コース目標達成
9000歩

地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご利用ください！

発行 宮城県大崎保健所 健康づくり支援班 0229-87-8010

けんこうクイズ！ 塩eco & 受動喫煙zero

大崎保健所

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1月31日
実施場所	ウェブサイト上
対象者	大崎保健所管内の事業所、飲食店、官公署、その他の施設・団体等(12月12日時点の参加者数:185名)

実施内容

働き盛り世代に対して、生活習慣改善を促すことを目的に減塩、喫煙及び受動喫煙に関するクイズを実施するもの。

取組の効果等

解答者は全185名。(令和5年12月12日時点)
このうち37名の方から、生活で塩ecoと受動喫煙を「意識し、行動しようと感じた」と前向きな回答をいただいています。
クイズ解答期間は令和6年1月末まで。ギフトカード当選のチャンスはまだあります。ご興味があれば今からでもお申込みください！

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



申込

12月22日(金)

事業所ごとに
ご担当者・代表の方が
専用フォームから
お申込み願います。

事業所名
所在地
電話番号・・・



解答

令和6年
1月31日(水)

所要時間 約5分

従業員さん各自が
好きな時間に
チャレンジ！



全問正解で
ギフトカード
当選の
チャンス！



みやぎ食育月間・宮城県歯と口腔の健康づくり月間パネル展示

北部保健福祉事務所

実施期間	令和5年10月30日～11月30日
実施場所	宮城県大崎合同庁舎 1階ロビー
対象者	来庁者及び職員等

実施内容

パネル展として、以下について普及啓発を行う。

- ①食育に関する普及啓発（・ベジプラス&塩エコパネル展示、・ヘルシーレシピ、ちゃちゃっとレシピ配布）
- ②歯と口に関する普及啓発（・歯と口に関するポスター、パネル展示、・健康かわら版配布）

取組の効果等

多くの県民の方へ、食育の取組と歯と口の健康づくりの大切さを普及することができました。また、県内のスーパーや百貨店で販売されている「みやぎのベジプラスニュー」の紹介を行い、野菜たっぷり塩ひかえめのメニューの実践を促すことができました。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大崎保健所健康づくり支援班 電話：0229-87-8010



ゼロ災 & 健康トライアル 実施中

宮城県石巻保健所

実施期間	令和5年10月24日～令和6年1月31日
実施場所	各事業場等
対象者	石巻管内44事業場、登米管内24事業場参加

実施内容

「災害ゼロを目指した取組」と「健康づくりに向けた取組」を各事業場で決定し、100日間実践中！

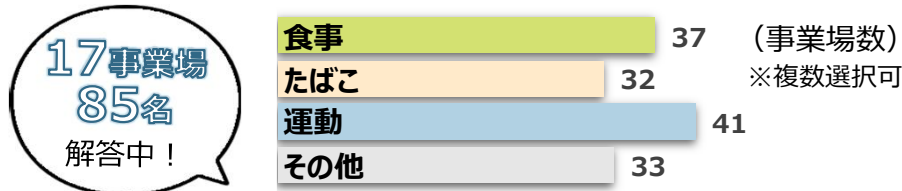
(管轄の労働基準監督署、宮城労働基準協会各支部、保健所の共催で実施しています。)

取組の効果等

登米地域は昨年度より参加事業場が増え、今年度新たに石巻地域でも実施し、「働く人の健康づくり」の取組が増えてます！

食事、たばこ、運動、その他から取組項目を決めて取組んでいます。

- ・塩分チェックの実施
- ・歩数アップチャレンジへの参加
- ・けんこうクイズ！塩eco & 受動喫煙zero など



取組に対するお問い合わせ先

宮城県石巻保健所健康づくり支援班 0225-94-6124

詳しくはこちらから⇒

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2〜3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮓など		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2〜3回/週	週1回以上	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2〜3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	1回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ	薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多い	普通	人より少なめ	
合計点	6	12	2	0
合計点	20			

チェック	合計点	評 価
0〜8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9〜13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14〜19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

監修：社会医学専門科認定公認栄養師 土橋 誠也、管理栄養士 山崎 貴雄

クイズ見せ

体内のナトリウムを排泄する働きがあるものはどれでしょうか。

- ①カルシウム ②カリウム ③水



(石巻地域)
ゼロ災 & 健康トライアル100



(登米地域)
ゼロ災 & 健康トライアル2023

気仙沼圏域ベジプラス100 & 塩ecoキャンペーン

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）

実施期間 令和5年11月11日～30日

実施場所 気仙沼合同庁舎及びウジエスーパー南三陸店

対象者 県民

実施内容

- ・気仙沼合同庁舎食堂の協力によりベジプラスメニューの提供を実施し、そのうち1日は合同庁舎ロビーにおいて気仙沼地方振興事務所との協働により「ベジチェック体験会」を実施した。また、啓発パネルの展示を行った。
- ・ウジエスーパー南三陸店において、気仙沼栄養士会との連携により、啓発資料の配布を実施した。

取組の効果等

- ・ベジチェック体験では64名の方に、野菜摂取推定量の測定を行い、野菜をもっと食べようと意識した方は59名だった。
- ・ウジエスーパー南三陸店でのキャンペーンでは啓発資料を100名の方に配布した。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県気仙沼保健福祉事務所（気仙沼保健所）

地域保健福祉部 成人・高齢班

TEL:0226-22-6614

