

元気!健康!プロジェクト

職場での健康づくりを応援する

健康みやぎ サポーターズ

特集 Vol.2



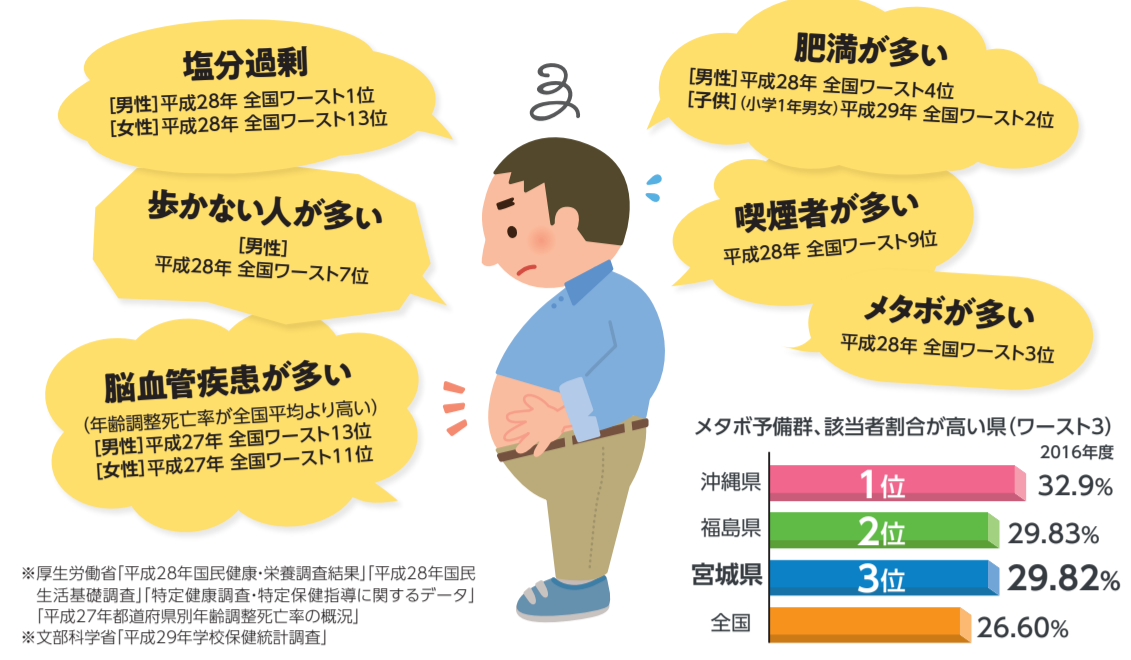
宮城県民の健康づくりは職場から

働く人々の心身の健康づくりや生活習慣の改善を、職場で支える「健康経営」。従業員の活力向上から生産性の向上、企業の活性化、さらには業績の向上につながる宮城県では、国や地方自治体でも力を入れている取り組みです。宮城県では「スマートみやぎ健康会議」などで積極的に支援しています。今回の紙面では前回の健康意識調査結果を踏まえ、健康経営を実践するための具体的なアドバイスや活動について紹介。成功の秘訣は難しく考えないことにあり。身近なところを見直すヒントを見つけてみませんか。

県民一人一人が生活習慣の見直しを

宮城県の健康課題として、メタボリックシンドロームの該当者および予備者の割合が全国下位に低迷していることが、これまで何度もお伝えしてきました。最新の2019年度のデータも発表されています。最新の2019年度のデータも発表されています。最新の2019年度のデータも発表されています。

県民も企業も、元気な宮城を目指そう!!



「スマートみやぎ健康会議」に参加で健康づくりのための社会環境を整備

自分の健康は自分で守ることが基本ですが、多種多様なライフスタイルの中、個人の意識だけでは健康づくりを促すことがなかなか難しくなっています。そこで、例えば事業所が健康診断100%受診を目指す「スパー」が定期的に減塩レシピを配布するなど、特別な意識をなくして自然に健康づくりが実践できる社会環境の整備が求められています。

県では、個人の健康づくりを応援する社会環境の整備に向け、2016年2月に「スマートみやぎ健康会議」を設立しました。3,000の企業・団体・200の年度末現在の会員とともにこの推進に取り組んでいくことになります。スマートみやぎ健康会議は設立から約9年が経過しましたが、今回の健康意識調査は、初めて17.9%という結果が出ています。県としてもまだまだまだ目標は達成できていないと考えています。

この会議は、産業界が相互に協力し合いながら、地域・職域・またそのライフスタイルにおける健康づくりを推進するための核となる運動です。会議の会員に登録されることで、セミナーなど先進事例などを学び機会が、健康経営に取り組む企業・団体の皆様に発信し理解が深まっています。その後、さまざまな強化した、多くの企業・学校・民間関係団体・市民の皆さまに発信し理解が深まっています。後には、さまざまな強化した、多くの企業・学校・民間関係団体・市民の皆さまに発信し理解が深まっています。



宮城県知事 村井嘉浩

健康経営推進で 全国に誇れる宮城を実現

働く人の健康増進を図ることで企業の生産性や価値の向上を目指す健康経営は、県民の健康づくりと地域の活性化に欠かぬ重要な取り組みとされています。県民の健康は、その企業の生産力においても全国に誇れる宮城を実現するための重要な取り組みです。健康経営に取り組む企業・団体の皆様に発信し理解が深まっています。その後、さまざまな強化した、多くの企業・学校・民間関係団体・市民の皆さまに発信し理解が深まっています。

「スマートみやぎ健康会議」活動中

企業、保険者、医療・保健・産業分野の機関・団体、大学等研究機関、報道機関、行政等と連携し、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に、「スマートみやぎ健康会議」が2016年2月に設立されました。会員になると、スマートみやぎ健康会議ホームページへ団体名の掲載、優れた取り組みには表彰の制度、そして、健康に関する情報が定期的に届きます。

健康会議は、目的を達成するために次の活動を行うこととしています。

- 県民の健康と幸せを実現するための健康運動の推進に関すること。
- 県民の健康づくりに関する情報の提供や理解の促進に関すること。
- 会員相互の情報共有、情報交換に関すること。
- 健康づくりに関する表彰に関すること。
- その他県民の健康づくりの推進に関すること。

まずは **「aruku&」** をダウンロードしよう!

Google Play / App Store からダウンロード

団体コード **miyagiken** を入力してみやぎウォーキングアプリに参加しよう!

みやぎのスマートアクション!! 「あと、1日、15分(1,500歩)歩く!」みやぎウォーキングアプリが完成しました!

みやぎのスマートアクション「あと、1日、15分(1,500歩)歩く!」をサポート

現在地から1,500歩での到達範囲を地図上に表示

円の外に出ると1,500歩達成!

歩数アップでインセンティブ

- キャラクターからの依頼を達成
- ウォーキングコースクリア 上位入賞

宮城県内のウォーキングコースが楽しめる!

宮城オリシを始めとした各市町村のコースを掲載。コースは随時追加!

宮城県内の36キャラクターが登場します!

宮城県内のどこかにランダムで出現します。あなたは見つけたら全員見つけられるかな?

健康イベント情報を発信!

セミナーやウォーキングイベントなどの情報を随時発信します!

「健康経営」待ったなし! 今すぐ実践を!



辻 一郎 教授
東北大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学分野

健康経営の第一歩は、働きやすい環境づくりから

昨年10月11日に宮城県内企業を対象に実施した健康意識調査の結果、健康経営を知っている企業は44.1%、健康経営に取り組んでいる企業は35.2%と、決して高い数字ではありません。一方で、高城町の生活習慣改善や健康づくりの取り組みは、待ったなしの状況です。今、ますます「健康経営」を重視する企業が増えています。「健康経営」とは、健康やメタボ対策を向かを推進したり努力したりするのではなく、雇用形態などに配慮しながら、美しさや楽しさがあり、また社員が楽しく生き生きと働けるような職場づくりを、経営者や役員、マネージャーなどが率先して推進することです。健康経営の肝心な部分でもあります。働きやすい環境づくりが、健康経営の第一歩を踏み出す鍵となります。

知らず知らずのうちに健康に「スマートステップ」が成功の鍵

私は以前より健康経営を推進するには、スマートフォンから始めるのが効果的だと思います。スマートフォンから始めるのが効果的だと思います。スマートフォンから始めるのが効果的だと思います。

「健康経営実践企業」と「学生の企業選びの意識」

Interview

健康的に働ける職場も重要な選択肢

健康経営に取り組む企業が増えるにつれて、健康経営が企業選びの重要な要素の一つとして認識されつつあります。健康経営に取り組む企業が増えるにつれて、健康経営が企業選びの重要な要素の一つとして認識されつつあります。

Interview

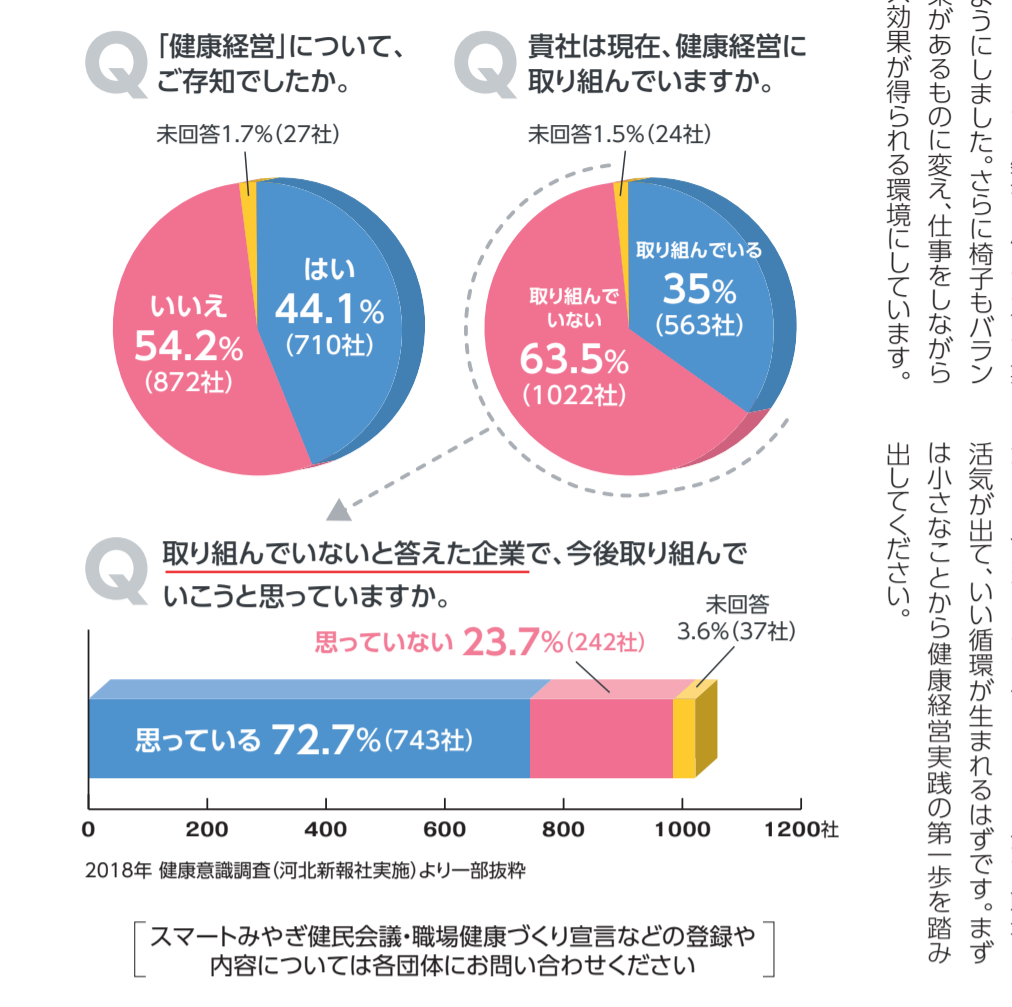
社員の健康が会社を支える

社員の健康が会社を支える。社員の健康が会社を支える。社員の健康が会社を支える。

「健康経営」とは...



健康づくり取り組み実態



健康経営勉強会

健康経営勉強会

人手不足解消にも効く! カンタン健康経営の取り組み紹介

企業経営者や労務管理の方へオススメ「健康経営」を分かりやすくお伝えする勉強会です。健康経営に興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

会場 河北新報社 1階ホール

開催日時 7月11日(木) 16:00~18:00 (受付15:30~)

プログラム概要

- 健康経営講演... [知らず知らず健康になれる職場とは健康経営が目指していること~] 講師/辻 一郎 教授(東北大学大学院 医学系研究科公衆衛生学分野)
- 健康推進... ①宮城県の取り組み紹介
- 健康経営... ②協会けんぽ: 宮城県内企業の健康経営取り組み紹介
- AHKS(アークス)タイム... コーヒーを片手に参加者の皆さんでAHKSしましょう (AHKS(アークス)とは... (Au) 会う / Hanasu 話す / Kiku 聞く / Shiru 知る)

お申し込み方法 下記項目を記載の上、EメールまたはFAXでお申し込みください

①事業所名 ②住所 ③電話番号 ④参加者名及び役職

E-mail: oubo@po.kahoku.co.jp FAX: 022-227-0923

応募締め切り: 6月30日(日) 申し込み到着まで

応募者多数の場合は抽選となります。当選者へは入場券をお送りいたします

健康みやぎサポーターズとは

宮城県民は、メタボリックシンドロームの該当者・予備者が全国ワースト3位、歩かない人が多い、塩分過剰、喫煙者が多いなど健康課題が山積みです。中でも、30~50代の働き盛り世代の健康管理がおろそかになりがちです。それらの状況打開を目指し、職場における健康づくり推進を啓発することを目的に、情報発信メディア企画として「健康みやぎサポーターズ」をシリーズで実施しお伝えします。

主催: 河北新報社

特別協賛: AXA アクサ生命

協賛: FUJITSU

うれしいこと、一緒に。 社の都信用金庫

大和証券株式会社 仙台支店 / 日本製紙株式会社 / 株式会社復建技術コンサルタント / 宮城働き方改革推進支援センター / リコージャパン株式会社

協力: 宮城県 全国健康保険協会 宮城支部 協会けんぽ