

# 仙南地域の各事業主・団体等の皆様へ

令和2年10月1日～10月7日  
せんなん健康チャレンジウィーク2020

主催:宮城県仙南保健所 共催:大河原労働基準監督署  
協力:公益社団法人宮城労働基準協会大河原支部



～コロナ禍に負けず「健康づくり」や「働き方の見直し」にみんなで一緒に取り組みましょう！！～

せんなん健康チャレンジウィークは、事業所や団体が従業員等の「健康づくり」や「働き方の見直し」に取り組むきっかけづくりを応援する事業です。仙南地区の健康課題解決につながる「減塩」「歩数アップ」「受動喫煙防止」、そして今大注目の「働き方改革」にチャレンジしてみませんか？簡単に取り組めるコースも準備しておりますので、各事業所での労働衛生週間の活動として、是非御参加ください。

なお、参加事業所（団体）の取組みは、宮城県仙南保健所ホームページや、働く人の健康情報誌「働く人のスマートライフ通信」で紹介をさせていただきます。皆様の多数のご参加をお待ちしております。

## 参加対象

仙南地域の事業所、飲食店、興行場、旅館業、公衆浴場、理・美容所、福祉施設、病院、保育所、幼稚園、官公署、その他の施設・団体

## 参加内容・申込み方法

以下の3つのコースから、実施期間内に取り組む項目を1つ以上選択し（複数選択可。コース選択の観点には、「既に実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」どちらでも可です。）、裏面の様式にて、ファクシミリまたは電子メールでお申込みください。

コース名	項目	内容
健康情報提供	①健康情報ポスター*掲示	「減塩」「歩数アップ」「たばこ」ポスター*を事業所に掲示
からだチェック	②塩分チェックシート*活用	従業員等にチェックシート*を配布し、塩分摂取傾向を自己チェック
	③歩数チェックシート*活用	従業員等にチェックシート*を配布し、みやぎウォーキングアプリ（スマートフォン）・歩数計等で測定した1日の歩数を記録
	④禁煙チャレンジシート*活用	喫煙者にチャレンジシート*を配布し、禁煙チャレンジを促す
からだにやさしい環境づくり	⑤受動喫煙防止対策推進	敷地内禁煙を終日実施
	⑥運動、健康機器設置	血圧計、体重計、バランスボールやダンベル等の設置
	⑦ノー残業デー推進	定時退勤で健康づくりに取り組みやすい雰囲気づくり
	⑧健康づくりイベント等実施	施設（団体）独自の健康づくりの取組等の実施

\*ポスター、シート類は、宮城県仙南保健所ホームページからダウンロードして御活用ください。

\*からだチェックコースで使用したチェックシートについては、提出不要です。各自の自己チェックに活用ください。

## 申込み受付期間

令和2年 9月1日（火）～9月18日（金）

## チャレンジ実施期間

令和2年10月1日（木）～10月7日（水）

## Q なぜこのコース・項目取組み内容なの？

宮城県仙南保健所で、管内事業所等を対象に働き盛り世代の皆様の食事・運動状況を調査し、肥満・メタリックシンドローム等につながる生活習慣を分析した結果、「食塩摂取量が多い」「歩数が少ない」「喫煙している割合が高い」状況であったため、これらの改善に取り組むしやすい環境づくりにつながることを目指し、上記のコース・項目としました。

# 『せんなん健康チャレンジウィーク 2020』

## ◆参加申込書◆

以下の必要事項を御記入の上、ファクシミリまたは電子メールでお申込みください。(添書は不要です。)

あて先	宮城県仙南保健所(保健福祉事務所)成人・高齢班 行		
F A X	0224-52-3678	E-Mail	<a href="mailto:snthbsk@pref.miyagi.lg.jp">snthbsk@pref.miyagi.lg.jp</a>

### 参加施設・団体

施設・団体名の欄の該当する区分に○をつけてください。

施設・団体名			従業員・構成員数	人
連絡先	住所			
	電話		F A X	
	E-Mail		御担当者	

### 参加コース・項目

以下のコース・項目から、実施期間内に取り組む項目を選択し、該当する箇所に記入してください。(コースは複数選択可です。コースを選択する観点は、「既に実施している取組」、「現状より対策を推進する取組」のどちらでも結構です。)

コース名	項目	取り組む項目について御記入ください
健康情報提供	<input type="checkbox"/> 健康情報ポスター掲示	・ 掲示場所 ( ) ・ 掲示物 <input type="checkbox"/> 塩分 <input type="checkbox"/> 歩数 <input type="checkbox"/> たばこ
からだチェック	<input type="checkbox"/> 塩分チェックシート活用	・ 取組み予定人数 ( ) 人
	<input type="checkbox"/> 歩数チェックシート活用	・ 取組み予定人数 ( ) 人
	<input type="checkbox"/> 禁煙チャレンジシート活用	・ 取組み予定人数 ( ) 人
からだにやさしい環境づくり	<input type="checkbox"/> 受動喫煙防止対策推進(敷地内禁煙)	・ 実施期間 <input type="checkbox"/> 通年 <input type="checkbox"/> 期間内
	<input type="checkbox"/> 運動、健康機器設置	・ 設置機器 <input type="checkbox"/> 体重計 <input type="checkbox"/> 血圧計 <input type="checkbox"/> 運動機器 ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )
	<input type="checkbox"/> ノー残業デー推進	・ 取組内容 ( )
	<input type="checkbox"/> 健康づくりイベント等実施	・ 取組内容 ( )

## 申し込み期限 令和2年9月18日(金)

参加申込書、ポスターやチェックシートは宮城県仙南保健所のホームページからダウンロードできます。

(URL : <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sn-hohuku/kenkochallenge2020.html>)

せんなん健康チャレンジ

上記以外の健康づくり活動の実施がある場合にはその内容をお知らせください。(ホームページ等で紹介します)

### 【参加申込み・お問い合わせ先】

宮城県仙南保健所(保健福祉事務所) 成人・高齢班(電話)0224-53-3120 (FAX)0224-52-3678  
(E-mail)snthbsk@pref.miyagi.lg.jp