

～第2次みやぎ21健康プランをすすめてみましょう～

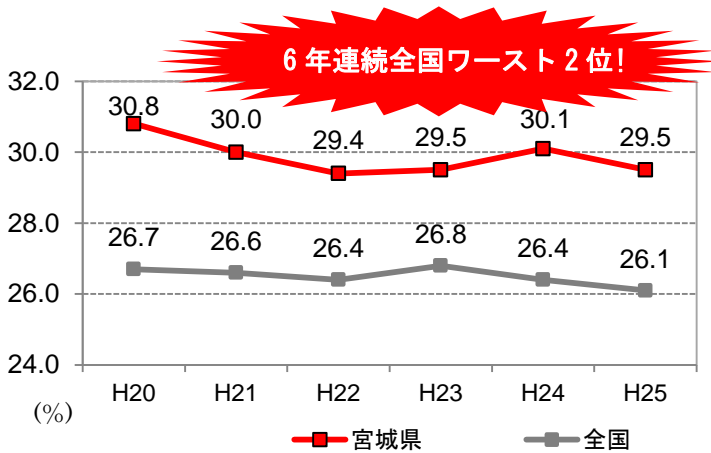
テーマ:「スマートみやぎ健民会議」会員になりませんか?

「スマートみやぎ健民会議」とは?

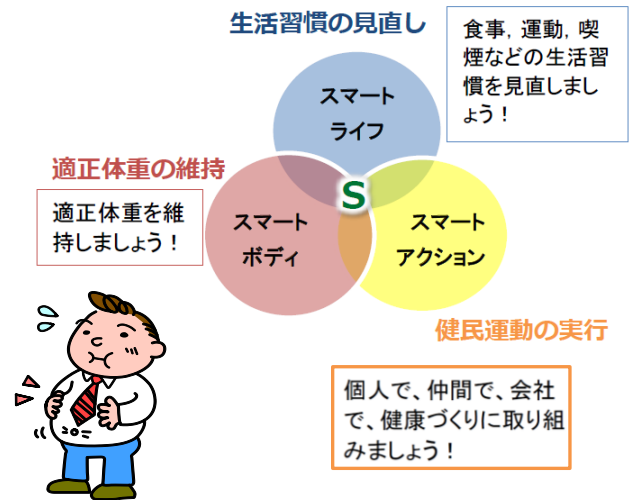
宮城県は、メタボリックシンドロームの方が多い、歩く人が少ないなど健康課題が山積みです。そこで、企業、保険者、医療・保健・産業分野の機関・団体、報道機関、行政などが力を合わせ、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に設立されました。

現在、一緒に健康づくりに取り組む企業や団体等を募集しています。

<メタボリックシンドローム該当者及び予備群割合の推移>



<スマートみやぎ健民会議は3つの「S(smart)」を推奨>



会員になると?

- ・スマートみやぎ健民会議（宮城県）ホームページに、団体名・企業名が掲載されるほか、健康に関する活動や取組が紹介されます。
- ・健康づくりに取り組む企業・団体としてイメージアップにつながります。
- ・健康に関する情報が定期的に届きます。
- ・優れた取組については、表彰の制度があります。
- ・健康に関する取組について、会員間での情報交換を通じて、新たな事業の広がりが期待できます。

※会員登録の方法等詳しくは、【スマートみやぎ健民会議】で検索・御確認ください

宮城の男性は、日本一歩かない!!

平成24年国民健康・栄養調査の結果、宮城県の男性（20～64歳）は、1日の歩数が全国ワースト1位という結果になりました。ウォーキングは、脂肪の燃焼、全身のリラックスなど様々な効果が期待できます!



車は入口から遠い所に駐車して歩こう!
時間が空いたら「足踏み」しよう!
階段を利用しよう!
歩数計を持ち歩こう!
歩こう!あと15分

大崎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」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

