



健康かわら版

No. 102

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

「スマートみやぎ健民会議」をご存じですか？ ～ 会員募集中！～

宮城県は、メタボリックシンドロームの方が多い、1日の歩数が成人男性は全国ワースト1位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、県民運動を推進**することを目的に「スマートみやぎ健民会議」を設立しました。



企業・各種団体の皆さん！ 一緒に健康づくりに取り組みませんか？

参加するには？

会員登録をお願いします。

現在、健康に関する取組を行っているところはもちろん、これから取り組みたいと考えている企業や団体もご参加ください。

登録方法は？

登録書^{*}を記入し、宮城県健康推進課あてファクシミリまたは電子メールでお送りください。

登録は無料です。

*) 宮城県健康推進課ホームページよりダウンロードできます。

会員になると…

- ◆スマートみやぎ健民会議（宮城県）ホームページで、**団体名・企業名が掲載**されるほか、活動や取組について紹介されます！
- ◆健康づくりに取組む企業、団体として**イメージアップ**につながります！
- ◆優れた取組には**表彰の制度**があります！

スマートみやぎ健民会議

検索

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』

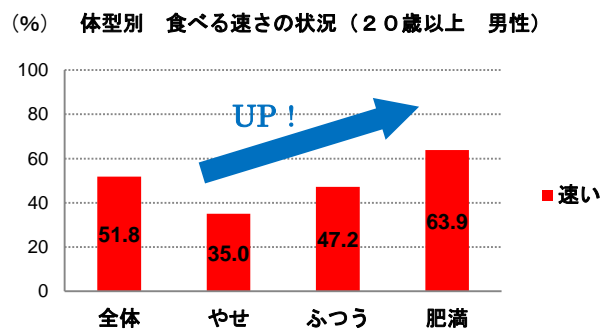
6月4日（日）～10日（土）は『歯と口の健康週間』

よく噛んで、食べ過ぎを防ごう

食べる速さを体型別にみると、肥満（BMI25以上）の男性は、「速い」と回答した人が、肥満ではない人に比べて多いことがわかりました（右のグラフ参照）。

早食いでは、脳が満腹を感じるまでに**食べ過ぎ**てしまうことが考えられます。

よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲を抑えることが期待できます。



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