

専門職のプチコラム

健康づくりのヒントを
お届けします！

保健師から

生活習慣病予防で 健康長寿のまちづくり



身体活動量が多いほど、生活習慣病のリスクは低下します。ウォーキングやストレッチなど、誰でも手軽にできる運動から始めて、習慣づけていきましょう。

今すぐできること！

- ✓ 今より10分多く体を動かしましょう
- ✓ 自分のペースでストレッチに取り組みましょう

ウォーキングマップ →



栄養士から

食生活改善で 健康長寿のまちづくり



日々のちょっとした意識が食生活改善につながります。まずは主食・主菜・副菜をそろえて食べ、野菜の摂取アップを目指しましょう。血圧が気になる方は減塩を意識してみましょう。

今すぐできること！

- ✓ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
- ✓ 減塩食品を活用しましょう

野菜レシピ →



歯科衛生士から

歯周病予防で 健康長寿のまちづくり



歯周病予防は、歯を守るだけではありません。「おいしく食べる力」「自然な笑顔」「健康な体」を維持し、健康寿命の延伸にもつながります。

今すぐできること！

- ✓ 時間をかけて丁寧に歯みがきを行いましょう
- ✓ 定期的に歯科健診を受けましょう

成人歯科健康診査 →



～東中里広場のご案内～

「東中里広場」は、宮城県石巻合同庁舎跡地に地域住民の自由に憩える場や幅広い世代の健康づくりの場として整備しました。

また、かまどベンチやマンホールトイレの災害時に備えた施設も整備しております。

こころとからだの健康づくりの新習慣として
ぜひ東中里広場をご利用ください。

場所

石巻市東中里一丁目98番



東中里広場
ホームページ



※使用している画像は、チャットGPTで生成しています

東中里広場関連事業

～石巻市内に在住の18歳以上の方対象～

健康チャレンジ シート



チャレンジしたことを
習慣化し、健康づくりに
つなげましょう！



締切

2026.10.31

実施期間 2026年9月1日～10月31日



9月は食生活改善普及運動、
健康増進普及月間です

上記期間中に自分でチャレンジする2週間を決めて、健康チャレンジに取り組みましょう。取り組み結果によりポイントが付与され、
上位100名に景品の贈呈します。
※ポイント上位となった方には、景品の発送をもってお知らせします。

取り組み方

①毎日取り組む



②取り組んだ結果を シートに記入(2週間)



③シートを窓口に持参 またはLogoフォームで 提出

- 方法1 健康推進課 または
各総合支所市民福祉課
の窓口
- 方法2 右の二次元コード
Logoフォームより



氏名：
住所：

連絡先：



あなたのペースでOK！9月から10月のお好きな2週間でチャレンジしましょう。／
できた日は「○」または、測ったものは「数字」を記録してポイントをゲットしましょう！

取組内容ごと1点
1日あたり最大9点

項目	目標	取組内容	記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
		日にち	8/4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
健康管理	自分の体を知ろう	体重を測った	60 kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
		血圧を測った	朝食前	120/80	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
			寝る前	118/78	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
適度な運動	毎日10分体を動かそう	早歩き、庭いじり掃除等を行った	○														
	ウォーキングをしよう	歩数を記録	4000歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
適切な食生活	食事をおいしくバランスよく食べよう	主食・主菜・副菜をそろえて食べた	○														
		減塩を実践した ※減塩食品の使用、だしの活用等	○														
良質な睡眠	睡眠の量と質を確保しよう	しっかり睡眠をとった	○														
歯科	歯周病を予防しよう	1日3回の歯みがきや補助用具を使用した ※デンタルフロス、歯間ブラシ等	○														



こねぎまっき

下記の内容に取り組んでポイントをゲット！

禁煙・非喫煙 最大5点
健診(検)診 5点

項目	目標	取組内容	記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
禁煙	たばこの煙をなくす	【喫煙者】吸わなかった日	8/4	/	/	/	/	/
		【非喫煙者】吸わない	○					
健(検)診	自分の体を知ろう	※各種健(検)診を受ける	○					

※健(検)診期間は令和8年4月から令和9年3月まで

各種健(検)診
の詳細・日程



さばまっき

東中里広場を利用して
ポイントをゲット！

取組内容ごと1点
1日あたり最大2点

取組内容	記入例	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
東中里広場で散歩した	8/4	/	/	/	/	/
東中里広場で運動・健康遊具を使ってみた	8/5	/	/	/	/	/



とまとまっき

“石巻の未来”に繋がる健康標語を書いてポイントをゲット！ 記入例)健康づくり みんなで広げる 地域の輪 など

4点