



みんなで

楽しく

健康づくり

健康づくりの輪  
広がっています！

すこやか隊員活動報告2024 4月～7月

むつ市健康づくり推進課



# たくさんのご協力を いただきました！

説明会に行かせていただいた事業所を紹介♪



★ムチュランからのお願い★  
初回測定がお済みでない方は  
7/31までに忘れずに  
測定してほしいのじゃ



たまには新鮮さも！

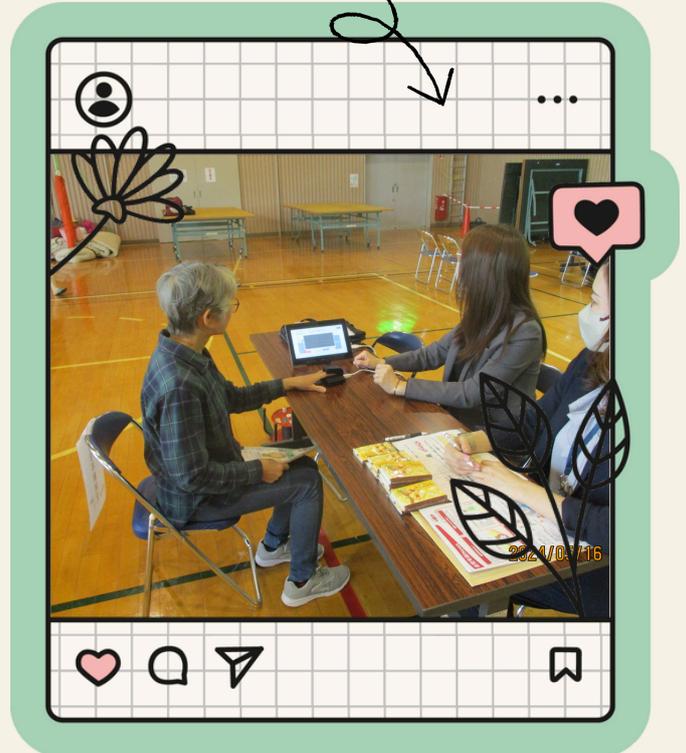
継続して実施している健康教育に

## 新企画スタート！

毎年の体組成・骨密度測定にベジチェックを追加しました！皆様興味深々！「食べていると思ってたのに〜」と悔しそうにしている方も。新しいことも取り入れると楽しいですね♪

### ▲ 並木保育園様

### はまゆり学園様 ▼



### ▲ むつ下北自然の家様



初の取り組みとして職場健診後に健康測定と栄養講話、運動の豪華3セットで実施しました！

自分たちの利用者様にも教えてほしいとの声をいただき、健康づくりが広がっていくことを感じられました。

# すこやか隊員主催の健康教室

## 初開催！



4/8

有限会社 千葉塗装様  
職場健診に合わせて！

職場健診に合わせて、  
体組成計・骨密度測定と看護師・栄養士からの説明を  
実施しました！多くの方が初めて測定で、皆様「お〜」  
と検査結果を見ていました。



5/20 株式会社 青工様  
栄養バランスを考える

株式会社 青工様で「栄養バランス」について講話しま  
した。講話後のアンケートでは、「炭水化物を取りすぎ  
ない」「3食しっかり食べられるようにしたい」という  
声をいただきました！  
健幸アップポイント2024にも参加いただいでいま  
す。一緒に楽しく健康づくりをしましょう♪



6/5

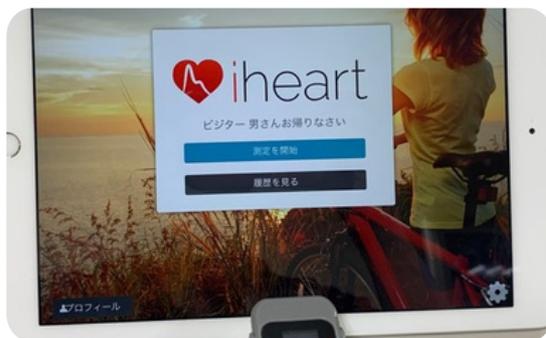
東北電気保安協会様  
お野菜食べていますか？

東北電気保安協会 むつ事業所様でベジチェックと外  
食・中食で野菜を摂るコツをお話ししました。  
栄養素の問題にはなんとほとんどの人が正解でした！  
自分の食生活を振り返る機会となったようです。



6/21 株式会社 柴田組様  
ボランティア終わりに  
サクッと測定♪

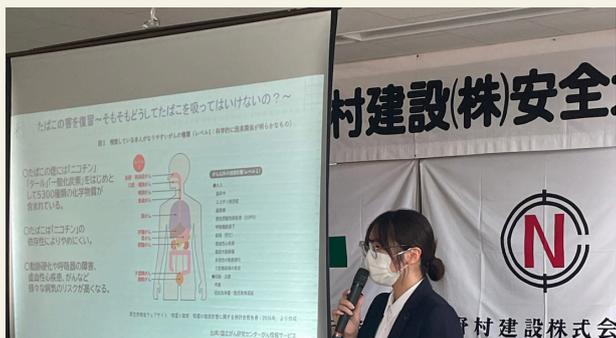
株式会社柴田組様の「水辺のサポーター」終わりに  
血管年齢測定と骨密度測定を行いました！  
骨密度が高い方が多く、市職員も驚きました。  
年に1回は測定できるといいですね♪



# 安全 × 健康

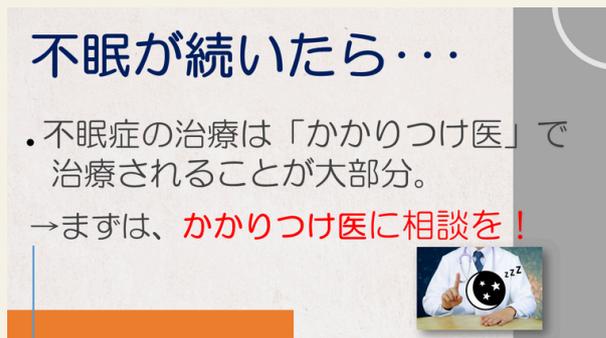
## 安全衛生大会で 健康教室を開催！

### 野村建設株式会社様



「タバコのお話」  
受動喫煙を完全に防ぐことは困難です。  
だからこそ分煙、喫煙ルールを守ることが大切です。特に影響を受けやすいのは、喫煙者の家族です。今一度、家庭での分煙を見直しましょう！

### 株式会社熊谷建設工業様



「知っているようで知らない睡眠の話」  
不眠は判断力や集中力の低下につながります。自分なりの対処法を持っておくこと、迷わずかかりつけ医に相談しましょう！

### 磯沼建設株式会社様



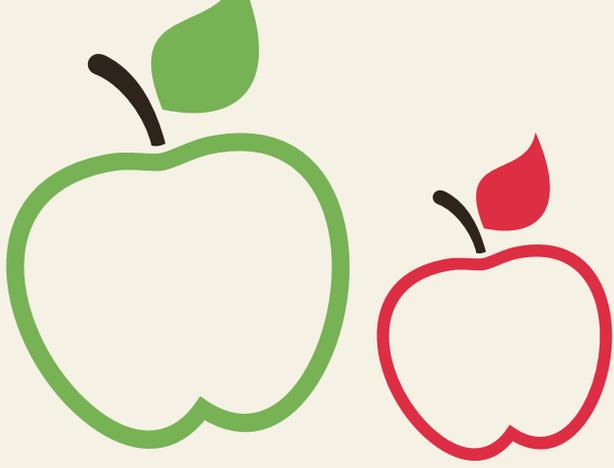
「お野菜をかしこく摂るコツ」  
緑黄色野菜と淡色野菜をそれぞれしっかり食べることが大切です。たくさんの種類の野菜を組み合わせるようしましょう！

### 株式会社橋本建設工業様



「転倒予防・代謝アップ運動」  
脳トレから始まり、椅子を使いながら家庭でもできる運動を行いました。運動は継続が大切です。そのままぜひ家庭でも行ってみましょう！





働く人を健康に

