

「健康経営」を推進 ベガルタ仙台×協会けんぽ



普段の食事でも、ちょっとした工夫で健康に良いアクションにつながります。ぜひ出演した動画をご覧になり、健康改善に役立ててください。

ベガルタ仙台
クラブコーディネーター
梁 勇基さん

協会けんぽ宮城支部は、株式会社ベガルタ仙台と「健康経営の普及を目指す相互連携に関する協定」を2024年6月に締結し、宮城県をホームタウンとするプロサッカーチームとの取り組みを進めています。リーグのクラブとの協定締結は、全国の協会けんぽで宮城支部が初めて。県内の中小企業における健康経営の普及や地域の健康増進などの分野で協力し合い、推進していきます。その一環として、健康づくりの動画を共同で制作し、このほど一般公開されました。「手軽に楽しく！健康ACTION」をキャッチフレーズにした血圧編、脂質編、代謝編およびそれぞれのダイジェスト版の動画がYouTubeで視聴可能に。動画には、ベガルタ仙台の元選手やクラブマネージャー、ベガルタ仙台、ベガルタチアリダーズなどが出演し、健康リスクへの注意喚起やアドバイスをテンポよく伝えていきます。血圧編では、薬味と柑橘でおいしく減塩「ウォーキングで楽しく血圧改善」など、生活習慣改善への具体的な対策が示されており、塩分摂取量が多い宮城県の地域課題や「みやぎ健康3・15・0（サイ

ベガルタ仙台元選手らが出演する健康動画



健康みやぎ サポーターズ 特集 Vol.24

特集 Vol.24

健康情報を上手に活用し、食事・運動などの生活習慣改善へ

全国健康保険協会(協会けんぽ)宮城支部はベガルタ仙台と連携し、健康づくりに役立つ動画やメールマガジンの配信を始めています。健康に関する情報を上手に活用し、健康リスクへの理解を深め、食事や運動などの生活習慣を見直し、健康増進に取り組みたいものです。健康への意識を高め、自らの行動を変えていきましょう。



今回の動画は、事前に「職場健康づくり宣言」登録事業所に向けて限定公開を行い、アンケートを実施。分かりやすかったので、定期的に配信してほしい「動画での啓発は有効」実践しやすいなどの好評を得て、一般公開になりました。



ベガルタ仙台
クラブコミュニケーター
富田 晋伍さん

動画出演を通じ、食前にお茶を飲んで血糖値の上昇を緩やかにしたり、自分のペースでウォーキングすることで血圧改善するなど、気軽に楽しく健康について学びました。

コラボのメルマガで注目度もアップ

昨年10月からは、コラボしたメールマガジンの配信を開始。ヨガ・ピラ

ティスなどの運動、減塩・低糖質メニューの紹介など、手軽に実践できるコンテンツとなっています。ベガルタ仙台との連携により、メルマガの注目度も以前に比べて大きく上昇し、連携の効果が出ています。メルマガは、協会けんぽ宮城支部の加入者に限らず登録可能。健康増進の参考に活用してほしいと呼びかけています。

今後は、健康診断の受診率が低い被扶養者への啓発キャンペーンやベガルタ観戦の特別優待チケットの提



コラボ動画はこちらから!



血圧編 Blood pressure

- 今すぐ気を付けよう! 高血圧
- 塩分を控えよう
- 薬味と柑橘でおいしく減塩
- ウォーキングで楽しく血圧改善



YouTube【血圧編】

脂質編 Lipids

- 放っておくとキケン! 脂質異常症
- 肉から魚に置き換えよう
- 丼類・麺類よりも定食を
- 楽しみながら歩いて脂質改善



YouTube【脂質編】

代謝編 Metabolism

- 意外と知らない! 代謝と病気の関係
- 甘い飲み物に注意しよう
- 食べる順番を意識しよう
- 階段をもっと使おう



YouTube【代謝編】

動画の所要時間は9分です。ほかに2分のダイジェスト版もあります。健康づくりの参考にぜひご覧ください。

YouTube 協会けんぽ 宮城支部



YouTube動画では、バランスの良い食事の取り方や、気軽に取り始める運動などを紹介

動画には梁勇基さん、富田晋伍さんも出演。映像に合わせワンポイントアドバイスも

協会けんぽ宮城支部 メルマガ会員 募集中!

登録無料

手軽にできる運動、ヘルシーなレシピなどを配信。メールマガジンに登録して、健康づくりに取り組みましょう!

スマホで登録 → 二次元コードから
パソコンで登録 ↓

協会けんぽ 宮城 メルマガ 検索



健サポフレンズ募集!

職場での健康づくり(健康経営)に

- 1 取り組んでいる
 - 2 取り組む予定がある
 - 3 取り組みたいと考えている
- 以上のいずれかに該当する、宮城県内に事業所を有する企業・団体であること。

登録のメリット

- 「健康経営勉強会」などに、優先的に参加可能。
- 「職場での健康づくり情報紙」などを職場まで、優先送付。
- 「健康みやぎサポーターズ」協賛社による、サービス提供・商品サンプリング・ミニセミナーなど。
- 健康経営・職場での健康づくりに関する、情報の提供・質問への回答・取り組み支援など。
- 登録各社からの情報や取り組み事例を、河北新報特集紙面および特設WEBサイトで紹介。

その他、健康づくりに関するさまざまなメリットを提供する、双方向の会員組織を目指します。

登録料・会費無料 健サポフレンズの新規登録はWEBサイトから

健サポフレンズ 検索

「健康みやぎサポーターズ」は職場における健康づくりを啓発し、「健康みやぎ」の実現を目指す河北新報社のプロジェクトです。従業員の健康を大切に、本プロジェクトを共に推進していただける企業・団体による会員組織「健サポフレンズ」を募集します。



昨年11月に開催した健康経営勉強会

「健康経営」実践を応援します!

「健康づくり情報紙」を発行しました!

タブロイド判 8ページ



今すぐ実践できる健康的なヒントやアイデアを紹介!

ご希望の企業・団体さまは健サポフレンズにご登録ください!

ご登録いただいた後、健康づくり情報紙をお送りします。

数に限りがございます。お早目にお申し込みください。

主催: 河北新報社

お問い合わせ 健康みやぎサポーターズ事務局(河北新報社営業局営業部) Tel.022-211-1318 10:00-17:00(平日のみ)

企画・制作/河北新報社営業局

協力: 宮城県

全国健康保険協会 宮城支部 協会けんぽ

HMC 健康経営研究所

一生運のパートナー 第一生命 Dai-ichi Life Group

もっともっと「しんかん感」向上宣言! 杜の都信用金庫

住友生命

独立行政法人労働者健康福祉機構 Johas 宮城県産業保健総合支援センター

生命保険協会宮城県協会 / 全国法対応・デジタル化支援機構 / 日本生命保険相互会社 / 株式会社復建技術コンサルタント / 明治安田生命保険相互会社 / リコー・ジャパン株式会社