

「健康経営」を推進 ベガルタ仙台×協会けんぽ



ベガルタ仙台
クラブコーディネーター
梁 勇基さん

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。

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。その一つとして、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スコット「ベガッ太」、ベガルタチアリーダースなどが出演し、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



健康みやぎ
サポーターズ
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。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



手軽に楽しく!

健康ACTION

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

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、連携の効果が現れているようです。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

供など、さまざまなコラボ企画も予定されています。地域に根差す活動を展開するベガルタ仙台との連携により、協会けんぽは情報発信力を強化し、宮城県の健康づくりを推進していきます。



「コ」宣言の「歩こう!あと15分」なども盛り込まれているのが特徴です。



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。



YouTube動画では、バランスの良い食事の取り方や、気軽に取り組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
職場づくりと健康経営の
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。

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!