

自分の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう

1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

9 月は
健康増進
普及月間

岩沼市民の健康データ 岩沼市民の健康寿命*（令和 5 年時点）

	男性	女性
岩沼市	79.57 歳	84.54 歳
宮城県	79.65 歳	84.05 歳

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、心身ともに自立して生活できる期間のこと。

（出典：データからみたみやぎの健康 令和 7 年度版）

1 に運動 歩いてみやポ！いわぬまウォーク～目標歩数達成で「みやポ」がもらえる健康チャレンジ～

スマートフォン用みやぎ県民公式アプリ「みやぎ健康ウォーク」を活用した健康づくり事業を 5 月から実施しています。10 月～11 月は「岩沼の特産品」が当たるキャンペーン期間です。参加者は随時募集中です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

期間／令和 9 年 3 月 31 日(木)まで

内容／みやぎ健康ウォークで毎日の歩数をカウントして、1 カ月の平均歩数が 8,000 歩以上／日（65 歳以上の方は 6,000 歩以上／日）を達成した方の中から抽選で、みやぎポイント 1,000 円分を毎月 50 人の方に付与しています。10 月～11 月は 2 カ月の合計歩数の平均が、目標歩数を達成している方を対象に抽選で 3,000 円分相当の「岩沼の特産品」が当たります。

対象／40 歳以上の市民

申込期間／毎月 14 日まで

- ・一度申し込むと翌月分からは自動的に継続して抽選対象となります
- ・10 月～11 月分に参加したい方は 10 月 14 日(木)までに申し込んでください

申込方法／①～③を事前に登録の上、④いわぬまウォークへ申し込み

①みやぎ県民公式アプリ「ポケットサイン」

②「ポケットサイン」内のミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」

③「ポケットサイン」内のミニアプリ「みやぎポイント」



①ポケットサイン
登録方法



②みやぎ健康ウォーク
登録方法



③みやぎポイント
登録方法



④いわぬまウォーク
申し込み

問／健康増進課（☎ 23-0794）

2 に食事 生活習慣病予防料理教室「あなたは大丈夫？糖尿病を予防しよう」

高血糖予防のための食事に関する料理教室を実施します。ご自身やご家族の健康が気になる方は、教室を通して食習慣を見直してみませんか。

日時／9 月 29 日(火) 9 時 30 分～13 時（受付：9 時 20 分～）

場所／保健センター 内容／講話、調理実習、試食

対象／市民 定員／先着 24 人

参加費／400 円（当日） 持ち物／エプロン、三角巾、筆記用具、米 0.5 合

申込方法／電話または E メールで申し込み（E メールの方は、①生活習慣病予防料理教室希望、②氏名、③住所、④電話番号を記入）

申込期間／9 月 1 日(火)～17 日(木)

申込・問／健康増進課（☎ 23-0410、✉ kokuho@city.iwanuma.miyagi.jp）



▲市ホームページ