

Kangoの ひろしお

ご自由にお持ち帰り下さい。

- 特集 1 **看護の出前授業**
子育て応援団すこやか
シリーズ このナース服で地域に安心を届けます
- 特集 2 **地域の病院紹介**
—看護部からの発信—
- 特集 3 **バイバイメタボ!**



2026.3

公益社団法人 宮城県看護協会

みやぎKangochan

看護の出前授業



看護師さんにおしえてもらったよ



寒くて乾燥する冬は、インフルエンザや胃腸炎が流行します。手洗いは感染予防対策に重要です。

今回は、アリスこども園（石巻市）の幼児の皆さんに感染管理認定看護師がかんごと共に手洗いの大切さを伝えました！

宮城県看護協会では、未来を担う子供達に向け「看護の出前授業」を行っています。

『命の大切さを知り自分を守る』『看護を体験し心を育む』『看護の仕事を知りキャリアを描く』等、現役の看護職が学校等に出向き授業を行います。お気軽にお問合せ下さい！

お問合せ 宮城県ナースセンター 022-272-8573

看護の出前授業		プログラム詳細・活用イメージ
<p>専門職とつくる、新しい「学び」のカタチ。</p> <p>「看護の出前授業」は、学校現場で学ぶだけでなく、心豊かな学び、そして未来のキャリア、先生方の教育活動も、さらには看護の専門知識も学びます。</p>	<p>実施日時</p> <p>実施場所</p> <p>実施対象</p>	<p>学校の教育目標や授業計画に合わせて、上記のテーマや実施形式を自由に組み合わせて実施できます。</p> <p>活用イメージ</p> <ul style="list-style-type: none"> 活用イメージ1：探究学習 活用イメージ2：保健体育 活用イメージ3：キャリア教育

宮城県看護協会からのお知らせ

令和8年度 「ふれあい看護体験」

～看護の現場に触れてみよう～



実施期間 2026年5月7日(木)～10月30日(金)のうちの1日

実施施設 県内の病院 **対象** 中学生・高校生・一般の方

申込期間

1回目

実施日 5月7日(木)～6月30日(火)

申込期間 3月2日(月)～4月10日(金)

2回目

実施日 7月1日(水)～10月30日(金)

申込期間 5月1日(金)～6月10日(水)

実施病院・申込方法等

詳細は **宮城県ナースセンター** HPをご覧ください

詳細は
こちらから





子育て応援団 すこやか



助産師職能委員会では毎年ボランティアスタッフと共に「子育て応援団・すこやか（主催：子育て応援団実行委員会）」に参加しています。2025年10月18日（土）・19日（日）、セキスイハイムスーパーアリーナを会場に2万人近い親子の参加がありました。2日間とも、子どもたちの笑顔と保護者の笑い声が絶えないにぎやかなイベントとなりました。当委員会のブース出展では、「赤ちゃん人形抱っこ体験」や「ナースになろう」「赤ちゃんのおなかの中での成長」等の企画を実施し、多くの子どもたちに楽しんでもらいました。これからも、子育てに役立つ情報の発信や子育て支援の輪が広がることを目指し活動して参ります。ご協力いただきました関係機関の皆様、心より感謝申し上げます。

このナース服で地域に安心を届けます！

ユニフォームの紹介と皆さんのマイブーム、施設自慢をお聞きました。

施設自慢

自治体病院として、市民に寄り添い安心の医療を提供します。

仙台市立病院



旅行、日本酒、バイク

新野翔一郎
経験1年目

善林 優芽
経験1年目

温泉、岩盤浴

健康に良い料理作り



大野 愛理
入職8か月

足立 翔
入職8か月

映画鑑賞

仙台オープン病院

施設自慢

地域医療支援病院として全国第1号で承認された病院です。地域で生活する患者さんに「自分らしく生きる」を支援し続けるよう努めています。



仙台徳洲会病院

治療の前に、まず“迷わせない”声をかける看護が、病院の空気をつくる

仙台徳洲会病院 看護部長 竹島裕美

仙台徳洲会病院は、急性期医療を担う病院として、地域の皆様の「いざという時」を支えてきました。看護部では、治療や処置の質だけではなく、患者様の心の動きにも目を向け、一人ひとりの思いに寄り添う看護を大切にしています。病院に足を踏み入れた瞬間から感じる不安や戸惑いも、看護が担う大切なケアの一部だと考えています。

その取り組みの一つが、2024年11月から始まった、看護師によるフローコンシェルジュ対応です。外来フロアや病棟において、看護師が診療科や受付の案内を行いながら、「このあと何をすればよいのか」「どこで待てばよいのか」といった、患者様が口に出しにくい疑問や不安に寄り添っています。医療の知識を持つ看護師だからこそ、患者様の表情や声のトーン、立ち止まる仕草から気持ちをくみ取り、その場に応じた声かけや説明を行うことができます。忙しい環境の中でも、あえて立ち止まり、目線を合わせ、

分かりやすく伝えることを大切にしています。

開始から間もない中でも、帰り際に「助かりました」「看護師さんに声をかけてもらえて安心しました」とお礼の言葉をいただく場面が多く見られています。こうした声は、看護部の理念である、「患者様の心に寄り添う看護」が、医療の入口から確かに届いていることの表れでもあります。

仙台徳洲会病院看護部は、地域の中で暮らす一人ひとりの思いを受け止め、治療だけでなく、その人の気持ちに向き合う看護をこれからも積み重ねていきます。



来院してすぐに看護師が不安に寄り添い安心をお届けします▶

スズキ記念病院

生殖医療専門病院として、地域のお産を守り、子育て支援を続ける病院

スズキ記念病院 看護部長 鈴木智子

スズキ記念病院は、日本で最初の生殖医療専門病院として、昭和61年に岩沼の地で開院しました。患者さんの「新しい命を望む気持ち」に寄り添いながら、顕微授精や凍結卵子の受精など、当時としては先進的な取り組みを重ね、生殖医療の発展と普及に貢献してきました。

創立40周年を迎える現在、病床数74床、診療科は産科・婦人科（生殖医療を含む）・小児科を標榜し、「全世代の女性を幸せにする病院」という理念のもと、思春期から妊娠・出産、更年期以降に至るまで、女性の一生に寄り添う医療と看護を提供しています。県南地域の数少ない分娩施設として、地域のお産を守り続けていることも、私たちの大切な役割です。

看護部の理念は、「一人ひとりに寄り添い、安全で安心していただける看護を提供する」ことです。地域の女性とご家族を支える担い手として、信頼される質の高い看護を提供できるよう、看護職員一人ひとりが日々、丁寧な実践を積み重ねています。また、敷地内にあるスズキ病院附属助産学校の実習施設として、助産師学生の教育にも携わっており、これまでの卒業生は34年間で約800名にのぼります。

看護部では、妊娠中から出産、産後ケアまで、切れ目のない支援ができることを強みとし、地域や関係機関と連携しながら母子とご家族を支えています。更に、職員一人ひとりが思いやりを持ち、学び続けながら安心して働ける職場づくりにも力を入

看護部からの発信



石巻市立病院

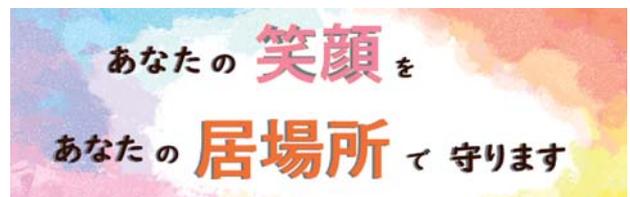
市民に寄り添う思いやりのある看護

石巻市立病院 看護部長 花 渕 栄 子

石巻市立病院は、東日本大震災の後、利用者にとって利便性の高い石巻駅前に再建しました。「市民に愛される病院、市民に信頼され、市民が満足する質の高い医療の提供」を基本理念に、病気と向き合う患者さんご家族が、その人らしい生活を大切にしながら、安心して療養できるよう医療と看護の両面から支えています。痛みや不安をわらげることだけではなく、心のケアや生活環境の調整なども行っています。また、多職種との連携を通じて、入院から在宅まで切れ目のないサポートを行っています。

私たち看護部は、「安全な看護・誠実な看護・努力する看護」を理念に、患者さん一人ひとりの小さな変化に目を向け、確かな知識と技術に基づいた安全なケアを提供しています。また、患者さんご家族の思いに丁寧に耳を傾け、あたたかな対話を大切にしながら信頼関係を築いています。常に学び続け、より良い看護を追求する姿勢も私たちの強みです。

今年、再建から10年目を迎えます。これからも、住み慣れた地域で安心して過ごせる時間を支えるパートナーとして、患者さんの尊厳と生活の質を守る看護を実践し、地域の皆さまに信頼される病院であり続けます。



れています。これからも地域の皆さまと共に歩み、「利用してよかった」と感じていただける看護を目指してまいります。



suzukihp_sanka ...

スズキ記念病院 産科

投稿114件 フォロワー326人 フォロー中0人



- ＼宮城県岩沼市にある#スズキ記念病院 です／
- ☀️助産師が個別にサポートする#フリースタイル分娩
- 👩お一人おひとりのご希望に沿った#授乳指導
- 🌿産後の心身のケアや育児のサポートを行う#産後ケア

※DMには対応しておりません。お問い合わせはお電話でお願いいたします。

▼ホームページはこちら

www.suzuki-hospital.jp/sanka

バイバイメタボ!



宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群を合わせた割合が平成20年度から令和元年度まで**12年連続で全国ワースト3位以内**（特定健診結果）、全国平均と比べると、歩数が少ない、食塩摂取量が多い、喫煙者が多い（国民健康・栄養調査）など健康課題が山積みです。

メタボとは

メタボリックシンドローム判定で、2つ以上の項目に該当している場合です。
1つに該当している場合は「予備群」となります。

ウエスト周囲径

男性 85cm以上
女性 90cm以上

※内臓脂肪面積
100cm²以上相当



3つのうち2項目以上

高脂血

高トリグリセライド血症：
トリグリセライド（中性脂肪）
150mg/dl 以上
かつ/または
低HDLコレステロール血症：
HDLコレステロール
40mg/dl 未満

高血圧

収縮期血圧
130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧
85mmHg 以上

高血糖

空腹時血糖
110mg/dl 以上

メタボは生活習慣病…… 普段の生活の積み重ね!

メタボの人の多くは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣に同じような傾向がみられます。たとえば、脂っこい食事、早食い、不規則な食事時間、移動はいつも車、階段よりエスカレーターやエレベーターなど、内臓脂肪がたまりやすい生活です。食べ過ぎや運動不足など、エネルギーの摂取と消費のアンバランスが続くと内臓脂肪がどんどん蓄積していき、結果「メタボ」に該当してしまいます。



食べ過ぎ

酒を飲んだあとのラーメン
やお茶漬けは問題



タバコ

血管が傷付き
動脈硬化が進行



深酒

つまみの種類や
食べ過ぎに注意

県内の取り組み、知っていますか?

宮城県では、「スマートみやぎ健民会議」を設立し、企業・団体・大学等研究機関・行政等が協働して、県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進しています。
健やかで豊かな毎日を叶えるため、日頃の暮らしから改善できる4つの目標を定めた「みやぎ健康 3.15.0（サイコー）宣言!」をしています。達成に向けて、県民一丸となった健康づくりを推し進めています。

詳細は
こちらから



減塩あと
3g!

歩こうあと
15分!

脱メタボ! みやぎ
健康
サイコー
3.15.0
宣言!

めざせ!
受動喫煙

ゼロ

めざせ!
むし歯・歯周病

ゼロ

目指せ、減塩あと3g！

調理時間
15分

⇒ 野菜と減塩で健康プラス！ ⇒



メタボや高血圧の発症率が高い状態。その一因である野菜不足、過剰な食塩摂取の課題を解決し、自身の健康への意識を高めることを目的として、「野菜！あと100g」「減塩！あと3g」を目標ず、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

野菜！あと100g ベジプラス100!

平成23年度調査※1、令和2年度調査※2による。全国平均1日100g未満。目標は400g（1日あたり）以上とする。野菜は100gを目安として、減塩はあと3gを目安とする。野菜は100gを目安として、減塩はあと3gを目安とする。

減塩！あと3g 塩eco!

平成23年度調査※1、令和2年度調査※2による。全国平均1日100g未満。目標は400g（1日あたり）以上とする。野菜は100gを目安として、減塩はあと3gを目安とする。

ベジプラス100&塩ecoとは

宮城県は、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が高く、また、脳血管疾患の死亡率が高い状況にあります。

脳血管疾患をはじめとした生活習慣病予防のためには、高血圧予防・改善が重要な対策の一つであり、食生活では、減塩や野菜・果物に多く含まれるカリウムの摂取が効果的であるとされています。

しかし、宮城県民の1日の平均食塩摂取量は全国的にも高く、野菜摂取量は減少傾向にあり、特に20～40歳代では目標の350gに約100g不足しています。

そこで、県では、平成30年度から働き盛り世代を主なターゲットとして、「野菜！あと100g」と「減塩！あと3g」を実践しやすい、自然と健康になれる食環境の整備をすすめるために「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。



山盛りキャベツの絶品豚汁 <塩分控えめ>

1人分あたりの栄養成分：エネルギー 214kcal / 食塩相当量 1.4g / 野菜摂取量 85g

材料・分量（2人分）

豚バラ薄切り肉 …… 75g
キャベツ …… 1/8個 (150g)
にんじん …… 3cm (30g)
しょうが …… 1/4かけ (3g)
長ねぎ …… 5cm (10g)

水 …… 1・1/2カップ
「お塩控えめの・ほんだし」 …… 小さじ1
みそ …… 大さじ1
「AJINOMOTO濃口ごま油」 …… 小さじ1

作り方

- ① 豚肉、キャベツはひと口大に切る。にんじんは短冊切りにする。しょうがは5mm幅の短冊切りにし、ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れて焼き色がつき、カサが減るまでしっかり炒める。①のにんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ③ ①の豚肉を加え、肉の色が変わったらA、①のねぎを加えて5分ほど煮て、みそを溶き入れる。

ポイント

だしのうま味で大満足♪ しょうがとごま油の風味を効かせ、かつお節をたっぷり使って塩分カットしている「お塩控えめの・ほんだし」を使えば、塩分控えめでもおいしくお召し上がりいただけます☆

参考・引用：宮城県HP

目指せ、むし歯ゼロ

日ごろからチェックして、早めに対処しましょう！

むし歯のセルフチェック

- 甘いものがよくしみる
- 冷たいものがしみる
- 熱いものがしみる
- 穴があいたり欠けている歯がある
- 歯に黒く変色したところがある
- 歯が何もしないのに痛むことがある

歯周病のセルフチェック

- 歯をみがくと出血する
- 歯ぐきが赤くはれて見える
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯が以前より長くみえる
- 歯がぐらぐらしている
- 歯がゆれて食べ物がかみにくい
- 歯の隙間が広がってきた
- 口がねばねばする
- 歯ぐきが痛くなったり腫れたりすることがある。
- 歯のあいだに食べ物がよくはさまる
- 歯石や汚れが多い



一つ以上当てはまる方は、
歯科医院へ行きましょう

運動で脱メタボ！



運動が大事、と思ってもなかなか継続できないものです。そんな方に朗報です！

「ながら運動」で、運動を日常生活の中に取り入れてみませんか。一つ一つの運動は、本当にちょっとした運動ですが、メタボの解消を目指して取り組んでみましょう！通勤や仕事、家事などをしながらこまめに運動することで、有酸素運動や筋トレ、ストレッチが実践できます。

内臓脂肪は「つきやすく、落としやすい」のが特徴です。激しい運動をしなくても、毎日の小さな運動の積み重ねで効率よく脂肪を落とすことができます。さあ、今日からはじめましょう。

移動しながら



大また、早足歩き



仕事しながら



水平ひざ伸ばし



上体ねじり

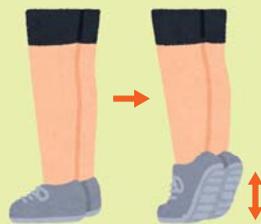


シーンから運動を選ぶ

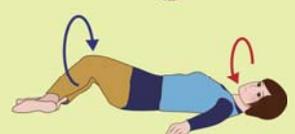
足の巻き上げウォーク



かかとの上げ下げ



ひざ倒し腰ねじり



寝る前に手足バタバタ



家事をしながら



起床時 就寝時に

編集後記

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節になってきました。春の訪れを楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか。新しい生活が始まる方も多く、心や体に変化が出やすい時期かと思えます。そんな時期だからこそ無理をせず、日々の体調に気を配りながら、心と体をいたわる時間を大切にしていきたいと思います。（広報委員一同）