

健康目標:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

※ボード専用のペン以外は使用できませんので、ご注意ください。

秋田県健康づくり推進条例 健やかに、心豊かに。

一人ひとりの取組と、みんなの連携・協力・支援がポイントです!!

ペン差し込み口

折り下げて御使用下さい。

こんな目的で
スタートしました!

前文

一人ひとりが進んで健康づくりに取り組むとともに、その取り組みを社会全体で支援し、生涯にわたって健やかで心豊かに生活することができる活力ある社会をつくりましょう!

平成16年4月1日 施行

第1章 総則

目的【第1条】

県民の健康づくりを推進し、県民の福祉の増進に資することを目的とします。

基本理念【第3条】

- 県民が健康づくりの重要性を理解し、主体的に取り組む。
- 県、健康づくり関係者等が、連携・協力して県民の健康づくりを支援する。

責務【第4～7条】

県民	県	健康づくり関係者	事業者
●自分に適した健康づくり ●健康づくり活動への参加	●健康づくり推進に関する施策の策定・実施	●健康づくり情報の提供・社会環境の整備	●職場環境の整備・施策への協力

第2章 基本計画【第8条】

基本計画の策定
(健康秋田21計画・あきた健やか親子21)

第5章【第21～26条】
秋田県健康づくり
審議会

第3章 基本的施策

【第9～16条】

1. 県民のボランティア活動への支援等
2. 健康教育の充実等
3. 人材育成
4. 調査研究等の実施
5. 健康づくりの日の設定
6. 事業者、ボランティアの公表・表彰
7. 年次報告書の作成
8. 市町村に対する協力

第4章 重点的施策

【第17～20条】

1. 生活習慣病の予防(がん、脳血管疾患、歯科疾患等)
2. 心の健康づくり及び自殺の予防
3. 健全な食生活の実現(食育の推進)
4. 受動喫煙の防止

健康づくり県民運動の展開



健康長寿社会の実現

お問い合わせ先 ご意見・ご感想などお気軽にお寄せください。

秋田県健康福祉部健康対策課

〒010-8570 秋田市山王4丁目1-1
TEL.018-860-1422 FAX.018-860-3821
Email : health@mail2.pref.akita.jp
<http://www.pref.akita.jp/eisei/>
※条文等詳細はホームページでご覧いただけます。

秋田県
健康づくり
推進条例裏面をご活用
ください!!

★常に心がけたい健康情報と、ご家族の健康記録・緊急連絡メモ欄がございます。

健やかに、心豊かに。

Health Information

からだにイイこと、こころにイイこと、始めましょう！

今日から
できる
健康情報！



Family Data

■運動を生活習慣に取り入れましょう！

●運動は体力をつけ、気分転換になり、肥満予防に役立ちます。運動でムダな体脂肪を落としながら筋肉を付けて、消費エネルギーを高める生活に切りかえていきましょう。

■スポーツだけが運動じゃない！

●日常生活の中も運動を見出しましょう。
《日常生活での消費エネルギー量の目安（10分間）》

料理	14kcal
身じたく	15kcal
電車などで立つ	20kcal
家庭菜園・草むしり	30kcal
布団の上げ下ろし	45kcal
階段を昇る	75kcal

※出典／秋田県健康対策課

■歩くことから始めてみませんか？

●30分間の運動を食事に換算すると!?
《目安》

スピード	消費カロリー	食事に換算すると
プラプラ歩き (60m/分)	90kcal	パン1枚
早歩き (80m/分)	120kcal	パン1枚 チーズ半切
大股歩き (100m/分)	180kcal	パン1枚 クリームスープ
軽い駆け足 (150m/分)	250kcal	パン1枚 チーズ半切 目玉焼き
ジョギング (200m/分)	290kcal	パン1枚 サラダ マヨネーズ付

※出典／秋田県健康対策課

■タバコは百害あって一利なし！

タバコを吸わないまわりの人にも迷惑をかけます。

- 喫煙は肺がんだけでなく、喘息・気管支炎・心臓病・脳卒中・胃潰瘍・妊娠に関連した異常、歯周病などに影響を及ぼします。
- 喫煙は単独でがんの原因の約30%を占めます。喫煙により次のように様々ながんにかかる危険性が高くなります。

喫煙者のがん部位別死亡比（非喫煙者との比較 単位:倍）			
男性		女性	
喉頭がん…32.5	全部位のがん…1.65	喉頭がん…3.29	肝臓がん…1.65
肺がん…4.45	膀胱がん…1.63	肺がん…2.34	子宮頸がん…1.57
咽頭がん…3.29	肝臓がん…1.50	膀胱がん…2.29	全部位のがん…1.32
口腔がん…2.85	胃がん…1.45	甲状腺がん…1.85	乳がん…1.29
食道がん…2.24	脳腫瘍…1.44	食道がん…1.75	白血病…1.19

※出典／喫煙と健康—喫煙と健康問題に関する報告書（厚生労働省）より抜粋

■適量飲酒とは!?

- 日本酒に換算して1日に1合程度の飲酒が適量。飲み過ぎると肥満・高血圧・肝臓病などの誘因となります。

《1日あたりの適量の目安》

日本酒 1合 (180ml)	ビール ロング缶 (500ml)	焼酎 0.5合 (90ml)	ウイスキー シングル (2杯/70ml)	ワイン グラス (2杯/220ml)
----------------------	------------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------

■虫歯予防の3ヶ条

- 甘いものをひかえる
- 食事の後は歯磨きをする
- フッ素入りの液による洗口などにより歯質を強化する

簡単に
できる!

健康づくりワンポイント

- 毎朝、鏡で健康チェック
- 偏食・欠食はしない
- 食事はよくかんで腹八分目
- 趣味とレジャーでリフレッシュ
- 快眠・疲労回復に寝る前のストレッチ
- 週に1度は体重・体脂肪測定
- 週に2日は休肝日
(ノーアルコールデー)
- 年に1度は健康診断

健康づくりアドレス帳

スポーツ・レクリエーションなど健康に関し、家族で利用出来る施設・健康グッズ購入先などを記録しましょう。

名 称	住 所	TEL/FAX/E-MAIL

急病・ケガなどに備えましょう。

かかりつけ病院など
TEL ()
()
()
()
()
()

家族・友人覚書帳

万一の時に備えて、家族や友人の健康情報と連絡先などを記録しましょう。

名 前	勤務先／学校名	TEL	生年月日	血液型	アレルギー	身長	体重	持 病	健康目標
		()	・	・		cm	kg		
		()	・	・					
		()	・	・					
		()	・	・					
		()	・	・					
		()	・	・					
保 険 証 番 号	・			健康手帳番号	・				
運転免許証番号	・			車 両 No.	・				
携帯電話番号	・			・	・				

※記載例
アレルギー／卵などの食品・杉花粉・ハウスダスト…など
健康目標／目標体重○kg・間食をしない・毎日○分散歩する…など

健康や福祉に関する相談機関

名 称	住 所	TEL/FAX
●北秋田地域振興局大館福祉環境部	大館市十二所字平内新田237-1	0186-52-3955／0186-52-3911
●北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部	鷹巣町鷹巣字東中岱76-1	0186-62-1165／0186-62-1180
●山本地域振興局福祉環境部	能代市御指南町1-10	0185-52-4331／0185-53-4114
●秋田地域振興局福祉環境部	昭和町乱橋字古開172-1	018-855-5170／018-855-5160
●由利地域振興局福祉環境部	本荘市出戸町字水林408	0184-22-4120／0184-22-6291
●仙北地域振興局福祉環境部	大曲市上栄町13-62	0187-63-3403／0187-62-5288
●平鹿地域振興局福祉環境部	横手市旭川一丁目3-46	0182-32-4005／0182-32-3389
●雄勝地域振興局福祉環境部	湯沢市千石町二丁目1-10	0183-73-6155／0183-73-6156
●秋田市保健所	秋田市八橋南一丁目8-3	018-883-1170／018-883-1171

その他の相談機関等

- 心の悩み
- 秋田いのちの電話（様々な悩み相談）……………TEL／018-865-4343
- 蜘蛛の糸（倒産中小企業主の相談）……………TEL／018-832-8825
TEL／090-9032-9197
- 精神保健福祉センター……………TEL／018-892-3773

健康講座（県庁出前講座）

- 健康対策課及び各福祉環境部……………表面及び左記の通り

秋田県
健康づくり
推進条例

作製：平成16年7月