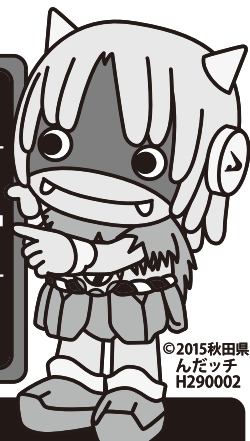


毎月第4土曜日掲載

あきた県広報

2017 12月号

企画・構成 / 秋田県総務部広報広聴課
☎ 018-860-1076 FAX 018-860-1072
✉ joukai@pref.akita.lg.jp



県政広報のご案内

全戸配布広報紙
あきたびじゅん
奇数月1日発行
「声の広報(音声CD版)」
「点字広報」もあります

テレビ広報 18:55～放送中!
「あきたびじゅんNEXT」
AAB 秋田朝日放送 毎週木曜日
ABS 秋田放送 毎週木曜日
AKT 秋田テレビ 毎週木曜日

県公式ウェブサイト
美の国あきたネット
県公式 Facebook
県公式 Twitter

ラジオ広報 7:50ころ放送中!
「秋田県からのお知らせ」
ABS 秋田放送 毎週土曜日
エフエム秋田 毎週火曜日

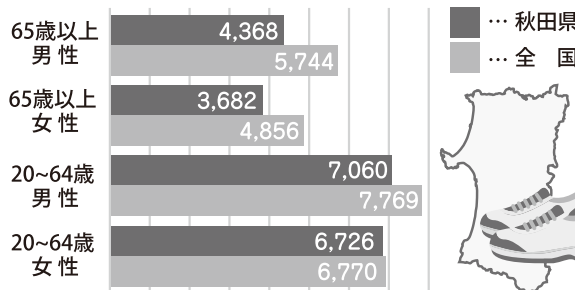


「健康寿命」という言葉を聞いたことはありますか。これは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。平均寿命が延びている中で、健康寿命を延ばせば、健康に暮らせる期間が増えます。

健康寿命を延ばすためには心の健康、体の健康、社会参加・生きがいづくりが重要です。特に、死因の5割以上を占めている生活習慣病の予防のためには、自らの健康状態を知り、適度な運動やバランスの良い食生活、禁煙などの適正な生活習慣を実践することが望まれます。冬期間は運動不足になりがちです。運動方法はいろいろとありますが、手軽に始められるのは「ウォーキング」です。11月からは「あきた健康ウォーキングイン御所野」も始まりまして、家族や友人、職場の同僚を誘って一緒に楽しみながら続けてもらえればうれしく思います。



最近、適度な運動をしていますか?
秋田県の1人1日当たりの平均歩数は
全国平均を下回っています!



慢性的な運動不足は以下のような状態を引き起こす要因となります!

メタボリックシンドローム(メタボ)

内臓脂肪型肥満(腹囲男性85cm・女性90cm以上)で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上を合併した状態をいいます。

心臓病や脳卒中といった命に関わる病気を発症するリスクが高まります。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

骨、関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の働きが衰え、要介護状態や寝たきりになる危険が高い状態をいいます。

ロコモチェックで骨・関節・筋肉の衰えを確認

- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ☐ 階段を上るには手すりが必要
- ☐ 15分ほど続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 2kg程度の荷物を持ち帰るのが困難 (1リットルの牛乳パック2個程度)
- ☐ 掃除機を使ったり、布団の上げ下ろしなど少し力のある家事が困難

一つでも当てはまったら、ロコモの疑いがあります。

インフォメーション

あなたのご意見をお聞かせください ～新行財政改革大綱(第3期)への意見募集～

県は、業務の効率化や経費削減、行政サービスの質の向上などの行財政改革に取り組んでいます。このたび、平成30年度から4年間の行財政改革を進める上での基本的な方針や、取り組むべき事項を定める「新行財政改革大綱(第3期)」の素案をまとめました。多くの県民の皆さまの意見を反映させるため、次の期間で意見募集を行います。

募集期限 1月15日(月)まで

詳しくは 秋田県 新行財政改革大綱

県総務課 ☎ 018-860-1054

✕ キリトリ ✕

たばこによる健康被害防止対策を考える ～県民意見聴取会の参加者募集～

喫煙・受動喫煙は、がんや循環器疾患の大きな発症要因となっています。そのため県では、たばこによる健康被害防止対策を進めています。

受動喫煙防止、喫煙率の低減、子どもや非喫煙者の健康被害防止などについて、県民の皆さまのご意見をお聞かせください。

日時	会場	1月16日(火) 13:30~16:30 横手交流センターY ² (わいわい)プラザ
	秋田会場	1月20日(土) 14:00~17:00 秋田市中央市民サービスセンター
	大館会場	1月24日(水) 13:30~16:30 大館市立中央公民館
申込方法	県が対策室にお電話していただくか、ウェブサイトから参加申込書をダウンロードして郵送・FAX・メールでお申し込みください	
申込期限	1月9日(火)まで	
書面での意見送付	書面での意見も受け付けています。 任意の様式にご記入の上、参加申込書とともに郵送・FAX・メールでお送りください	
詳しくは 秋田 たばこ 健康被害防止 		
県がん対策室 ☎ 018-860-1428		
		

看護職の就業相談をご希望の方へ ～ハローワークでの「看護のお仕事無料相談会」～

秋田県ナースセンターによる県内巡回相談を次のとおり開催します。働く上での不安や心配事、仕事探しに関することなどお気軽にご相談ください。

ハローワーク 【電話番号】	開催月日		
	1月	2月	3月
大館【0186-42-2531】	11日(木)	8日(木)	8日(木)
能代【0185-54-7311】	23日(火)	27日(火)	27日(火)
秋田【018-864-4111】	9日(火)	6日(火)	6日(火)
(音声ガイダンス41#)	26日(金)	23日(金)	23日(金)
本荘【0184-22-3421】	17日(水)	21日(水)	14日(水)
大曲【0187-63-0335】	26日(金)	23日(金)	23日(金)
横手【0182-32-1165】	11日(木)	8日(木)	8日(木)

※開催時間は9:00～12:00(本荘の1月17日は13:30～16:30)
※開催日の前日までに各ハローワークへ予約が必要です(当日受付可能な場合もあります)

詳しくは 秋田県ナースセンター 相談会

秋田県ナースセンター ☎ 018-832-8810
〔公社〕秋田県看護協会

✕ キリトリ ✕

時間と心に余裕を持った運転を ～冬のスリップ事故防止～

降雪期は、積雪・凍結路面でのスリップ事故や視界・見通し不良による交通事故が多発します。時間と心に余裕を持ち、天気や道路の状況に応じた運転を心掛けましょう。

- 事故防止のポイント**
- スピードは控えめに!
 - 急ハンドル・急ブレーキは厳禁!
 - 車間距離は長めに!
 - 下り坂、カーブの手前では減速!
 - トンネル、橋の上、日陰は要注意!

県警察本部交通企画課 ☎ 018-863-1111

ぬだから歩いていくんだね



自宅で簡単にできる 冬期間のおすすめの運動

1.片脚立ち

- ① 目を開けた状態で床に足がつかない程度に片脚を上げます。(机などを利用し、指や手で支えながら行っても構いません。)
- ② 左右1分間ずつを1日3回行います。

2.スクワット

- ① 肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を少し外側へ開きます。
- ② 膝がつま先より前に出ないように体を沈めます。膝が足の真下を指すようにします。
- ③ ①と②を繰り返して5セット行います。これを朝・昼・夜の3回行います。

AEON MALL MALLWALKING イオンモール秋田 館内を歩いて健康に!

県は、イオングループと共同で、冬期間でも天気を気にせずにウォーキングできる「あきた健康ウォーキングイン御所野」を行っています。ぜひご利用ください。

実施期間	3月31日(土)まで
開催場所	イオンモール秋田(秋田市御所野)
全長	約1キロメートル
所要時間	約15分

ウォーキングレッスン 1月23日(火)・2月27日(火) いずれも11:00～12:00 イオンモール秋田セントラルコートにて開催

