

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和2年9月29日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

秋田県内で健康経営に取り組むみなさまに、健康づくりや健康経営に関する情報をお届けします。
従業員やご家族への、情報発信にお役立てください。

お知らせ 秋田県版健康経営優良法人が43法人になりました

秋田県では、9月1日付けで新たに11法人を秋田県版健康経営優良法人として認定し、秋田県認定健康経営優良法人は合計で43法人になりました。

今後も、従業員や従業員家族の健康づくりに積極的な法人の取組を、県でも応援させていただきます。

認定法人の健康宣言の内容や取組は、健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」でご紹介しています。各法人のウェブサイトもご覧ください。

令和2年9月1日認定 秋田県版健康経営優良法人

住友生命保険相互会社 秋田支社	東日本電信電話株式会社 秋田支店
秋田瀝青建設株式会社	藤田建設 株式会社
株式会社 和賀組	株式会社沢木組
アクサ生命保険株式会社秋田支社	株式会社東北フジクラ
能代電設工業株式会社	株式会社丸臣高久建設
株式会社NTT東日本一東北 秋田支店	(認定番号順)

野菜・果物もう1品！ 味覚の秋に食習慣を見直そう

みなさん、毎日、野菜や果物をどのくらい食べていますか？

県民の食事に関する調査結果によると、県民の野菜摂取量の目標は350グラムですが、現状は約280グラムとなっており、野菜料理一皿分（約70グラム）不足しています。

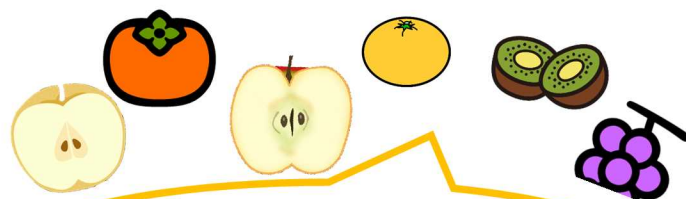
また、秋田県は果物の産地でもあります。約6割の県民は、果物摂取量の目標（200g）の半分量（100g）を食べていないということも、同じ調査で分かっています。

美味しい野菜や果物を食べて、カリウムやビタミン、食物繊維など、不足しがちな栄養成分も摂れることは、一石二鳥なので、秋から冬にかけて登場する旬の野菜や果物を、ぜひ、味わいましょう。

※疾病の治療などで、医師等から野菜や果物摂取について指導を受けている方は指示に従ってください。

出典：秋田県民の食生活指針（詳細は「美の国あきたネット コンテンツ番号1604」をご覧ください）

果物は毎日200gを目標に食べましょう
食べていない人は、まずは100gを目標に！



梨・リンゴなら1/2個、ブドウなら1/2房、
ミカン・柿・キウイなら1個が100gの目安量です。

野菜は毎日350gを目標に食べましょう
今食べている量にプラス70gを目標に！



小鉢や具だくさんの麺類・汁物など
一日の中で一皿野菜を追加すると、
プラス70gです。

秋田県は、全国と比べて、自殺で死亡する人の割合が高い状況が続いています。自ら命を失う前に、その悩みや気持ちを誰かと話したり、相談してみませんか。秋田県では、悩みや苦しみを抱く人を社会全体で支えていこうと、心のセーフティネットとなる相談網「ふきのとうホットライン」を設けています。「ふきのとうホットライン」には、さまざまな分野の相談窓口を掲載しています。一人でも多くの方に、この相談網を知っていただき、ご自身が悩んだとき、ご家族や周りの人が苦しんでいるときに、ぜひ御活用ください。



※受付時間は年末年始を除く場合があります。

令和2年度版

相談窓口一覧



心のセーフティーネット

自殺予防
心はれば
〈あきた〉

誰かに話そう 誰かと悩もう 一人で悩まず相談しましょう

何かお悩みのことはありませんか？ 困りごとやトラブルは、早めに相談することが大事です。この「ホットライン」は、相談機関によるネットワークです。まずは一度話しませんか？ お気軽にご利用ください。周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。

※受付時間は年末年始を除く場合があります。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
心	心の悩みと自殺問題	秋田いちのちの電話	018-865-4343	月～金 18:00～24:00 土・日 18:00～24:00
	死にたい気持ちのある方、自殺歴の方の相談	あきたいちのちのケアセンター	0120-735-256	月～金 18:00～24:00 土・日 18:00～24:00
	死別のおさへみしを語る集い	秋田グリーンフック研究会	080-5000-8706	平日 10:00～16:00
創生	自殺遺族わかれあいグループ	結いの会	090-5358-7456	10:00～20:00 毎日
	恒産危機など企業主の相談、自殺対策・相談	蜘蛛の糸	018-853-9759	10:00～17:00 月～金(8時間)
	各種法務問題全般	秋田弁護士会法務相談センター	018-898-5858 法務相談(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
法律	各務書院、レレラフ、少額訴訟、成年後見制度など 法律に関する相談、事業者の法務や相続関係の 相談(法務書院)	秋田県司法書士会法務相談センター 法テラス	018-824-0055 (要予約) (法テラス) 018-824-5599 お電話予約(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急) 9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
金融	多重債務者、ヤミ金問題などの相談	秋田弁護士会「ラブレット」相談センター	018-863-9181	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	多重債務者の相談	秋田なまはげの会	018-863-9181	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	借金返済に関する相談、返済、延滞相談、借入、貸出、外債問題、信用回復、貸付、貸借関係	銀行とりき相談所	06-70-051051	9:00～18:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
融資・経営	資金調達に関する相談、返済、延滞相談、借入、貸出、外債問題、信用回復、貸付、貸借関係	日本貸金協会秋田県支部	018-824-0055 (要予約) (法テラス) 018-824-5599 お電話予約(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	経営者の再生：改善・整理、事業承継	秋田県商工会連合会	018-824-0055 (要予約) (法テラス) 018-824-5599 お電話予約(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	創業などの相談	各商工会・秋田県商工会連合会	018-824-0055 (要予約) (法テラス) 018-824-5599 お電話予約(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
消費生活	創業・起業、経営革新等の相談	公益財団法人あきた企業活性化センター	018-360-5610	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	商品・サービスの契約、品質など に関する消費トラブルや多重債務 者の相談	秋田県生活センター	018-835-0999	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	高齢者の相談：介護、権利保護、介護などの相談	北秋田消費生活相談所	018-645-1040	月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
高齢者	高齢者の相談：介護、権利保護、介護などの相談	南部消費生活相談所	018-824-6104	月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	高齢者の相談：介護、権利保護、介護などの相談	秋田県高齢者総合相談・生活支援センター	018-824-4165	月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	高齢者の相談：介護、権利保護、介護などの相談	秋田弁護士会高齢者無料法律電話相談	0800-310-3108 (無料通話ダイヤル)	18:00～19:30 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
女	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	法務局女性の権利ホットライン	018-862-6684	月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	秋田労働女性雇用サポート等室	018-824-0055 (要予約) (法テラス) 018-824-5599 お電話予約(通話料無料)	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談)	018-835-7846	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
性	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談)	018-835-7846	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談)	018-835-7846	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	DV・セクハラ被害など女性の人身相談	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談)	018-835-7846	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
ひとり親	配偶者からのDV相談など	配偶者暴力相談支援センター	018-824-4165	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	ひとり親家庭の就業相談と生活相談など	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	018-896-1531	9:00～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	子どもの急な病気などの相談	秋田県子ども救急電話相談室	018-895-9900	19:30～22:30 毎日
青少年・子ども	児童相談所全国共通ダイヤル	児童相談所	189	24時間 毎日
	児童相談所	児童相談所	189	24時間 毎日
	児童相談所	児童相談所	189	24時間 毎日
子ども	18歳未満児童の育児・非行・いじめ、虐待、人権に関する相談	秋田県中央児童相談所	018-862-7311	8:30～17:00 月～金(8時間) 土・日(夜間救急)
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
子ども	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
	子どもの悩み・非行など多少少女と保護者の相談	秋田県児童相談所	018-82	

秋田県

- ◆ ふきのとうホットラインに掲載されている窓口での相談は一部を除いて無料です。
- ◆ 精神医療面からの相談・治療などの取扱医療機関については、「心と身体の健康」の各相談窓口にお問い合わせください。
- ◆ 相談窓口の連絡先は変更となる場合があります。
最新の相談窓口一覧については、秋田県公式ウェブサイト「美の国あきたネット」コンテンツ番号 1375 でご確認をお願いします。 A4判をダウンロードすることも可能です。

発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

電話：018-860-1426 E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本ー！健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等への掲載は自由とします。上記以外の目的での使用については、お問い合わせください。

朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい時季です。野菜たっぷりの汁物や、ストレッチなどで心身を温めて、お過ごしください。健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」では、気軽にできる筋トレも掲載しておりますので、スポーツの秋にいかがでしょうか。

秋田健  アキタ=ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一！



アキタ = ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一

