

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健 康 経 営 通 信



令和2年8月31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。

知っていますか？ がん治療中の方やご家族への支援

9月はがん征圧月間です。

がんは二人に一人がかかる時代ですが、治療をしながら自分らしい暮らしも両立できる時代です。秋田県が実施している、がん治療中の方や、ご家族を支援する事業をご紹介します。

秋田県が実施している がん患者さん・ご家族への支援

● 秋田県がん患者等妊よう性温存治療費助成事業

がんなどの治療により妊よう性（妊娠する力）が失われたり、低下することがあります。

妊よう性に影響が及ぶ前に、将来、妊娠する可能性を残す治療を妊よう性温存治療といい、県では、一定の要件を満たした方を対象にその治療費の一部を助成しています。

申請に必要な様式は秋田県公式サイト「美の国あきたネット」からダウンロードすることができます。
コンテンツ番号 48167



● がん患者医療用補正具助成事業

県と市町村では、がん治療に伴い医療用補正具（ウィッグまたは乳房補正具）を使用する方に対して、購入費用の一部を助成しています。令和2年4月から、県と市町村の窓口が各市町村の窓口へ一本化されています。詳しくは、美の国あきたネット コンテンツ番号 48007 で御確認ください。

● 各種相談は・・・

- がん診療連携拠点病院等…県内12カ所の病院で、がん相談支援センターを開設しています。生活や各種制度など、様々なご相談に相談員が応じます。
- 治療と仕事の両立相談…「治療を受けながら仕事も続けたい」「事業所でできる取組を知りたい」場合は、労働局や産業保健総合支援センター等の担当職員が相談に応じます。

ご覧いただきましたか？ 知事と県医師会長の対談をYouTubeで公開中

秋田県健康づくり県民運動推進協議会 小玉会長（秋田県医師会会長）と佐竹知事による座談会を、あきた健康応援大使 相場詩織さんの進行で行いました。その模様を、健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」や、YouTube (<https://youtu.be/42w1V9Cjy5A>) で公開しています。

小玉会長や佐竹知事が日頃から実践している健康づくりについてのお話は必聴です！ぜひ、ご覧ください。



<対談テーマ>

「県民総ぐるみで実践！」

健康寿命日本一に向けた令和2年度の秋田県の健康づくり」



ウィルス感染症から身を守るために

歯みがきで気をつけて欲しいこと

職場や家庭で歯をみがく時に、ちょっと気をつけて欲しいことをまとめました。
お互いに気持ちよく歯みがきできるように、ご配慮をお願いします。



歯みがきの
ポイント

- ✓ 歯みがき中のおしゃべりは慎みましょう。
- ✓ なるべく口を閉じて磨きましょう。
- ✓ 唾液が飛ばない工夫で、片方の手や手鏡で口元を覆いましょう。

うがいの
ポイント

- ✓ 飛び散りを防ぐために、うがいは、少量の水（10cc、ペットボトルのキャップ2杯程度）でしましょう。
- ✓ 周りに水が飛び散らないように、顔を洗面台に近づけて、そっと吐き出しましょう。

歯みがき場所
(環境) の
ポイント

- ✓ 「密」にならないように、時間をずらすなど、譲り合って使用しましょう。
- ✓ 窓を開けるなど、換気を心がけましょう。



出典：「学校での歯みがき実施のためのチェックリスト」（一般社団法人 日本学校歯科医会）
参考資料 歯科衛生だより VOL.58（公益社団法人 日本歯科衛生士会）

お知らせ

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」 9月は「健康増進普及月間」です

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、9月を『健康増進普及月間』と定め、啓発普及活動を全国的に行います。

9月の1ヶ月間はちょっとした目標を立てて、頑張ってみませんか？



スマート・ライフ・プロジェクト
ポスター

みなさんも、
プラス10分の運動や、
口コトレ、睡眠改善
などに挑戦してみて
は？？

もっと詳しく知りたい方は→→→「健康増進普及月間」
「スマート・ライフ・プロジェクト」で検索

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、健康寿命日本一！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。



今年は残暑も厳しいようです。引き続き熱中症に御注意ください！