

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7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。

※健康経営®は、特定非営利活動法人健康経営研究会の商標登録です。

お知らせ あきた健康応援大使に

フリーアナウンサー 相場詩織さんを任命しました

県では、今年度、「健康秋田いきいきアクションプラン」のメインターゲットである働き盛り世代へのアプローチを強化するために、フリーアナウンサーとして、県内や東北各地で活躍中の相場詩織さんを「あきた健康応援大使」に任命しました。

7月20日（月）に、県庁で任命式を行い、佐竹知事より任命書をお渡ししました。

相場詩織さんには、令和2年度末まで、「あきた健康応援大使」として、SNS等で健康づくりに関する情報発信などを行っていただくほか、県で制作する健康寿命日本一に向けたCMにもご出演いただく予定です。

健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」でも、相場詩織さんの活動を紹介していきます。

「あきた健康応援大使」の活動に、ぜひご注目ください。



あきた健康応援大使 相場詩織さん（左）と
佐竹秋田県知事

～あきた健康応援大使 相場詩織さんからのメッセージ～

このたび「あきた健康応援大使」に任命されました相場詩織です。

「あきた健康応援大使」として、秋田県が健康寿命日本一に少しでも近づけるよう、県民のみなさまに健康づくりの大切さやおもしろさを気づいていただけるような取組をしていきたいと思っています。

特に、秋田県においては、20～60代の働き盛り世代の健康指標が良くない状況であると聞いています。

私自身、その働き盛り世代の一員でもあるので、一緒に勉強しながら健康づくりを推進していきたいと思っています。



「あきた健康応援大使」の抱負を述べる相場さん

相場詩織さんのSNSでも情報を発信中！ぜひご覧ください

Twitter : @shiori_aiba2 Instagram : shioriaiba0801

受動喫煙対策の参考に！ 受動喫煙ゼロの取組を紹介しています

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、受動喫煙防止宣言施設の取組紹介や、受動喫煙ゼロに取り組む飲食店を取材し紹介しています。



アキタ＝ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一！

秋田健 で検索



秋田健 トップページ



受動喫煙ゼロそして禁煙



ここをクリック



飲食店情報はトップページにも掲載しています。お得な情報もあるかも！詳しくはお店の情報をクリック

受動喫煙防止宣言施設の取組や
飲食店情報掲載ページ



受動喫煙防止宣言施設の取組紹介



従業員は会社の財産 / 禁煙者と非喫煙者に「禁煙手当」を支給

「みんな静かになるのがいい」とも大層にしている株式会社和歌山は、社員と客の両方の健康を守るため、数年前から禁煙室に切り替えている。

掲載中



ここなら受動喫煙なし！飲食店情報



受動喫煙対策の取材先を募集中！掲載希望の事業所は、健康づくり推進課 受動喫煙防止対策担当(018-860-1429)まで御連絡ください！取材に伺います！

作ってみよう♪ 色合いも楽しめる 野菜あんかけ丼

県では、平成21年度から令和元年度までの10年間、減塩の工夫や野菜をたくさん食べることができるメニューを高校生から募集した「高校生おいしく減塩・野菜もとれるレシピコンクール」を実施しました。

今回ご紹介するメニューは、「野菜あんかけ丼」。家庭菜園で収穫したナスやミニトマトを使ってはいかがでしょうか。冷めても美味しいので、お弁当にもオススメです！

材料（1人分）

- ・ご飯・・・・・・・・・・ 200g（茶碗1膳）
- ・豚ひき肉・・・・・・・・ 100g
- ・ズッキーニ・・・・・・・・ 1/5本
- ・ナス・・・・・・・・・・ 3/4本
- ・パプリカ・・・・・・・・ 1/2個
- ・ミニトマト・・・・・・ 3~4個
- ・油・・・・・・・・・・ 8g（小さじ2）
- ・水・・・・・・・・・・ 100g
- ・塩・・・・・・・・・・ 1g（ひとつまみ）
- ・黒こしょう・・・・・・ 適量
- ・コンソメ顆粒・・・・ 4g（小さじ1）
- ・片栗粉・・・・・・・・ 3g（小さじ1）

作り方

- ① ズッキーニ、ナス、パプリカを5mm角に、ミニトマトを4等分に切る。
- ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。
- ③ ①を加え、5分ほど炒め、水、塩、黒こしょう、コンソメ顆粒を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 水溶性片栗粉を入れ混ぜる。
- ⑤ ご飯を盛り、あんをかける。

< 1人分の栄養価 >

- エネルギー 572kcal
- 野菜類使用量 195g
- 食塩相当量 2.9g



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。



みんなで健康寿命日本一！