

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和2年5月25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。

注目！ 準備はできていますか？「熱中症対策」

5月に入り、秋田県内でも気温が25度を超える夏日の予報が出ています。今年の春は、「ステイホーム」で外の活動が少ない分、身体が外気温の上昇に慣れていません。また、マスクをつけて外出することで、熱がこもりやすいとも言われています。夏の暑さを本格的に感じる前に、職場や家庭の熱中症対策に取り組みましょう。



熱中症対策のポイント

- こまめな水分補給をしよう
～喉の渇きを感じなくても身体は水分を求めています。
水筒などで、飲み物を持ち歩きましょう。
- 涼しい服装をしよう
～外出時は、帽子や日傘を利用しよう。
雨の日や、朝夕は気温が下がるので、はおりものも持って出かけましょう。
- マスクをつけての外出中は特に注意！
～密な場所を避け、涼しい場所や日陰で一涼みしましょう。
- 家の中でも熱中症対策を！
～窓を開けて、風通しをよくしよう。

各職場で実施している熱中症対策を、ぜひお知らせください。
ウェブサイト「秋田健」などで取組を共有したいと思います。
みなさんのアイデアを集めて、熱中症を予防していきましょう



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



TwitterやFacebookでも情報を発信しています。ぜひ、登録してください。

お知らせ

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」

令和2年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

毎年6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。

今年のスローガンは「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」。

午後のスタートは歯みがきから。職場で歯をみがく場所は、使いやすいか？清潔に使用できているか？を確認してみましょう。

みなさんが使っている歯ブラシは、毛先が広がっていませんか？自宅や職場で使っている歯ブラシも点検してみましょう。



自宅で挑戦！ 野菜たっぷりメニュー 作ってみませんか？

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。昨年度は「誰でも簡単！減塩＆野菜をたべよう！」をテーマに、普段料理をしない方や、一人暮らしの方でも気軽に作ることができるメニューを募集しました。

優秀作品をウェブサイトで紹介しています。ハンバーグやドリア、どんぶりものなど、身近なメニューの工夫が満載です。お子さんと一緒につくってみたり、お弁当の参考にしてみてはいかがでしょうか？

～レシピの紹介～

野菜たっぷり味噌風味ドリア

味噌を混ぜた和風のホワイトソースがトマトの味とマッチして、ねぎの甘みやしめじ・トマトのうま味で、減塩でも満足できる一品です。乳製品も使ったメニューです。



< 1人分の栄養価 >
 エネルギー 663kcal
 野菜類使用量 175g
 食塩相当量 2.7g

材料（1人分）

- ・牛乳・・・・・・・・ 50ml
- ・味噌・・・・・・・・ 小さじ2
- ・バター・・・・・・・・ 小さじ半分
- ・薄力粉・・・・・・・・ 小さじ半分
- ・ミックスチーズ・・・ 35g
- ・粉チーズ・・・・・・ 2、3振り
- ・鶏ささみ・・・・・・ 1本
- ・長ねぎ・・・・・・ 1/3本
- ・なす・・・・・・ 1/3個
- ・しめじ・・・・・・ 1/4パック
- ・玉ねぎ・・・・・・ 1/4個
- ・ご飯・・・・・・ 220g（茶碗大盛り1膳）
- ・トマト・・・・・・ 1/5個
- ・トマトケチャップ・・・ 小さじ2
- ・塩、こしょう・・・・ 少々

作り方

- ① 鶏ささみ、長ねぎ、なす、しめじ、玉ねぎを一口大に切る。
- ② 味噌を温めた牛乳20ml（小さじ1強）で溶かす。
- ③ フライパンにバターをひき、鶏ささみ、玉ねぎ、なす、長ねぎの順に入れ、炒める。
- ④ 長ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を入れて、残りの冷えた牛乳と溶かした味噌を入れる。
- ⑤ ふたをして弱火で煮る。
- ⑥ ⑤にとろみが出てきたら、火を止め、塩・こしょうを加え、少し時間を置く。
- ⑦ トマトの皮を湯むきする
- ⑧ ご飯に⑦を荒くつぶして混ぜ、トマトケチャップを入れてさらに混ぜる。
- ⑨ 耐熱皿に⑧を敷き、その上に⑥のをせ、ミックスチーズをかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。

このほかのメニューは秋田県公式ウェブサイト 美の国秋田ネットで紹介しています。
 美の国秋田ネット 高校生レシピ で検索

知っていますか？ 「健診」と「検診」との違い

よく目にする「健診」と「検診」。

「健診」とは、健康診断（または健康診査）で、健康であるか否かを様々な項目から確認すること。

「検診」とは、特定の病気の早期発見を目的として行われるもので、無症状のうちに早期発見することが目的です。症状がある時は、はやめに医療機関を受診しましょう。

ちなみに、国がすすめるがん検診の種類や対象は表のとおり。職場によっては、対象者を拡大している場合もあります。

今年もからだの定期点検を忘れずに！健康診断とがん検診を受けましょう！

表 がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（厚生労働省）

検診の種類	対象者	受診間隔
胃がん	50歳以上（当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上にも実施可）	2年に1回（当分の間、胃部X線検査に関しては40歳以上にも実施可）
子宮頸がん	20歳以上	2年に1回
肺がん	40歳以上	年1回
乳がん	40歳以上	2年に1回
大腸がん	40歳以上	年1回

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、チャレンジデーが中止となり、毎年職場で挑戦していた皆さんは残念に思っているのではないのでしょうか。ぜひ、三密を避け、職場でオリジナルチャレンジデーに取り組んでみては？当課では、グループ対抗ウォーキング大会が今年も始まりました。各自、通勤時や昼休みを使って歩いたり運動した歩数をグループで合算して競っています。職場のコミュニケーションの活性化にもつながりおすすめです。

