

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和2年4月27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！ 自宅でも、職場でもできる「**プラス20分の身体活動**」を紹介中！

秋田県健康づくり推進協議会ウェブサイト「秋田健」では、手軽にできるストレッチを紹介しています。テレビを観ながら、家事をしながら取り組める運動「ながら運動」や、椅子を用いた体操や筋トレなど、秋田魁新報社に連載されたもののまとめを掲載しています。

自宅で、職場で、一人でも、家族と一緒になど、朝夕プラス10分間、身体を動かしましょう！

※秋田魁新報 電子版では、動画 (YouTube) で、運動のワンポイント解説をご覧ください



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



ご存じですか？ 受動喫煙防止の取組が本格スタートしました

令和2年4月1日から、改正健康増進法と秋田県受動喫煙防止条例が全面施行されました。

このことにより、事業所、ホテル、飲食店など多数の方が利用する施設は、原則屋内禁煙となり、喫煙場所を設ける場合は、法の基準を満たした各種喫煙室の設置が必要です。

喫煙室を備える施設すべてで、喫煙設備の設置状況が分かるよう標識の掲示が義務づけられています。また、県条例では、店内を完全禁煙とする飲食店においては、「禁煙」の標識の掲示をお願いします。

屋内完全禁煙の事業所及び飲食店等には秋田県オリジナル禁煙ステッカーを配布しています。



「**空気がきれいなお店**」ステッカーは、**店内完全禁煙の飲食店の目印**です。**お店選びの参考**にしてください。

秋田県受動喫煙防止宣言施設に登録いただいている事業所には、「**空気がきれいなおオフィス**」禁煙ステッカーとポスターを送付予定です。**御活用ください！**



たばこを吸う人も吸わない人も、快適に過ごせる秋田を目指し、望まない受動喫煙が生じないように、皆様の御理解と御協力をお願いします。

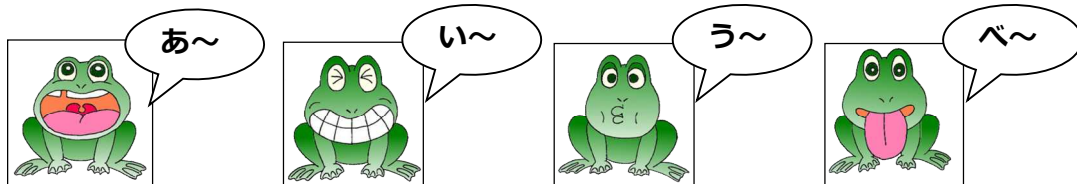
おすすめ やってみよう「健口（けんこう）体操」

家で過ごす時間が長いと、ダラダラと食べてしまったり、食後の歯磨きを忘れてしまうことはありませんか？休日や在宅ワークの日には、「今日は話しをしていない」という日もあるかも。そんな日は、なんだか口の中の乾燥が気になるかもしれません。
忘れがちな「お口」の健康づくりを、こんな時だからこそ大切にしませんか。

◎簡単にできる、口の筋トレ ～食前や入浴時にやってみましょう～

あいうべ体操

舌が正しい位置にあることで、口呼吸を鼻呼吸に改善します。鼻呼吸することで、口の中の乾燥予防になり、むし歯や口臭のリスク減少にもつながります。



パタカラ発音

嚙む・飲み込む・話す等の機能の衰えを防ぐことにより、脳への適度な刺激を与えると同時に、誤嚥防止により、誤嚥性肺炎のリスクを抑えます。それぞれ、口まわりの筋力トレーニングになります。「パ」「タ」「カ」を5秒間でそれぞれ25回以上発音できるか挑戦してみましょう。

パ

唇の筋力

タ

舌の前方の筋力

カ

のどの奥の筋力

ラ

舌の上方の筋力

おしらせ

リーフレット「正しく、美味しいお酒を楽しむために知っていただきたいこと」

を作成しました

お酒と健康的に付き合うために、皆さんに知っていただきたいことをまとめたリーフレットを作成しました。

正しく、美味しくお酒を楽しむために、知っていただきたい飲酒のリスクなどをまとめています。ご希望の事業所にはリーフレットをお送りしますので、必要部数をご連絡ください（数に限りがあるため、すべてのご要望にお応えできない場合があります）。

◎健康的なお酒との付き合い方

健康とできる1日の飲酒量の目安は純アルコール量で20g
これは、ビール約300ml、日本酒約400ml、焼酎約400mlに相当します。
※純アルコール量、女性、未成年者は1/2に減らす。

純アルコール量	ビール	日本酒	焼酎	ワイン	洋酒	カシラ
20g	約300ml	約400ml	約400ml	約100ml	約50ml	約50ml

※純アルコール量(%) = 飲酒量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 > 0.8(比重)

★ 1日あたりの純アルコール量が40g、女性が20gを超える量の飲酒は、生活習慣病の発症リスクを高めます。

適正飲酒の10か条

- 談笑し、楽しく飲むのが基本です
- 食べながら、少量程度やめるといい
- 強い酒、薄めて飲むのがオススメです
- つくりよ、週に二日は休肝日
- やめようよ、きりなく長い飲み続け
- 許さない、他人(ひと)への無理強い・イヤク飲み
- アルコール、家と一緒に飲まない
- 飲まないで、社内の应酬は断る
- 飲酒後の運動・入浴、要注意
- 肝臓など、定期検査を忘れずに

正しく、美味しいお酒を楽しむために知っていただきたいこと

お酒は、私たちの生活に豊かさと楽しみを与えてくれます。だからこそ、(飲酒と健康的に付き合うために) 知っていただきたいことがあります。

- 飲酒の量を減らさなければならぬと感じたことがありますか？
- 自分の飲酒について悪いと少し寂しいと感じたことはありませんか？
- 1つでも当てはまる方は、飲酒の飲み方を見直す必要があります。

飲酒のリスクを知り、正しく、美味しいお酒を楽しみましょう！



◎秋田県民のお酒の飲み方

飲酒において、飲酒の量があるが、生活習慣病の発症リスクを高める量を飲んでいる方は、注意が必要です。飲酒の量を減らすことで、健康リスクを下げることができます。

飲酒量の目安とリスク

飲酒量	健康リスク
適量(20g以下)	健康リスクが低い
過剰(20g以上)	健康リスクが高くなる

◎過度な飲酒、不適切な飲酒による体への影響

過度な飲酒、不適切な飲酒は、がん、生活習慣病、うつ、アルコール依存症などのアルコール関連障害の原因となります。

【体への影響】

- 肝臓: 脂肪肝、肝硬変、肝がん
- 心臓: 高血圧、心臓病、心臓性不全
- 脳: 脳卒中、認知症
- 膵臓: 膵炎、膵がん
- 胃腸: 胃炎、胃がん
- 腎臓: 腎臓病
- 骨格: 骨粗鬆症
- 免疫: 免疫力低下
- 精神: 依存症、うつ病

【ポイント】

- アルコール依存症: 飲酒の量を減らすことが難しい場合は、専門機関を受診してください。
- 飲酒による健康被害: 飲酒による健康被害を防ぐためには、飲酒の量を減らすことが重要です。

◎20歳未満、女性、高齢の方への影響

年齢・性別	健康リスク
20歳未満	アルコール依存症、肝臓病、心臓病、膵臓病、がん、脳卒中、認知症、骨粗鬆症、免疫低下、精神障害
女性	アルコール依存症、肝臓病、心臓病、膵臓病、がん、脳卒中、認知症、骨粗鬆症、免疫低下、精神障害
高齢の方	アルコール依存症、肝臓病、心臓病、膵臓病、がん、脳卒中、認知症、骨粗鬆症、免疫低下、精神障害

◎アルコール健康障害に関する公的相談機関

【保健所(相談受付時間:平日8:30~17:00)】
保健所では、アルコール健康障害(アルコール依存症を含む)についての相談を受け付けています。

名称	所在地(市町村別の保健所)	電話番号(代表)
秋田保健所	秋田市	018-833-1180
大館保健所	大館市	0186-52-3955
北秋田保健所	北秋田市	0186-62-1165
秋田南保健所	秋田県南地域(秋田南、大館南、大館北、大館東)	0185-55-8023
秋田北保健所	秋田県北地域(秋田北、秋田南、秋田東)	018-455-5179
秋田東保健所	秋田県東地域(秋田東、秋田南)	0186-22-4126
秋田西保健所	秋田県西地域(秋田西、秋田南)	0187-63-3463
秋田南保健所	秋田県南地域(秋田南、秋田東)	0182-52-4005
秋田北保健所	秋田県北地域(秋田北、秋田南)	0183-73-4155

【精神保健福祉センター(相談受付時間:平日9:00~17:00)】
精神保健福祉センターでは、アルコール依存症について専門的相談を受け付けています。

名称	所在地(市町村別の保健所)	電話番号
秋田精神保健福祉センター	秋田市	018-831-3946

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。

今後も、不定期に健康づくりや健康経営に関するお知らせをお届けします。お楽しみに!



みんなで健康寿命日本一!