

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和2年6月30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。

## 注目！ お酒の適量ってどのくらい？

お酒の適量をご存じですか？

美味しいお酒を、健康的に楽しく飲んで欲しいので、ぜひ次の表を参考に、自分やご家族の飲んでいる量と比べてみてください。飲み過ぎて、いませんか？

お酒の種類	ビール	清酒	缶酎ハイ	缶酎ハイ(ストロング)	ウイスキー	焼酎(25度)	ワイン
アルコール度数	5%	15%	7%	9%	43%	25%	12%
	1本 (中瓶:500ml)	1合 (180ml)	1缶 (1缶:350ml)	0.5缶 (1缶:500ml)	1杯 (ダブル:60ml)	0.5合 (1合:180ml)	1.5杯 (1杯:120ml)
適量/1日							
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g	18g	18g



適量とされる1日の飲酒量の目安は純アルコール量で20g。  
1日あたりの純アルコール量が男性40g、女性20gを超えると、  
生活習慣病の発症リスクが高まります。

## 新型コロナウイルス感染拡大により不安を感じていらっしゃる方へ

新型コロナウイルス感染拡大に伴う影響により、いつもと違う生活が続くことで、ストレスを感じていませんか。

ストレスから、気持ち・からだ・考え方に変化が起ることもあります。ストレス反応は自然に回復していくことがほとんどですが、気持ちを誰かに話したり、相談することで、つらさが和らぐこともあります。ご自分の時間や、日常生活リズムを大切に過ごしましょう。

### 気持ちの変化

- ・不安や緊張が強い
- ・涙もろい
- ・投げやりになる など

### からだの変化

- ・疲れやすい
- ・食欲不振、過食
- ・悪夢、同じ夢を繰り返し見る など

### 考え方の変化

- ・考え方がまとまらない
- ・同じ事を繰り返し考える
- ・皮肉や悲観的な考え方になる など

不安やイライラ、つらい気持ちなど、こころの不調が長く続く時にはご相談ください。

こころの電話相談 018-831-3939

<月曜～金曜 9時～16時、土日祝 10時～16時>

※匿名で相談可能、対象は秋田県内にお住まいの方

このほか、医療従事者の方やそのご家族へのメッセージなどをお知らせしています。

詳しくは「美の国秋田ネット 秋田県精神保健福祉センター」のページをご覧ください(コンテンツ番号 48949)

# 職場の健康づくり応援します！ 講師を派遣しています

「健康づくり地域マスター」や県職員が、職場などにお伺いして、健康づくりに関する講座を実施しています。従業員やご家族を対象とした研修会の講師にぜひご利用ください。

## 健康づくり地域マスター制度

運動や食生活の分野で地域の健康づくり活動を行っている有資格者・団体の方などを任命しています。健康づくり教室の講師として要請があった際に県が仲介し派遣・紹介しています。

【このような教室で活動しています】

- ・ スポーツ推進委員を講師に、建設業組合で従業員やご家族を対象にストレッチ教室
- ・ 保健師を講師に、従業員向けにメタボ予防に関する健康づくり教室
- ・ 食生活改善推進員を講師に、減塩メニューの調理実習教室



## あきた県庁出前講座 健康づくり関係メニュー（抜粋）

あきた県庁出前講座は県職員が講師で伺います。健康づくり以外にも、今年度は全部で193のメニューを用意しています。詳しくは県公式ウェブサイト「美の国秋田ネット」（コンテンツ番号 48878）で！

講座名	内容	担当課・連絡先
秋田県版健康経営優良法人認定制度について	認定制度や県内の健康経営の取組紹介	健康づくり推進課 TEL 018-860-1426
健康寿命日本一に向けて	健康寿命日本一に向けた取組「健康秋田いきいきアクションプラン」について	
アルコール健康障害について	健康的なお酒との付き合い方、アルコール健康障害について	
歯と口腔の健康	むし歯・歯周病予防や口腔ケアの方法、歯・口の健康と全身の健康と関係など、歯科医師・歯科衛生士による講座	
秋田県のがん対策について	秋田県のがん対策事業の概要	
たばこによる健康被害について	たばこが健康に及ぼす害や健康増進法と秋田県受動喫煙防止条例の措置内容について	
職場でできる円熟体操	職場で立って・座ったままでできる体操など ※5月から2月の月曜日または金曜日	

## 御活用ください！ 秋田県版健康経営優良法人ロゴマーク

秋田県認定健康経営優良法人のロゴマークをお使いいただいていますか？  
秋田県版健康経営優良法人のロゴマークは、名刺やウェブサイトに掲載しているとの声をいただいております。  
シール用紙に印刷して、従業員の方の名刺に貼っていただいてもOKです。  
就職説明会など、企業のPRの際にも御活用いただけます。  
「こんな風に使っています」という声をぜひ、お寄せください。お待ちしております。  
使用申請をしていない法人の方は、県健康づくり推進課まで御連絡ください。



2020.3

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！