

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年8月19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。

今年も一緒に健康づくり！

**あきた健康応援大使 相場詩織さん &
あきた健康チャレンジ大使 シャバ駄馬男さん** の活動が始動！



昨年度に引き続き、フリーアナウンサーの相場詩織さんに、「あきた健康応援大使」として、ご活動いただくことになりました。

今年は、自ら健康づくりに挑戦する「あきた健康チャレンジ大使」に、タレントのシャバ駄馬男さんに就任いただきました。働き盛り世代の県民の一人であるシャバ駄馬男さんには、SNSを通じて、食生活や運動などのちょっとしたチャレンジを、発信いただいています。

任命式では、お二人に健康宣言を発表していただきました。
相場さんとシャバ駄馬男さん、二人の大使の健康づくりにご注目ください！

応援大使をきっかけに、身体を動かすことが楽しくなり、体調が良い！
と感じているそうです

50代に入り、過度な運動や食事制限では健康を維持できない
…と感じているそうです

「あきた健康応援大使」相場詩織の

健康宣言！



- ・バランスの良い食事
- ・体力づくり
- ・心身共に健康に



「あきた健康チャレンジ大使」
シャバ駄馬男の
健康宣言！



**無理せず楽しく
減量！**

各種SNSで、#あきた健康宣言 を検索すると
二人の #あきた健康宣言 に共感したあなたも

各大使からの情報発信をご確認いただけます。
ライバル心を抱いたあなたも #あきた健康宣言 しませんか？

あきた健康応援大使
相場詩織さんのSNSはこちら

相場詩織 公式Twitter
@shiori_aiba2



あきた健康チャレンジ大使
シャバ駄馬男さんのSNSはこちら



シャバ駄馬男 公式Twitter
@shabadaba_o

7月30日に実施した任命式の
模様はこちら

健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト
「秋田健」で紹介中！



レッツ スタディ がん検診 正しく知ろう 正しく受けようがん検診

職場の定期健診や、人間ドックで何気なく、がん検診を受けている方も多いと思います。
がん検診の目的は、早期発見・早期治療により、がんの死亡リスクを減少させることです。
国では、がん死亡率の減少に効果があると証明された5つのがん検診の実施を推奨しています。
がん検診では、**がんの疑いの有無を調べます**。精密検査の案内が届いた方は、必ず**精密検査**を受けましょう。

種類	対象者	検査方法	注意点
胃がん 検診	50歳以上（2年に1回） ※胃部X線検査は40歳以上 毎年受診可	胃部X線検査 または 胃内視鏡検査	検査当日は検査が終了するまで食事や飲み物がとれません。
大腸がん 検診	40歳以上 （年1回）	便潜血検査	便潜血検査は、検査のための採便を2日行います。
肺がん 検診	40歳以上 （年1回）	胸部X線検査 喀痰細胞診（喫煙者など）	喀痰検査は、3日間喀痰の採取が必要です。
子宮頸 がん検診	20歳以上の女性 （2年に1回） ※20歳から39歳は毎年受診 可の場合あり	視診、内診、子宮頸部の細胞診	子宮頸部細胞診は生理中の場合、避けた方がよいとされています。
乳がん 検診	40歳以上の女性 （2年に1回）	乳房X線検査 （マンモグラフィ）	



がん検診は、**症状がない人が対象**です。症状がなくても受診して、早期発見につなげるのが、がん検診です。健康な時こそ、がん検診と、精密検査の受診をお願いします。

シリーズ「秋田県食育推進計画」⑤地域の特性・農産物等を活かした食育の推進について

地域の農産物を食べることで、生産者の方や産地のことを知ることも、食育です。
秋田を産地とする野菜や果物が旬を迎え、手に入りやすい時期です。県民の栄養・食生活改善のスローガン「**プラス野菜70g**」「**プラス果物**」の食事スタイルを、地域で獲れた野菜や果物で、実践しましょう。



旬の野菜でもう1品 ナスのステーキ 具たくさんサルサソース添え

〈材料(1人分) 野菜の量は約70g〉

- ・枝豆(さや付き)：20g
- ・オクラ：2本
- ・カゴメサルサ：大さじ1と1/2
- ・カゴメトマトケチャップ：大さじ1/2
- ・顆粒コンソメ：小さじ1/3
- ・塩、こしょう、オリーブオイル：適宜
- ・水ナス：1/4本(40g)

〈作り方〉

1. 枝豆はゆでて、さやからはずす。オクラもゆでて、小口切りにする。
2. ボウルに1の枝豆、オクラとサルサ・ケチャップ・顆粒コンソメを入れて混ぜ、味をみて必要に応じて塩・こしょうを加え、ソースを作る。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、輪切りにした水ナスを焼く。
4. 皿に焼いた水ナスとソースを盛りつける。



R2年度実施「野菜もう一皿レシピコンテスト」（県・カゴメ株式会社・株式会社伊徳、株式会社タカヤナギの共催）入賞レシピより他の入賞レシピは、ウェブサイト秋田健 に掲載しています。



8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」です。県では、8月下旬から、県内の小売店に協力いただき、**「野菜を食べようキャンペーン」**として、店頭で、**野菜をもう一皿食べられるレシピ**を配布します。見かけた際には、ぜひ、手に取ってご活用ください。

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。

