

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年6月22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。

今年も熱中症に気をつけて！『熱中症警戒アラート』開始のお知らせ

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日の朝に、気象庁と環境省により発表されます。

アラートが発表された際には、いつも以上に熱中症を予防する行動を取るようお願いいたします。

特に、外で活動をする職場では、日頃の熱中症予防に加え、熱中症警戒アラートが出た時の方針などを、事前に皆さんで話し合い準備しておくことをお勧めします。

今年の熱中症予防のポイント

- ◆ マスクを着用時は、のどの渇きに気づきにくいので、自覚がないときでも、こまめに水分補給をしましょう
- ◆ 屋外で人との距離が2m以上離れた場所では、マスクを外しましょう
- ◆ 熱中症警戒アラートが出た日は、屋外での活動をできるだけ避けましょう
- ◆ エアコンを使用し、暑さを避けましょう。
エアコン使用中も、換気をしましょう。
エアコン使用前には、試運転もお忘れなく！

環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成



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、高齢者向けの熱中症対策を掲載しています。

また、熱中症の警戒日にはTwitterでもお知らせしています。ぜひ登録のうえ、ご確認ください。



ご家族は受けていますか？ コロナ禍でも健診・検診の受診を！

皆さんのご家族は、この1年間に特定健診や人間ドック、がん検診などを受診しましたか？

お住まいの市町村や保険者から、今年度の健診ガイドがご自宅に配布されたり、個別のお知らせが郵送されてきた方もいるのではないのでしょうか？

新型コロナウイルス感染の懸念から受診を控えたり、予約が取りづらいという声も聞かれますが、健診・検診は感染予防に配慮した方法で実施されています。

健診ガイドは、各市町村のホームページにも掲載されています。気になった方は今すぐ確認を！

※各市町村のホームページは「秋田健」からも確認できます

離れて生活するご家族にも

「健診・検診受けた？」のメッセージをぜひ伝えて下さい

特定健診・がん検診

コロナ禍でも定期的に

忘れずに受診しよう!!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、受診控えが続いています。生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な特定健診・がん検診の受診が重要です。症状が現れる前に受けましょう。

【お問い合わせ】
特定健診 → ご自身が加入している医療保険者へ
がん検診 → 各市町村の担当課へ

健康情報の詳細は市役所のウェブサイト「秋田健」をご覧ください。
秋田健 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

秋田県では、健康寿命日本一の取組で、**減塩とプラス野菜・果物摂取**を重点目標にしています。

これは、秋田県民の死亡原因の半数を占める生活習慣病（がん・脳血管疾患・心疾患）のリスクを下げるには、日ごろの食生活で、**減塩とプラス野菜・果物摂取**をすることが効果的だからです。

今回は、毎日の食生活を楽しみながら、**減塩とプラス野菜・果物摂取**をめざす取組み「秋田スタイル健康な食事」をご紹介します。

「秋田スタイル健康な食事」は

…毎日の食事で、**減塩とプラス野菜・果物摂取**を目指す食事スタイルです。

例えばこんな
工夫はいかが
でしょうか

家庭ではじめよう♪「秋田スタイル健康な食事」

スタイル1 **みそ汁は、野菜などの具材をたっぷり**

～具材のうまみで、塩分濃度が低くても美味しく感じます
ただし、美味しすぎて、たっぷり食べちゃうと、塩分摂取量が増えるので要注意

スタイル2 **メインのおかず**に野菜を添えよう

～お肉やお魚の味付けで、野菜に味付けがなくても、美味しく野菜が食べられます

スタイル3 カレーやチャーハン、焼きそば、パスタなど

主食に味があるときには**スープの代わりに、お茶と果物を添えよう**
～ドレッシングをかけない野菜サラダもおすすめです

スタイル4 ラーメン、そば、うどんなど

汁あり麺類の時は、漬物はつけなくて
～果物や、野菜の小鉢でプラス野菜・果物摂取を！



秋田スタイル健康な食事



お店ではじまっています♪「秋田スタイル健康な食事」

県では、**減塩とプラス野菜・果物摂取**に配慮したメニューや弁当の認証制度を創設し、令和3年3月に50のメニューを認証しました。

これは、県内各地の飲食店で提供される定食や麺類のうち、申請のあったメニューについて、塩分濃度や野菜の量、果物を添えているかなどの確認をして、基準をクリアしたメニューを認証したものです。

ぜひ、外食やテイクアウトの際に見かけたら、ご利用いただき、ご自宅での味付けや献立の参考にしてみてください。

提供される飲食店と一部のメニューは、健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト 秋田健から確認できます。メニューとお店が気になった方は、ぜひチェックしてください。

ウェブサイト秋田健のトップページのバナーをクリック
QRコードからもページを確認できます



第4期秋田県食育推進計画は、秋田県公式ウェブサイト美の国あきたネットで確認いただけます
<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/56670>

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。

