

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2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。

大募集中！ 「新・減塩音頭」の歌詞を募集しています

県では、県民の健康寿命延伸を目指し「減塩」「野菜・果物摂取」に配慮した「秋田スタイル健康な食事」の普及定着のため、歌詞を県民の皆さんから募集し秋田民謡「秋田音頭」の替え歌「新・減塩音頭」を制作します。
ぜひ、日ごろ感じている「しょっぱいもの取りすぎ注意」「野菜・果物もう一品」の思いをお寄せください。

<募集内容>

- ◇秋田民謡「秋田音頭」の替え歌であること。
- ◇「秋田スタイル健康な食事」の「減塩」「野菜・果物摂取」を盛り込んだ内容であり、応募部門は1番「減塩」2番「野菜・果物摂取」3番「健康寿命延伸」の3部門から選択する（複数部門への応募も可）
- ◇秋田県民が共感でき、食生活改善に取り組むことを後押しできるような内容であること
- ◇未発表であり、他の募集に応募していないもの
- ※条件を満たしていないことが明らかになった場合、入賞を取り消す場合があります

<応募資格>

- ◇秋田県に在住、または過去に在住したことがある個人
- ◇秋田県内に拠点のあるグループまたは団体
- ◇応募点数に制限はないが、1回の応募につき1作品とする

<応募方法>

- ①応募フォームから必要事項を記入の上、応募する。
- ②郵送の場合は、次の項目を記入の上送付する。
- 1. 応募部門 2. 歌詞 3. 氏名 4. 連絡先（電話番号）
- 【送付先】 〒010-8601 秋田市山王臨海町1-1
秋田魁新報社営業局内「新・減塩音頭」歌詞募集事務局 宛
- ※応募作品返却には応じません。

応募フォームはこちら↓
<https://www.sakigake.jp/adv/ondo/>



昭和版「減塩音頭」の
視聴もできます

<応募しめ切り> 令和3年6月30日（水）当日消印有効

<審査>

書類選考を経た各部門3点程度について、最終審査として7月30日開催予定の秋田県健康づくり県民運動推進協議会総会で各部門の大賞を決定します。各部門から一つを大賞とし、賞金1万円（副賞つき）とします。



減塩音頭とは

昭和55年に作られた昭和版「減塩音頭」は、秋田民謡「秋田音頭」の節で、減塩運動の旗印として歌われてきました。

<歌詞（抜粋）>

ショベ物 時々 ガッコは普通で
みそ汁たらふくだ （アソレソレ）
梅干し 三つづ ラーメン一杯 それだば 大変だ
（ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナ）

おらえのせがれ ラーメン好きで
汁までのみやがった （アソレソレ）
毎日 こうだば 血圧あがり
嫁などくるもんでねえ
（ハイ キタカサッサ コイサッサ コイナ）



秋田県民が目指す「減塩」と
「プラス野菜・果物」の
食事スタイルです。

例えば・・・

- みそ汁
塩分濃度0.8%
プラス 野菜等の具材がたっぷり
- 一食の献立
主菜（メインのおかず）に 野菜を添える
- 果物をプラスする
漬物や、味の濃いおかずは 控えめに

秋田スタイル健康な食事とは



口から始める健康づくり 禁煙週間 & 歯と口の健康週間のお知らせ

6月は、2つ、口に関連がある健康づくりの啓発週間があります。
禁煙やむし歯予防など、マスクで隠れた口元を、ちょっと意識した1週間はいかがでしょう。



禁煙週間（5月31日～6月6日）

WHO(世界保健機関)が定めた世界禁煙デー(5月31日)に始まる一週間を「禁煙週間」として、喫煙による健康影響をみなさんに知っていただき、考えていただく機会にしています。

今年のテーマ

「たばこの健康影響を知ろう！」

～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～

新型コロナウイルス感染症は、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

あなた自身と家族、同僚を守るため、
この機会に禁煙を！

歯と口の健康週間（6月4日～6月10日）

「6(む)4(し)」にちなんで6月4日からの一週間を、歯と口の健康に関する正しい知識の啓発や、歯科疾患予防の習慣をつけて、歯の寿命を延ばすことを考える機会にしています。

今年のテーマ

「一生を共に歩む 自分の歯」

歯ブラシ濡らして使っていませんか？歯みがき粉に含まれるフッ素の効果を発揮するためには、歯ブラシを濡らさずに歯みがき粉をつけて磨きましょう。

職場にも歯みがきセットを常備して、
昼食後も歯みがきを！



シリーズ「秋田県食育推進計画」 ②生涯を通じた食育の推進について

みなさん、朝食を食べていますか？

県教育庁の調査によると、朝食を毎日食べる児童生徒の割合は、学年が進むに連れて低くなる傾向にあります。

県では、規則正しい食生活の形成に向け、早寝早起きや朝食摂取の大切さについて、呼びかけることにしています。

朝食を食べることで、脳にエネルギーが補給され、胃・腸が動くことで内臓も目覚めます。
午前中から、しっかり活動できる準備ができるんですね。

ちょっと早起きして家族で朝食を食べたり、休日に家族で朝食を作るなどしていませんか？

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。

