

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健 康 経 営 通 信



令和7年11月11日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

健康経営や健康づくりに取り組む働き盛り世代の皆さんを応援するため、「みんなで目指せ、健康寿命日本一！健康経営通信」をお届けします。ご自身の健康や、職場や家庭での健康づくりにお役立てください。

## 11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です

【秋田県版健康経営優良法人認定制度での関連項目】申請評価シート「7 アルコールと健康」

11月10日から16日までの1週間は、「アルコール健康障害対策基本法」により定められた「アルコール関連問題啓発週間」です。



アルコール関連問題啓発週間 11月10日～16日

秋田県では、飲酒の習慣がある方、生活習慣病の発症リスクを高める量を飲酒している方の割合が、全国に比べて高くなっています。

お酒の影響は、年齢・性別・体质等によって異なります。県では、アルコール健康障害についての出前講座を開催しているほか、健康に配慮した飲酒の知識や、保健所・医療機関などの各種相談機関を掲載したリーフレットを作成しています。

ご存じですか？生活習慣病のリスクを高める飲酒量  
(※ビール中瓶(500ml)の場合)



<男性> 2本

これを超える量の飲酒は、「生活習慣病の発症リスクを高める」と言われています。

※他のお酒の種類での目安については、リーフレットをご覧ください！

詳しくはホームページにも掲載していますので、この機会に是非チェックしてみてください！

→ <https://kenkou-nihon1.jp/archives/21904>

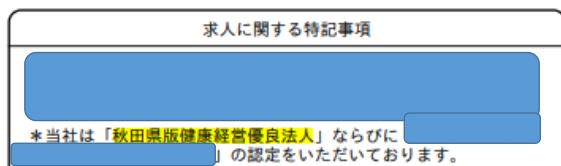


## インセンティブのご紹介～求人票への記載～

秋田県版健康経営優良法人認定制度のインセンティブとして、ハローワークへの求人票に「秋田県版健康経営優良法人」であることを記載できます。その際、ロゴマークを掲載していただくことも可能です。

ロゴマークを使用したい場合は、別途申請が必要となりますので、お知らせください。

<記載例>



※「秋田県版健康経営優良法人」として使用できるのはこちらのロゴマークのみ



ロゴマークの下に、認定年月を記載して使用→ 2025.9

※秋田県版の健康経営は、国（経済産業省）で実施している健康経営とは異なりますので、ご注意ください。（ハローワークから、秋田県版のみの認定で、国の認定を受けていないのに、国のロゴマークを使用しているケースがあるとの注意喚起がありました。）

# 11月14日はWorld Diabetes Day (世界糖尿病デー)

11月14日はWorld Diabetes Day (世界糖尿病デー) です。糖尿病を知り、発症と重症化を予防しましょう！

## <糖尿病に気をつけるためには>

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどなく、進行してから気づくことが多いため、定期的な健診受診を心がけ、健診結果に異常があれば医療機関を受診しましょう。

また、「2型糖尿病」は、健診による定期的なチェックや、運動、食事などの生活習慣の見直しにより、発症リスクを下ることができます。



## <糖尿病とは>

私たちの体には、血液中のブドウ糖（血糖）を一定に保つ働きがありますが、その仕組みが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。

長期間、血糖が多い状態が続くと、全身の血管が傷ついたり詰まったりして、さまざまな病気（合併症）を引き起こします。



詳しくは、「美の国あきたネット」にも掲載しています⇒  
<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/85322>

## 指導者派遣等によるスポーツ実施率の向上事業のご紹介

### 【秋田県版健康経営優良法人認定制度での関連項目】申請評価シート「5 身体活動・運動」

県スポーツ科学センターでは、県内の企業や各種イベント会場での来場者を対象に健康体操教室の指導者を派遣し、「円熟体操」、「ストレッチ教室」、「親子でエクササイズ」等の運動を実施しています。

#### 【事業の概要】

- < 実施期間 > 令和7年5月～令和8年2月
- < 会場 > 申込団体が指定する会場 ※会場は申込団体が確保してください。
- < 回数・時間 > 原則として年1回、60～120分程度の実施とします。
- < 服装・持ち物 >
  - ・運動に適した動きやすい服装、履き物、タオル、飲み物等を準備してください。
- < 申込先 > 秋田県スポーツ科学センター TEL: 018-864-6225
- < 指導者との日程調整の関係上、開催希望日の1か月前までを目処に申込みをお願いします。



詳しくはこちらのQRコードから▶  
(秋田県スポーツ科学センターホームページ)  
<https://common3.pref.akita.lg.jp/aiss/promotion/promotion.html>



過去の教室の様子

企業でのストレッチ  
教室の様子→



PTA行事での親子健康  
教室の様子→



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

事業所の健康づくりを推進するため、この資料を従業員に配布・掲示することや  
社内広報等へ掲載することは自由です。

これ以外を目的とした使用については、お問い合わせください。

