

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和7年4月17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。

## 新年度に当たって

令和7年度になりました。今年度も、健康に役立つ情報等をお届けしますので、引き続きどうぞよろしくをお願いします。「こんな内容を掲載してほしい」などのリクエストもお待ちしておりますので、お気軽にご連絡ください。

新年度に当たって、人事異動等で、担当者が交替した事業所も多いかもしれません。秋田県版健康経営優良法人認定制度に係る連絡は、基本的にメールでのやりとりとしていますので、この機会に、登録事項等についてご確認いただければと思います。

### ○認定内容に変更が生じた場合の届出について

秋田県版健康経営優良法人認定制度実施要綱第7条の規定により、次の事項に変更が生じた場合には、30日以内に届け出が必要です。様式を用意していますのでご連絡ください。

#### <届出が必要な事項>

法人等名称、代表者職・氏名、所在地、主な業種、加入医療保険者、ホームページアドレス、その他認定申請時に届け出た内容で重要な事項



## ☆ロゴマークの活用について☆

認定法人へのインセンティブとして、ロゴマークの提供を実施しています。名刺や自社ウェブサイトへの掲載などに、是非ご活用ください。申請様式等は認定時に送付しておりますが、再送することもできますので、必要な場合は健康づくり推進課 (TEL:018-860-1426 またはメール:kenkou@pref.akita.lg.jp) までご連絡ください。

<ロゴマーク>



2025.3

※フォント「メイリオ」で認定年月を入れ使用↑

## アルコール健康障害の啓発用リーフレットを作成しました！

※この取組は、申請評価シート「7 アルコールと健康\_52 従業員や家族を対象に、アルコールの飲み過ぎや健康被害に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。」に該当します。

### 知っていますか？ お酒に関する正しい知識

～健康に配慮した飲酒のために～



お酒は、私たちの生活に深く浸透している一方で、不適切な飲酒は様々な影響を及ぼします。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。

健康的なお酒との付き合い方について、確認してみましょう！

#### こんなことを心がけよう！

- ・自分の飲酒状況を把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の台間にも水を飲む
- ・一週間のうち、飲酒しない日を設ける

#### 以下のような行動は避けましょう

- ・他人への飲酒の強要
- ・短時間での大量の飲酒
- ・不安や不眠を解消するための飲酒

暖かくなってきて、お花見や、会社の歓迎会など、飲酒の機会が増える季節ですね。

このたび、アルコール健康障害の啓発用リーフレットを作成しました。秋田県版健康経営優良法人認定事業所あてには、更新申請時に認定証とともに何部か郵送させていただく予定ですが、もし、それよりも早くほしい、たくさん欲しい、などありましたらお知らせください。

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、全国と比べて高くなっています。このリーフレットでは、飲酒の際の注意点や、過度な飲酒による影響、県内の相談機関等について紹介しています。



リーフレットのデータはこちらからダウンロードできます→  
【URL】 <https://kenkou-nihon1.jp/archives/21207>



自分の総飲酒量（純アルコール量）や、飲酒状況について確認できるツールです。是非、御活用ください。



# オーラルフレイル予防に取り組む企業を募集します！

※この取組は、申請評価シート「8 歯と口腔の健康\_57 従業員や家族を対象に、う蝕や歯周病等、歯の喪失防止に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。」に該当します。



お口の健康気にしてますか？



## 令和7年度オーラルフレイル予防に先駆的に取り組むモデル企業を募集します！！



「オーラルフレイル」とは、お口のささいな衰えを言います。以前よりも噛みにくくなった・むせやすくなった・飲み込みにくいなどは、オーラルフレイルのサインかもしれません。この状態を放置すると、お口の機能低下、食へることへの障害、さらには全身の衰えにつながります。令和3年度の県の調査結果では、40～50歳代の約2割にオーラルフレイルの兆候がみられるなど、働き盛り世代には身近な問題となっています。

そこで、県では職場単位で参加できるオーラルフレイル予防プログラムを実施することとしました。

- ◆ 1回にかかる時間は1人5分程度、令和7年6月末までの募集で、初回測定は7月を予定しています。
- ◆ 月1回6か月間、県の歯科衛生士が職場に訪問し、10人程度の参加者に専用の機器を用いて舌の力やお口の機能に関する測定とアドバイスを行います。

### 【昨年度の体験者の声】

- 舌の筋トレ、すごく効きます！これからも継続したいです。
- 開始前は6か月？長いな～と思いましたが、実施してみると効果を感じるのに必要な期間でした。
- 半年間参加して、よく噛んで食べるようになりました。

通常の歯科健診とは違う、機能測定で“お口の力”を知るチャンスです。参加してくれた方には歯ブラシをプレゼント！詳しくは担当までご連絡ください。

秋田県健康福祉部健康づくり推進課 口腔保健支援センター  
E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp Tel: 018-860-1426 担当 田代、熊谷

県では、職場単位で参加出来る、「オーラルフレイル予防プログラム」を実施します。

「オーラルフレイル」は、令和3年度に実施した県の調査結果で、40～50歳代の約2割にその兆候がみられ、働き盛り世代には身近な問題となっています。

### ＜実施方法＞

- ・ 月1回6か月間、県の歯科衛生士が職場に訪問し、10人程度の参加者に、専用の機器を用いて舌の力やお口の機能に関する測定やアドバイスをを行います。
- ・ 1回にかかる時間は1人5分程度です。
- ・ 募集期間は、6月末までです。



詳細についてのお問い合わせや申込みはこちら↓

秋田県健康福祉部健康づくり推進課  
口腔保健支援センター  
E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp  
Tel: 018-860-1426 担当 田代、熊谷

連絡お待ちしております！

## 健康づくり推進課の職員が実際に体験してみました！

①舌の力の測定



②飲み込みの回数測定



③舌・唇の運動機能の測定



結果は・・・

①舌の力	測定の上限值!! ✨
②飲み込み	3回
③舌・唇の運動機能	6.4回

でした。

- ①舌の力の測定（専用の器具を、舌で押し上げます）
- ②飲み込みの回数測定（30秒で何回飲み込み出来るか）
- ③舌・唇の運動機能の測定（1秒間で何回「タ」と言えるか、専用の器具を使って測定します。）

簡単に測定出来ました。飲み込みが、思ったより難しかったです。唾液を増やす方法を教えてもらったので、実践してみたいです。

## 新生活、そろそろ疲れがたまる頃かも？ ～ワンポイントアドバイス～

4月も後半。新たな環境での生活にも、少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。ただ、そろそろ疲れも出てくる頃では？

手軽に出来る、リラクセス法をご紹介します。

### 深呼吸

お昼休みにやってみよう！



ゆっくり鼻から息を吸い込み、口から細く長く吐く。これを数回繰り返す。背筋を伸ばして、目を閉じて呼吸に集中すると、より高い効果が期待できます。

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。

