

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和7年5月26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。

5/31は世界禁煙デー、5/31～6/6は禁煙週間です！

※この取組は、申請評価シート「6 受動喫煙ゼロ、そして禁煙_45 従業員や家族を対象に、受動喫煙や「たばこ健康」に関する正しい知識の普及啓発に取組んでいる。」に該当します。

5/31は世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」、5/31～6/6は厚生労働省が定める「禁煙週間」です。

禁煙デー・禁煙週間に合わせて、「街頭キャンペーン」や「世界禁煙デー秋田フォーラム2025」を開催します。是非ご参加いただき、たばこが健康に与える影響などを考えるきっかけにしてみてくださいと思います。

○世界禁煙デー街頭キャンペーン

日時：5/29（木）7時5分頃～

場所：J R 秋田駅中央改札前

概要：禁煙に関する啓発資材を配布していますので、お時間のある方はお立ち寄りください。

○世界禁煙デー秋田フォーラム2025

日時：6/1（日）13時～15時

場所：秋田拠点センターアルヴェ 1階きらめき広場

（住所：秋田市東通仲町4-1）

※事前申込は不要です。入場無料。

お問い合わせ先：秋田県医師会（TEL：018-833-7401）



詳しくは、美の国あきたネットもご確認ください。 →
【URL】<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/89230>



6/4～6/10は歯と口の健康週間 ～標語：歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり～

※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組んでいる。」に該当します。



6/4から6/10までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康は、食べることや話すことなど、生きていく力を支えるものです。日頃の歯みがきや定期的な歯科健診で、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療をすることは、健康寿命を伸ばすことにつながります。お口の中を清潔に保つことを意識して過ごしてみましょう。



歯みがきのポイント

【歯をみがくときは力を入れすぎず、歯の一本、一本を優しく丁寧に磨くことを心がけましょう！】

力を入れすぎて、歯茎から出血していませんか？

お子さんや、他の誰かの歯をみがいてあげるときは、優しい歯みがきを心がけてください。

働き盛り世代を対象とした栄養出前講座のご案内

※この取組は、申請評価シート「4 栄養・食生活_22 従業員や家族を対象に、専門家を講師とした、栄養・食生活改善の研修会を開催している。」に該当します。

秋田県委託事業『ライフステージ別栄養普及事業』

働き盛り世代を対象とした

「栄養出前講座」のご案内(無料)

秋田県は、令和4年のがん死亡率が26年連続全国ワースト1位となっています。働き盛りの方は自分の身体について気になることがあっても、仕事や家族のことを優先し、見直すことができないまま、毎日過ごしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？秋田県栄養士会では、秋田県からの委託により、働く方々を対象に「減塩」についての出前講座を実施します。食習慣を見直し、自分の健康を知る機会にぜひご検討をお願いいたします。

◆内 容 減塩・野菜摂取を主とした栄養出前講座(30分～60分)

○味噌汁の塩分濃度測定が実施できます。

○機器「ベジチェック®」を活用した体験型講座ができます。

※機器「ベジチェック®」を活用した講座は期間限定(8月～10月)です。

「ベジチェック®」は推定野菜摂取量を測定する機器です。手のひらを計測器に30秒程度おくことで皮膚のカロチノイドを測定して点数化することで、日常の野菜摂取の過不足を見える化します。

右写真:「ベジチェック®」で計測している様子
(後)カゴメHPから



- ・栄養バランスのよい食事とは？
- ・食塩と生活習慣病の関係
- ・食事の食塩を減らすためにはどうしたらよい？ など

◆実施期間 令和7年6月～12月

◆申込期限 令和7年6月末

※申込受付時点では実施の可否は決定していません。

申込受付後、公益社団法人 秋田県栄養士会から実施の可否や詳細についてご連絡いたします。

◆申込方法 裏面のFAX用紙をご利用ください。

県では、公益社団法人秋田県栄養士会への委託事業として、「減塩」「野菜摂取」をテーマに栄養出前講座を実施します。

「ベジチェック®」を活用した推定野菜摂取量測定などが体験できますので、食習慣を見直し、健康について考える機会としてぜひご活用ください。

内容については、5/26(月)に秋田県健康づくり県民運動推進協議会を通じて、案内チラシ、申込書をメールでもお送りしていますので、ご確認ください。

〈申込み方法〉

申込書に必要事項を記入の上、
「公益社団法人秋田県栄養士会」へ
FAXまたはメールにて送付してください。

〈お問い合わせ先〉

公益社団法人秋田県栄養士会

開所日(対応できる日): 月・火・金

TEL: 018-800-6708

FAX: 018-800-6717

E-mail: aki-eiyou@oregano.ocn.ne.jp

秋田県版健康経営優良法人認定制度の令和7年度第1回申請受付が始まります！

早いもので、5月も残りわずかとなりました。6月から、秋田県版健康経営優良法人認定制度の第1回申請受付が始まります。

対象事業所には、先日メールでもお知らせしましたが、今回の更新対象は令和6年9月1日認定(認定の有効期限が令和7年8月31日)の事業所です。

申請期間は令和7年6月1日(日)から令和7年6月30日(月)までです。

今回の申請における変更点

様式等の変更はありませんが、原則電子申請での申請とします。

※電子申請の利用が難しく、メールで提出する場合は、必ず件名に「秋田県版健康経営優良法人認定制度_更新申請(会社名)」と記載の上、健康づくり推進課メールアドレス「kenkou@pref.akita.lg.jp」に送信してください。

(認定法人が年々増加しており、確実な申請受付をおこなうため、ご理解とご協力のほどどうぞよろしくお願いします。)

申請にあっては、令和7年1月29日発行の健康経営通信(2ページ目)にも取り組み事例を掲載していますので、ご確認ください。

美の国あきたネット「健康経営通信」バックナンバー →

【URL】<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/49342>



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。

