

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和8年7月21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。

「第3回こども健康会議」への参加者募集中です！

県では、こどものときからの健康的な生活習慣の定着を図るため、「第3回こども健康会議」を開催します！今回のテーマは「食生活と運動習慣」。今年度はより学びを深めてもらうため、栄養や運動についてのワークショップも開催します。親子での夏休みの学習の機会等に、是非ご活用ください★

＜応募対象＞

小学5年生～中学2年生（原則）

＜応募から発表までの流れ＞

- ① 県内5か所で開催される、いずれかのワークショップに参加
- ② ワークショップで考えたアイデアを実践
- ③ 中間発表 10月18日（日）ABS秋田放送本社（最終発表に向けたアドバイス講座）
- ④ 最終発表 11月15日（日）イオンモール秋田 10分程度の発表。（5グループ程度を予定。）

＜申込先等＞

<https://kenkou-nihon1.jp/archives/23136>

詳しくはこちら↑からご確認ください。

※秋田市開催のワークショップ

申込みは7/25（土）まで！

（QRコードはこちら→）



未来の元気を
つくるために
私たちができる
食生活と運動習慣
第3回 こども健康会議
募集

健康づくりに関するアイデアの発表者を募集します!!
秋田県では、みなさん自身や家族など、みんながずっと元気に過ごせるためのアイデアを
発表していただけた方を募集します。この取組に参加していただくことで、
みなさんのアイデアが実際に近づいたり、県の取組に活かされたりするかもしれません。
健康寿命日本一の実現のために、みなさんのアイデアをお聞かせください!!

親子で楽しく
体を動かして
健康アップ!!

親子で楽しく
食生活
考えてみよう!!

親子で楽しく
体を動かして
健康アップ!!

親子で楽しく
食生活
考えてみよう!!

STEP1 ワークショップに参加しよう!!

秋田市内開催 7/26（日） 14:00～15:30
会場：ABS秋田放送本社 1F多目的ホール
横手市開催 8/1（土） 14:00～15:30
会場：AO-ri スタジオ 1F多目的ホール
由利本荘開催 8/30（日） 13:30～15:00
会場：ナイスアリーナフィットネススタジオ

STEP2 考えたエクササイズや健康ごはんを実際にやってみよう!!

STEP3 中間発表 10/18（日）13:00～15:00
会場：ABS秋田放送本社 1F多目的ホール
発表は 5グループ

STEP4 最終発表 11/15（日）13:00～15:00
会場：イオンモール秋田 1Fセントラルコート
発表は 5グループ

応募対象 小学5年生～中学2年生（原則）
テーマ 未来の元気を
つくるために、
私たちができる食生活と運動習慣

応募の詳細や、発表までの流れなど、詳しくは裏面をご覧ください!!

運動をテーマにした健康教室へ講師を派遣します！

※この取り組みは、申請評価シート「5 身体活動・運動」に関連します。

県スポーツ科学センターでは、県内の企業や各種団体等に指導者を派遣し、県民の運動機会の増加を目指しています。

ストレッチやエクササイズなど、内容をご相談に応じて対応可能です。自宅でもできそうな運動もあり、毎回好評ですので、是非、企業での健康づくり活動にご活用ください！

県の事業のため、講師の謝礼や旅費は不要です。

詳しくは、QRコードからご確認ください。（QRコード）→

＜問い合わせ先＞ 秋田県スポーツ科学センター
TEL：018-864-6225



指導者派遣等による
スポーツ実施率の向上事業

どんな事業？

秋田県民の健康寿命延伸につながるスポーツ実施率の向上を目指す事業です。地域団体、学校、職場等に指導者を派遣し、県民が運動を行う機会を創出します。

会場や指導者の手配は？

会場は、申込団体に確保していただきます。これまで地域のコミュニティセンターや会社施設、学校の体育館、幼稚園のホール等で開催しています。指導者は、ご要望の指導内容をお聞きしたうえで、調整させていただきます。

県民の運動機会延伸のため、講師の謝礼や旅費は、県が負担いたします。

詳細はこちら↑にカメラを
かざしてください

「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーン研修会のご案内

※この研修会に参加の上、内容を従業員に共有いただいた場合、申請評価シート「4 栄養・食生活」21 従業員や家族を対象に、減塩や野菜摂取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。

県民の野菜摂取量は国の目標値と比較して「あと一皿分不足している」と言われており、県では、8月～10月に、「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーンを開催しています。

キャンペーンに先駆け、次のとおり野菜摂取の重要性と野菜摂取促進の取組事例を紹介する研修会を開催します。

＜日 時＞ 7月27日（月）13時10分～16時45分

＜場 所＞ 秋田県市町村会館5階大会議室

（住所：秋田市山王4-2-3） ※秋田地方総合庁舎向かい

＜内 容＞

・講演：「野菜を楽しみもっと健康に！」（仮題） キューピー株式会社 伊藤 裕子 氏

・講演：「ナッジを活用した売りの工夫」（仮題）

地域医療振興協会地域医療研究所 川畑 輝子 氏

職場・家庭での食生活改善のヒントが盛りだくさんの講演となっています。

★申込みはこちらから→



詳細は7月2日に県健康づくり県民運動推進協議会を通じてメールでもご案内していますが、申し込み期限を7月23日（木）まで延長していますので、ぜひ参加についてご検討ください。

こども向け「減塩ワークショップ」を開催します！

夏休みの自由研究に！！

こども向け減塩ワークショップ

～食塩のとりすぎはよくない？
食塩について楽しく学ぼう！～

内容

食塩について
正しい知識を学ぼう！

食塩のとりすぎは体に悪い？
食塩について詳しくなろう！

商品にはどのくらい
食塩が入っている？

スーパー売り場を探索して
商品を見てみよう！

減塩のためにできること
を考えよう！

お店で、家で減塩するには
どうしたらいいかな？友達と
考えてみよう！

日時 2026年8月16日（日）13時～15時

場所 マルダイ 牛島店 （秋田市牛島東5丁目3-26）

【対象】 小学5・6年生と保護者
（こどものみの参加、対象学年以外の参加については申込前にご相談ください。
こども1人につき保護者1人までの参加とします。）

【募集人数】 合計30名（先着順）

【参加費】 無料

【先 生】 聖霊女子短期大学 松田律子先生
※本ワークショップ内での飲食はありません。

申込

QRコードからお申し込みください。
メール、FAXでの申し込みを希望される方は
担当までお問い合わせください。
申込期限：8月3日（月）

（主催）秋田県健康福祉部健康づくり推進課
TEL：018-860-1426 E-mail：kenkou@pref.akita.lg.jp
（協賛）聖霊女子短期大学、株式会社 マルダイ （後援）秋田市教育委員会

小学5・6年生を対象に、「食塩」について楽しく学ぶワークショップを開催します。

秋田市内のスーパーの売り場を探索しながら「食塩相当量」を調べるグループワークなど、体験型のワークショップとなっています。

夏休みの自由研究に、ぜひ親子でご参加ください。

＜対 象＞ 小学5・6年生と保護者

＜募集人数＞ 合計30名（先着順）

＜日 時＞ 8月16日（日）13時～15時

＜場 所＞ マルダイ牛島店

（住所：秋田市牛島東5丁目3-26）

＜申込期限＞ 8月3日（月）

詳細はQRコードから秋田県ウェブサイトをご確認ください。

（QRコード）→



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。

