

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和2年11月25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。

秋田の冬は・・・ヒートショックを予防して過ごしましょう

みなさんは、“ヒートショック”という言葉を知っていますか？

冬は、家の中でも温度差があり、血圧の変更に大きくなることで、ふらついたり、気を失ったりすることがあります。

特に、入浴の際は、暖かいリビング→寒い脱衣所→熱いお風呂と、血圧が大きく変動します。

入浴中に“ヒートショック”を起こすと、溺れて死亡する場合があります。

ぜひ、ご自宅で、声を掛け合い“ヒートショック”を予防して、この冬をお過ごし下さい。



ヒートショック予防のポイント



- 浴室、脱衣所を暖めよう（お湯を貯めるときにシャワーを使うと浴室が暖かくなります）
- お湯の温度は41度以下、お風呂につかるのは10分以内にしよう
- 入浴前後に水分補給しよう
- 飲酒後や体調不良の時には入浴しない
- 家族に「風呂に入るよー」と、一言伝えてから入ろう
- 家族が長湯の時は、体調確認！様子を見に行こう
- 入浴後も、暖かい部屋で過ごそう



うちのみそ汁はしょっぱい?? 塩分濃度測定してみませんか

秋田県では、県民が目指す食生活として「減塩」と「プラス野菜・果物」を提案しています。

みそ汁でイメージすると「塩分濃度0.8%+野菜等の具材がたっぷり」の一品です。

塩分濃度0.8%といっても、うちの味は濃いのか？薄いのか？と思ったあなた、みそ汁の塩分濃度を測ってみませんか。

県の保健所や県栄養士会では、ご自宅で普段どおり作ったみそ汁をお持ちいただき、塩分濃度測定を実施しています。要予約となりますので、お問い合わせください。

大館保健所 ☎0186-52-3952 由利本荘保健所 ☎0184-22-4122

北秋田保健所 ☎0186-62-1166 大仙保健所 ☎0187-63-3404

能代保健所 ☎0185-52-4333 横手保健所 ☎0182-32-4006

秋田中央保健所 ☎018-855-5170 湯沢保健所 ☎0183-73-6155

公団社団法人 秋田県栄養士会 ☎018-800-6708 (月・火・金)

※公益社団法人秋田県栄養士会は、秋田県社会福祉会館6階(秋田市旭北栄町1-5)にあります。

秋田市にお住まいの方は、公益社団法人秋田県栄養士会にお問い合わせください。

塩分をとりすぎていませんか?
今すぐ食塩摂取量を計算しましょう。

県健康づくり推進課では、ウェブサイトですぐ簡単に一日の食塩摂取量を確認できるサイトを準備しています。

ぜひ、お試しください

秋田県公式サイト 美の国あきたネットコンテンツ番号 7172
またはQRコードからアクセス!



秋の健康づくりTwitterキャンペーン

ご参加ありがとうございました

健康経営通信10月20日号でお知らせをした、県がカゴメ株式会社の協賛により実施した「今こそ楽しく健康に！秋の健康づくりキャンペーン」にご参加いただきありがとうございました。
秋の味覚の野菜・果物に、思わず食べたくなるような一言をつけて、Twitterに投稿いただきました。投稿いただいた美味しそうな野菜・果物と一言を一部ご紹介します。



県産トマト、
白神ネギ、柿。
カラフルでお
いしそう。



母のネギ畑から秋空を
のぞむ。これからの季
節、ネギはお鍋に大活
躍。身体の芯から
ぬぐだまろう

真っ赤な紅玉🍎
カットして、
レンジして…なんと！
砂糖も蜂蜜も無しで、
あま・うま〜い



Thank you



ご応募いただいた方の中から、抽選で5名様に「野菜飲料バラエティギフト」(カゴメ株式会社提供)をお送りします。
当選者には、健康づくり県民運動推進協議会公式アカウント「秋田健」からダイレクトメッセージを送付しています。

みんなで確認！ あなたの職場の健康づくりの取組をチェック

12月は、秋田県版健康経営優良法人認定制度の申請月です。
令和2年3月1日に認定を受けた法人は、更新が必要となります。
更新の機会に、あなたの職場の健康づくりの取組を、みんなで点検してみましょう。

職場で確認 健康づくりの取組点検のポイント

- 健康に関するポスターやチラシで、同じものが長期間、貼りっぱなしになっていませんか？
- 健康づくりに関する各種制度について、新しく入った従業員や、従業員の家族に対しても周知されていますか？
- 敷地内に喫煙場所を設置している場合
喫煙所の場所や灰皿の向きが、喫煙しない人も通る場所になっていませんか？

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。

健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」でも
ご覧いただくことができます。



アキタ=ケンコウ
ここから始める健康寿命日本一！

