

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年10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。

あなたの秋はどんな秋？ 秋の健康づくりのオススメをご紹介します

寒暖差が大きくなる今日この頃、みなさんは秋を満喫していますか？

秋の健康づくりのオススメをまとめてみました。季節の変わり目、体調管理に気をつけて、過ごしましょう。

食欲の秋

旬の果物を毎日200g食べましょう

～果物を食べる習慣のない方は100gから始めましょう～

秋の果物100gの目安



柿・ミカン・キウイなら1個



梨・リンゴなら1/2個、ブドウなら1/2房

果物は、ビタミンやカリウム、食物繊維を多く含み高血圧症の予防にも効果的です



運動の秋

プラス20分身体を動かしましょう

～運動習慣のない方は朝夕プラス10分から始めましょう～

オススメな手軽な運動の目安



ウォーキングなら
歩く時間 10分
距離 600～700m



ラジオ体操（1番）なら
1番あたり時間 約3分
1番あたりの動作 13種類

動画サイトで自分に合った筋トレやストレッチを見つめるのもオススメ



睡眠の秋

良い睡眠のための環境づくりをしましょう

健康づくりのための睡眠のポイント ※出典：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」



入浴、ストレッチ、明るすぎない照明など、自分に合った方法でリラックスすることは、入眠準備につながります。

昼寝（30分以内）は、午後からの仕事の能率アップ、事故防止にもつながります



禁煙の秋

行楽・芸術・読書の秋に禁煙を始めましょう



行楽地や公共施設、飲食店では敷地内禁煙・館内禁煙など禁煙ルールが設定されています。
禁煙することで、秋の過ごし方が変わるかも！？

禁煙することで、食欲・運動・睡眠にも好影響



心はれればゲートキーパーとは、身近な人が発する自殺などメンタルヘルスのサインに「気づき」、その人に「声をかけ」、必要な支援に「つなぐ」役割を担うボランティアです。心はれればゲートキーパーの活動について学ぶ講座を、次のとおり開催しています。お申し込み・お問い合わせは、各実施団体までお願いします。

※いずれの実施主体も、秋田県の自殺対策事業の委託先です。



① 実施主体：秋田ふきのとう県民運動実行委員会

【内容】

- ・心はれればゲートキーパーとは？・心はれればゲートキーパーの活動について
- ・地域で予防活動を行うボランティア団体の紹介

- ◆ 連絡先電話番号 018-853-1831 FAX番号 018-853-9758
- ◆ ウェブサイト <http://www.fuki-no-tou.net/> 秋田ふきのとう県民運動 で検索

開催日（時間は14時～16時）	会 場	会場住所
11月10日（水）	横手保健所	横手市旭川1丁目3-46
11月26日（金）	秋田市保健所	秋田市八橋南1丁目8-3
12月10日（金）	北秋田地域振興局	北秋田市鷹巣字東中岱76-1

- ・参加無料 どなたでも参加いただけます。
- ・いずれの日程も、オンラインでの参加も可能です。
- ・企業や団体を訪問しての出前講座も実施しています。

② 実施主体：日本産業カウンセラー協会 東北支部 秋田運営部

【内容】

- ・自殺を取り巻くトピックス ・ゲートキーパーの役割
- ・気づき（自殺のサイン）・ロールプレイ（傾聴、共感など）・具体的支援方法

- ◆ 連絡先電話番号 080-9259-6005 E-mail jaico_akita@yahoo.co.jp

- ・企業を訪問して、出前講座で実施しています（無料）
- ・コミュニケーションの大切さを体験することにより、職場の信頼関係・人間関係の活性化も期待できます。
- ・開催希望の企業、事業所の方は、メールで御連絡をお願いします。（希望日時、開催場所、参加見込み人数、連絡先）
- ・1回20名程度、1時間半程度。会場、プロジェクターを御準備願います。

10月27日（水）に開催 チャレンジデーが一部自治体で開催されます



©2015 秋田県んだっチ

新型コロナウイルス感染拡大の状況から延期になっていたチャレンジデーが一部自治体で、10月27日（水）に開催されます。

チャレンジデーは、日常的に運動・スポーツを楽しむきっかけづくりを目的とした日本最大規模の住民参加型イベントです。職場や家庭で、15分以上継続した運動・スポーツの行った住民の参加率を競います。

当日の報告方法などは、市町村のホームページなど広報をご確認ください。

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。

