

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和4年4月28日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

令和4年度も、県では、健康経営や健康づくりに取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」を発行します。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。

健康づくりも新年度！ 自分も仲間も家族も、みんなで『健康宣言』

「健康づくりは、日々の積み重ね」とよく言われますが、「一人で続けるのは、自信が無い」という方もいらっしゃると思います。

ぜひ、職場の仲間や家族と声かけ合って、自分の目標を「健康宣言」しませんか？

小さなことからコツコツと、健康づくりの取組を楽しみましょう♪

再確認！

秋田県の働き盛り世代の健康づくりの目標



栄養・食生活	目標	塩分マイナス2g + 野菜70g（一皿） + 果物
	【具体的な取組例】	・ 麺類の汁を残す。 ・ みそ汁を具たくさんにする。 ・ 外食では野菜量をアップするメニューを選ぶ。 など
身体活動・運動	目標	プラス2,000歩（約20分の身体活動）
	【具体的な取組例】	・ 近場へは歩いて行く。 ・ なるべく階段を使う。 ・ 買い物などのついでにウォーキング。 など
たばこ	目標	禁煙（受動喫煙ゼロ、そして禁煙）
	【具体的な取組例】	・ 子どもや妊産婦等たばこを吸わない人の前では絶対に吸わない。 ・ 禁煙外来に相談する。 ・ 飲食店などは禁煙店を選ぶ。 など

秋田県の健康づくりの総合情報発信サイトである「秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト『秋田健』」では、各種SNSでも情報発信をしています。あなたの健康宣言も、発信してみませんか？
閲覧・登録はこちらのQRコードから→

Facebook



Twitter

(@kenkou_nihon1)



LINE

公式アカウント
(@akitakenを友だち検索)



最近の天候は朝晩と日中の寒暖差も大きく、朝晩の感覚で服装を選ぶと、日中や外出時にはかなり汗ばむような日もあります。今の時期は、身体が日差しや暑さに慣れていないこと、服装選びが難しいことから、熱中症に気をつける必要があります。

環境省では、4月から9月を熱中症予防強化キャンペーン期間と定め、熱中症予防への取組を開始しています。熱中症予防情報サイトも4月27日から始動していますので、職場や家庭、外出時などにお役立てください。

令和4年度環境省熱中症予防情報サイトについて

- (1) 発信情報サイト「環境省熱中症予防情報サイト」
(PC・スマートフォン) <https://www.wbgt.env.go.jp/>
(携帯電話) <https://www.wbgt.env.go.jp/kt/>
- (2) 発信期間
令和4年4月27日(水)から10月26日(水)(予定)
- (3) 発信情報
 - ・全国840地点の暑さ指数(WBGT)の予測値及び実況値
 - 予測値：当日、翌日、翌々日(深夜0時まで)の3時間毎(3時、6時、9時...)の暑さ指数(WBGT)予測値
 - 実況値：現在の暑さ指数(WBGT)の実況推定値(実測地点においては実測値)
 - *暑さ指数(WBGT)の実測地点：札幌、仙台、新潟、東京、名古屋、大阪、広島、高知、福岡、鹿児島、那覇(11地点)

☆個人向けのメール配信サービスも提供されます。
詳細や、登録は、「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

春の熱中症対策



短時間の外出でも、
帽子などで日差し
を避ける



喉が渇く前に、
こまめに水分を
補給する



適度な散歩や運動で、
身体が汗をかく時間を作
り、暑さに慣れていく

健診・検診の豆知識① 生活習慣病の早期発見！特定健診について知ろう

40歳～74歳は生活習慣病の早期発見を目的にした「特定健診」を受けることが法律で定められています。職場で受ける健康診断の際に、同時に受けている方もいらっしゃいます。

「特定健診」は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診項目です。

特定健診の受診で、内臓脂肪の蓄積による「内蔵型肥満」と「脂質異常」「高血圧」「高血糖」のリスクを検査することで、糖尿病や高血圧症、脂質異常症、脳卒中や心疾患など、生活習慣病の早期発見！早期対応！！をしましょう。

特定健診の 基本的な項目

- 質問票(服薬歴、喫煙歴等)
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 診察
- 検尿(尿糖・尿蛋白)
- 血液検査(脂質検査・血糖検査・肝機能検査)

医師が必要と認めた場合は
心電図・眼底検査・貧血検査・
血清クレアチニン検査も実施さ
れる場合があります。



このコーナーの詳細は、
ウェブサイト「秋田健」
特設ページをご覧ください



対象者には、医療保険者(協会けんぽや、健保組合など。国保の方は市町村。)から受診券や受診案内が届きます。
お勤めをしていない40～74歳のご家族にも届きますので、受け取ったら、必ず内容の確認をお願いします。

