

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信

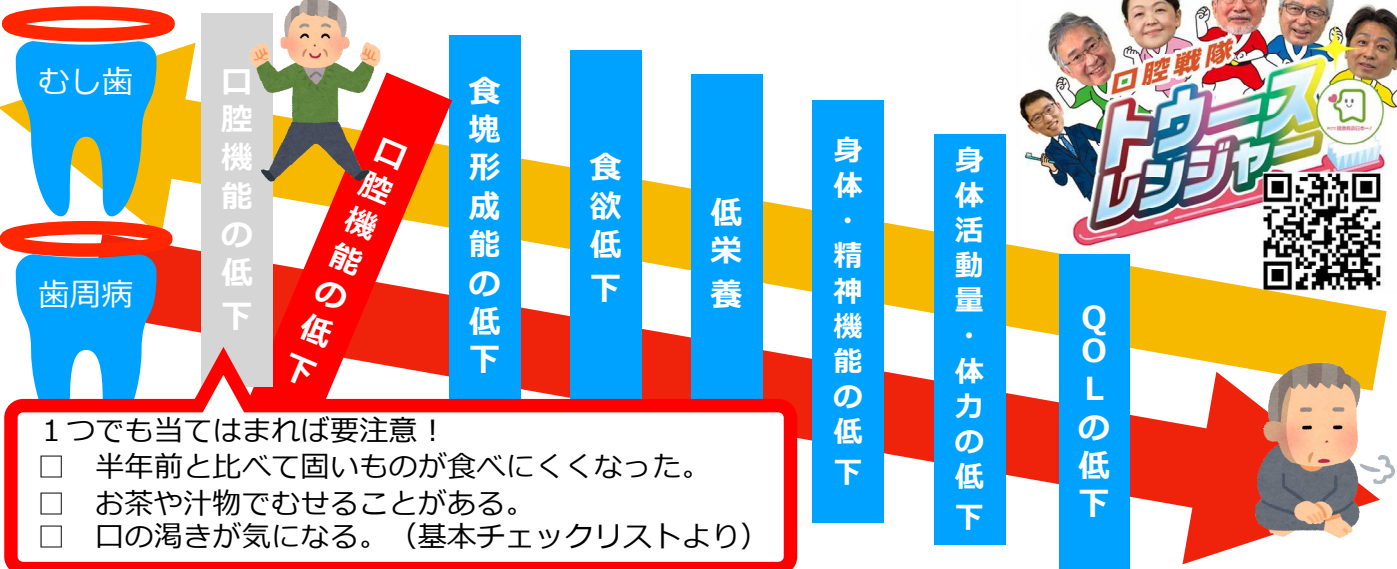


令和5年11月15日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、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。

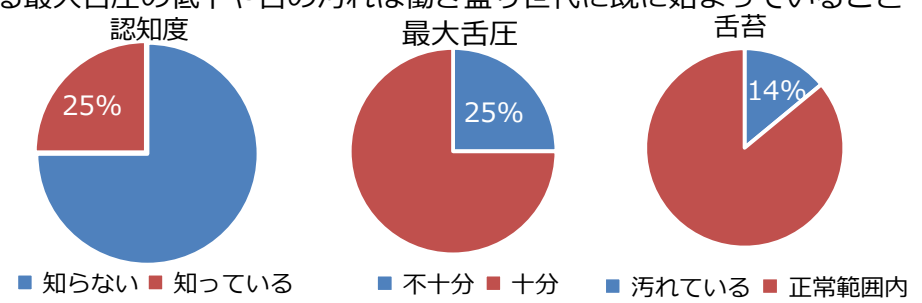
## 健康づくり県民運動 今年度の活動テーマは 「お口の健康、オーラルフレイル予防に取り組もう！」

オーラルフレイルとは、心身の機能低下をもたらすおそれがある口腔機能の虚弱な状態のことです。足腰が弱くなるように、むし歯や歯周病による歯の喪失をきっかけに、ドミノが倒れるように、口の機能低下が全身の機能低下に繋がるのが危惧されています。口腔戦隊トウスレンジャーの動画を参考に早めにオーラルフレイル予防を始めましょう！



令和3年度に県内の40～59歳を調査した結果では、オーラルフレイルの認知度は25%と低く、高齢期の課題とされがちな飲み込みに関係する最大舌圧の低下や舌の汚れは働き盛り世代に既に始まっていることが判明しました。

オーラルフレイル予防は令和6年度「健康秋田いきいきアクション大賞」の応募テーマです



- 【実践活動例】
- 毎月1回、口腔戦隊トウスレンジャー動画を活用した口腔のケアに関する研修会を開催する。
  - 年に1回以上、かかりつけ歯科医の元で歯科健診を受ける時間を確保する。
  - 昼食後の歯みがきに加え、舌ブラシを用いた舌の清掃月間を設定する。

## 秋田県認定健康経営優良法人が令和5年9月1日で156法人になりました

○認定法人の健康宣言の内容や取り組みは、健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」で紹介しています。

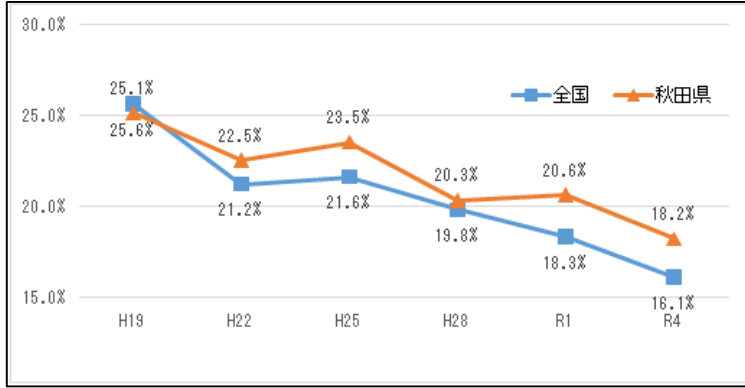
【業種別内訳】

医療、福祉	運送業、郵便業	卸売業、小売業	金融、保険業	建設業	鉱業、砂利採取業	情報通信業	製造業	学術研究、専門技術サービス業	その他
4	6	5	26	84	1	8	13	4	5

# あきた受動喫煙ゼロ推進キャンペーン 実施中～ データからみるたばこ 秋田県の喫煙率

国民生活基礎調査（厚生労働省）によると、令和4年の**秋田県の喫煙率は18.2%**です。平成16年からは約10ポイント減少していますが、全国値と比較すると、秋田県の喫煙率は高いことが分かります。また、男女別・年代別の喫煙率では、男性の方が喫煙率が高く、40歳代から50歳代では喫煙率が4割を超えています。**男女ともに働き盛り世代の喫煙率が高い**ですが、20歳代も低い状況ではなく、特に若い喫煙者では加熱式たばこを使用している割合が高いことが知られています。

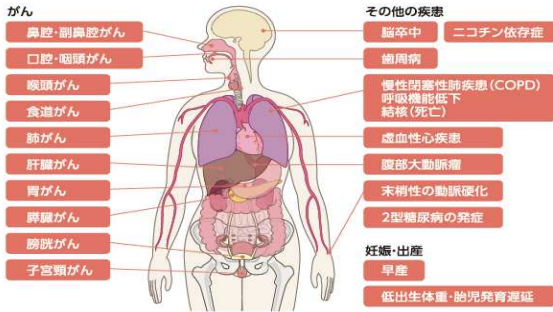
【喫煙率の推移】



【男女別・年代別 喫煙率の推移】



出典：国民生活基礎調査（厚生労働省）



喫煙による健康影響と聞くと、多くの方は肺がんをイメージしますが、がんだけでなく脳卒中や慢性閉塞性肺疾患（COPD）のほか、糖尿病や歯周病など多くの病気と関係しています。例えば、歯周病は喫煙により歯周ポケットの病原菌が増加し、歯周病が進行しやすくなること分かっています。

令和3年度健康づくりに関する調査（当課）では、たばこをやめたいと回答した方は男性で33.5%、女性で39.7%いました。禁煙は何歳であっても遅すぎることはなく、**禁煙から10～15年後には様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づくと**されています。喫煙をやめられないのは「ニコチン依存症」という病気が原因です。気持ちだけで禁煙することは難しいため、禁煙外来の受診など禁煙治療をオススメします。



当課では、子どもをたばこの煙から守るために、商業施設等の協力を得て、10月1日から12月31日にかけて「あきた受動喫煙ゼロ推進キャンペーン」を行っています。この期間中は、県内のスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどで、屋外にある灰皿を撤去し、「望まない受動喫煙」を防止する取組を行っています。

あきた受動喫煙ゼロ推進キャンペーン

**屋外の灰皿を撤去しています**

敷地内での喫煙はご遠慮ください

期間：令和5年10月1日(日)～12月31日(日)

屋外でも受動喫煙ゼロ！  
ご理解・ご協力よろしくお願ひします

加熱式たばこも「たばこ」です

この機会に「禁煙」しませんか？

禁煙をやめたくてもやめられない方は、ニコチン依存症という病気が原因です。その薬は禁煙外来の受診をおすすめします。

禁煙外来の受診もおすすめ！

禁煙外来

キャンペーンに関するお問い合わせはこちら

秋田県 健康福祉部 健康づくり推進課 TEL：018-860-1429

