

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和5年3月29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。

**個人でも職場でもご利用ください ユフォーレの利用料金割引を開始します**



令和5年4月1日（土）から、秋田県健康増進交流センターユフォーレ利用時の優待を開始します。ユフォーレを運動やリフレッシュで利用して、健康づくりの春をスタートしましょう！

## 個人向け優待内容

**従業員本人利用時に限り、  
従業員本人含め同行者最大7名様まで利用可！**

- ① 入館料金(温泉入浴・休憩含む) 20%OFF
- ② 全館利用料金(温泉入浴、プール、トレーニングルーム等含む)20%OFF
- ③ 宿泊費(全プラン対象)10%OFF(※特定期間を除く、電話予約のみ)
- ④ レストラン食事利用で、コーヒー1杯無料

### 【利用時の注意事項】

利用の際には、法人に送付した優待カードを（スマートフォン等で画像も可）提示してください

- ① 入館料金、全館利用料金の割引を受けたい場合：入館受付を行う際に、フロントで提示
- ② コーヒー1杯無料サービスを受けたい場合：レストランにて食事を注文した際に提示
- ③ 宿泊費の割引：電話予約に本優待サービスを利用したい旨を伝え、チェックイン時にフロントにて提示。なお、GW、お盆、年末年始等の特定期間においては、宿泊費の割引は適用にならないことがあるため、電話予約時に適応の有無について確認をすること。

## 法人向け優待内容

**法人が主催時に参加する従業員及びそのご家族、  
関連業者及びそのご家族の利用可！**

- ① 認定法人が主催する5千円以上の日帰り宴会:大人のみ5%OFF
- ② 認定法人が主催するバーベキュー付き日帰り宴会プラン:  
2時間アルコール飲み放題を10%OFF、ドリンクバーを50%OFF

### 【利用時の注意事項】

・電話予約のみが割引対象。予約時に本優待サービスを利用したい旨を伝え、受付の際にフロントにて法人に送付した優待カードを（スマートフォン等で画像も可）提示してください。

ユフォーレでできること  
(詳しくはHPをご確認ください)

**個人でも、家族や仲間のグループでも、  
天候関係なく1日楽しむことができます！**

天然温泉入浴

トレーニングルームでマシン利用

バーベキュー

温水プール

宿泊

食事

グラウンドゴルフ

体育館で卓球・バトミントン・バレー



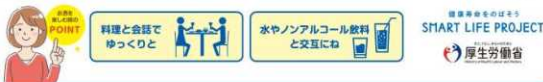
# その行為、危険です！



## やらない！ 勧めない！ ビンジドリング

「ビンジドリング」=短時間に大量のお酒を飲むこと

ビンジドリングとは、イッキ飲みなど短時間に大量の飲酒を行うことをいいます。本邦ではこれを「一度に純アルコール量60g(ビール1500ml)以上の飲酒」としています。ビンジドリングでは、急性アルコール中毒に陥る危険性が高く、他人害もありますが、脳呼吸・意識中枢の抑制や嘔吐による窒息等に死に至ることもあります。転落事故・交通事故・墮落や暴力・性被害等の危険性も高くなります。特に若年者での危険性が高いことが知られています。また、飲酒を強要することはアルコール依存症の原因となります。日本人の約40%は遺伝的にアルコールに弱い・アルコールが飲めない体質です。飲酒や暴飲に配慮せず飲酒を強要し死にさせた場合、数死者を例に傷害致死罪が適用される可能性があります。一人でも多くの人が危険な飲酒による被害にあわない社会をつくるために、こちらの啓発ポスターをぜひ御活用ください。



短時間に大量のお酒を飲むことを「ビンジドリング」といいます。

短時間で大量にお酒を飲むことは、急性アルコール中毒の危険性を高めます。

日本人の約40%は、遺伝的にアルコールに弱い・アルコールが飲めない体質です。

酔いのピークは飲み始めてから時間が経ってからやってきます。お酒を飲む際は、ゆっくり、食事や水を飲みながらにしましょう。

こんな時は迷わず  
救急車を呼んでください



- 大いびきをかいて、ぎゅつとつねっても反応がない
- ゆすって呼びかけても、全く反応がない
- 体温が下がり全身が冷たくなっている
- 倒れて、口から泡をふいている
- 呼吸が異常に早く浅い。
- 時々しか息をしていない。

出典:「酔いつぶれた人の命を救う4回のチャンス チェック すぐに救急車を呼ぶべき状態」イッキ飲み防止連絡協議会

↑ ポスターは「厚生労働省 健康寿命をのばそう スマートライフプロジェクト」ホームページからダウンロードできます。



## クイズで健康づくりに挑戦！ 「健康寿命日本一クイズ 秋田県版」が完成しました

栄養など健康づくりに関する知識や、健康診断の内容など、「もっと早く知っていたら・・・」と思うこと、みなさんはありませんか？

小学生など子どものころから、健康づくりについて知ってほしいという願いをこめて、健康づくりに関するクイズを作成しました。

小学生から大人まで、クイズを通してあなたの健康寿命を延ばすためのヒントを増やしましょう！

クイズの問題や解説は、自由に社内の健康経営の普及啓発でもご利用ください（例：社内報に掲載、社内に掲示、イベントで使用 など）。



ウェブサイト秋田健康にて、3月29日から公開中！



- ◆ 健康寿命日本一 基礎知識編
- ◆ 栄養・食生活編
- ◆ 身体活動・運動編

たばこものしりクイズもご利用ください