

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年12月23日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

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。

循環器病に関する普及啓発セミナーを開催します！

秋田県民の死因別死亡割合では心疾患が12.3%、脳血管疾患が9.0%となっています。セミナーに参加し、食生活の見直しと共に、循環器病の予防に関する正しい知識を身につけましょう。

Q.循環器とは

主に心臓と血管が含まれます。心臓がポンプの役割を果たし、血液を全身に送り出します。血液がグルグルと循環することから「循環器」と呼ばれています。

血流が途絶えると酸素や栄養が供給されなくなり、さまざまな病気を引き起こします。

引用：広報誌「厚生労働」循環器ってなあに？

【秋田講演】（申し込み不要）

日 時 **令和7年1月18日（土）**
会 場 **カレッジプラザ 明德館ビル 2階 講堂**
開催時間 **13:30～15:30**

●講演

タイトル

「**これからの健康管理 一循環器疾患を中心に**」

木山 昌彦 氏（合同会社予防医学研究所 医学博士）

●事例発表（取組紹介）

秋田県食生活改善推進協議会

【木山昌彦先生のプロフィール】

・合同会社予防医学研究所 医学博士
・令和6年7月 木山内科クリニックを開院

40年近く、循環器疾患対策の取り組みに関わり、地域や職場（昭和60～令和4年 秋田県井川町住民健診等）において、健康増進活動を携わられています。健康増進並びに疾病予防、健康管理等について、皆さまと一緒に考える活動をしていただいています。



【大館講演】（申し込み不要）

日 時 **令和7年1月24日（金）**
会 場 **大館市立中央公民館 2階 視聴覚ホール**
開催時間 **13:30～15:30**

●講演

タイトル

「**減塩プラス増カリウムで循環器病予防**」

丹野 高三 氏

（岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座 教授）

●事例発表（取組紹介）

大館市食生活改善推進協議会

【丹野高三先生のプロフィール】

・岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座教授
・いわて東北メディカル・メガバンク機構 副機構長／臨床研究／疫学研究部門 部門長

岩手県北地域コホート研究、岩手県における東日本大震災被災者の支援を目的とした大規模コホート研究（RIAS）、東北メディカル・メガバンク計画地域住民コホート調査に従事され、脳卒中や要介護状態の危険因子に関する研究を行われています。

※コホートとは疫学用語として「一定期間にわたって追跡される人々」という意味。



秋田県ひきこもり県民向け公開講座を開催します！

ひきこもりに関する知識と理解を深め、身近な地域でひきこもりの問題に悩んでいる人や家族が、相談支援機関等に相談できることを目的に公開講座を開催します。

日時：令和7年1月11日（土）
13:20～16:00
（12:50から受付開始）

開場：あきた芸術劇場ミルハス
小ホールA

対象：どなたでもご参加いただけます
（参加費無料）

内容：

第一部 基調講演

「ひきこもりの多様な実態と地域で支えるために必要な連携について」

第二部 シンポジウム

「多様な立場から考えるひきこもり支援について」



お申し込みはこちらから→



公開講座に関するお問い合わせ

秋田県健康福祉部障害福祉課調整・障害福祉チーム

電話番号：018-860-1331 E-mail：Shoufuku@pref.akita.lg.jp

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルってなに？

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

簡単!オーラルフレイル予防

お口・舌の動きをスムーズにする
パタカラ体操



『パ』 食べこぼし防止
『タ』 飲み込み力up!
『カ』 誤嚥防止
『ラ』 飲み込み力up!

各発音8回を2セット行ってください。

出典：日本歯科医師会

その他の口腔体操については
こちらをチェック↓

日本歯科医師会HPオーラルフレイル対策の
ための口腔体操



オーラルフレイルのセルフチェック

質問事項	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

→2つ以上該当する方はかかりつけ歯科医や
かかりつけ医に相談しましょう。

★オーラルフレイル概念図 一般市民向け



出典：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

自宅でできる軽運動を動画で紹介中！

秋田県健康づくり県民運動推進協議会のYouTubeチャンネルに軽運動動画を掲載しています。
日頃の運動不足の解消や教材としての利用など幅広くご活用ください！

第1回 運動前のウォーミングアップ



音楽に合わせて気軽に全身を
ほぐせる内容になっています。

第8回 背中に効く運動



背中を鍛えることで、いい姿勢を保つことができ、肩こりや腰痛予防になります。

第11回 下半身を強くする運動



下半身を鍛えることで、日常生活における様々な行動で疲労を感じにくくなる効果が期待できます。

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.in
この資料に従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等へ掲載することは自由です。
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。

