

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年10月16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。

秋田県健康づくり県民運動推進協議会総会を開催しました！

令和6年9月5日に秋田キャッスルホテルにおいて「秋田県健康づくり県民運動推進協議会総会」を開催し、協議会員などの関係者約120名にご出席いただきました。



○健康秋田いきいきアクション大賞

令和5年度のテーマ「お口の健康、オーラルフレイル予防に取り組もう！」に沿った活動を実践した、3団体のプレゼンテーションと会員投票を行いました。

【最優秀賞】 藤田建設株式会社

県の口腔機能向上プログラムを活用した従業員の口腔機能の取組について

【優秀賞】 秋田大学医学部附属病院歯科口腔外科

がん治療における口腔ケアの重要性とがんによる口腔機能への影響に着目したオーラルフレイル予防の取組について

【優秀賞】 株式会社サノ

従業員の口腔機能の測定を通じた一人ひとりの口腔環境の把握と専門家による社内セミナーによる「口の健康」の取組について

○基調講演 「健康の極意～今日が一番若い～」

順天堂大学大学院医学研究科・医学部 教授 小林 弘幸 氏
自律神経、腸内細菌など様々な視点から健康のためのアドバイスをいただきました。



○今年度活動テーマ

「プラス10分の運動でいつまでも元気な身体づくりに取り組もう！」



テーマに沿った取組を実践していただくとともに、来年度のアクション大賞への応募をご検討ください！

※参考

共通テーマに関連した取組として、ウェブサイト秋田健において、軽運動の動画を掲載しています。職場での休憩時間にみなさんで実施してみるなど是非ご活用ください。



←動画はこちら

また、冬場の運動不足の解消を目的として、ウォーキングイベントを開催します。詳しくは裏面をご覧ください。

「がん治療と仕事の両立支援セミナー」を開催します！

NPO法人日本がんサバイバーシップネットワークと県との共催で、「がん治療と仕事の両立支援セミナー」を開催します。

がんと診断された後も仕事を続ける人が増えていますが、ご本人と事業所や医療者とのコミュニケーションには課題もあります。

本セミナーを通じて、「両立支援」について一緒に考えてみませんか？

第1部 講演

NPO法人代表、がんサバイバー、経営者、医療ソーシャルワーカーそれぞれの視点から治療と仕事の両立支援について講話を行います。

第2部 パネルディスカッション

「両立支援」について語るとともに、参加者からのご質問にお答えします。

申し込み方法（10月31日（木）締め切り）

1 申し込みフォーム

右の申し込みフォームからお申し込みできます。

2 FAX

お名前、ご所属（企業の方や医療職の方は必須）、お立場（患者・家族・医療職・企業関係者・一般県民など）、メールアドレス又は電話番号を記載の上、お送りください。

送り先：秋田県健康福祉部健康づくり推進課 FAX 018-860-3825



一緒に進もう！ もっとよい社会に！

がん治療と仕事の両立支援セミナー

in 秋田

主催：NPO 法人日本がんサバイバーシップネットワーク 共催：秋田県

がんなどの病気を抱えながら働くご本人やご家族、
企業経営者・人事部門担当者、医療者・支援関係者、一般県民等、
どなたでもご参加いただけます

2024年
11/4 (月祝) 会場：秋田県生涯学習センター
13:30-16:00 秋田県秋田市山王中島町1-1

事前申込制

- 締め切り 10月31日（木）
- 定員 100名・参加費無料

定員に達し次第締め切らせていただきます

お申し込みは
こちらから

●お申込みはFAXでも受け付けます。お名前・メールアドレス・ご所属（企業の方や医療職の方は必須）
・お立場（患者・家族・医療職・企業関係者・一般県民など）を記載のうえ、FAX 018-860-3825
までお送りください。両立に関するご質問もご自由にご質問ください。秋田県健康福祉部健康づくり推進課
FAX 番号のお間違えにご注意ください。

医療の進歩により、がん診断後も仕事を続ける人が増えていきます。がん治療と仕事の両立を目指す従業員への支援は、社員の安心感や意欲の向上、さらには組織の活性化にもつながります。一方、働くがん患者ご本人と事業場や医療者とのコミュニケーションには課題もあります。本セミナーでは、治療と仕事の両立を目指した体験談や、パネルディスカッションを通じて、「両立支援」のはじめの一歩をご一緒に考えます。ぜひご参加ください。

後援／秋田県医師会、秋田県歯科医師会、秋田県薬剤師会、秋田県看護協会、秋田県総合保健事業団、秋田県医療ソーシャルワーカー協会、秋田産業保健総合支援センター、秋田魁新报社

チーム対抗型ウォーキングイベントを開催します！

冬場の運動不足の解消を目的に、ウォーキングアプリを活用した、チーム対抗型のウォーキングイベントを開催します。職場の同僚、家族、友人など様々なグループでご参加ください！

開催期間

2024.12.1（日）～2025.1.31（金）

ウォーキングアプリ「**aruku&(あるくと)**」を使った歩数のチーム対抗戦(県内の3名以上で参加できます。家族や仲間との参加もOKです！)

目標歩数（1日平均6,500歩）の達成+アンケートの回答で、抽選で賞品をゲット！

【チーム部門】

期間中、チームの平均歩数で
目標達成を目指そう！
抽選で3組のチームに賞品をプレゼント！
※参加者3名以上のチームが対象

<予定>

ハンディ
クリーナー

ハイブリッド
加湿器

電気ポット

【個人部門】

期間中、平均歩数を達成した個人
にも賞品が当たるチャンスあり！
抽選で3名様に賞品をプレゼント！
※エントリーチームに所属の方が対象

<予定>

血流促進
アイマスク

電動フット
マッサージャー

ヒーティング
パッド

募集期間

2024.10.1（木）～2024.11.30（土）

登録方法

aruku & (あるくと) 登録方法についてはこちらからご確認ください。
(団体コード・所属グループの設定が必須です。)



HP秋田健

アプリのダウンロードはこちらから



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

この資料を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。

