

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



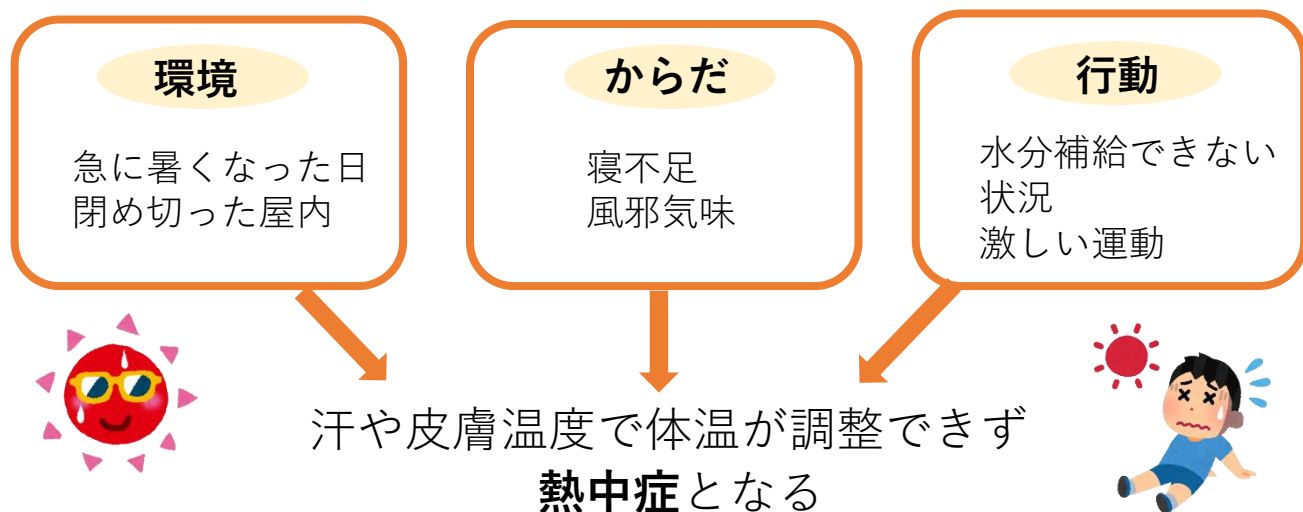
令和6年7月12日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

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。

熱中症～思い当たることはありませんか？～

熱中症は、体の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもることによって引き起こされます。特に気温が高くなる7月～8月は熱中症のリスクが高くなります。昨年、秋田県では熱中症の疑いで搬送された人数が過去最多の1,200人となりました。

気温や日差しだけじゃない！熱中症を引き起こす3つの要因



※高齢者と子どもは要注意！

周りの方が声かけをするなど気にかけてサポートしましょう。

高齢者は温度に対する感覚が弱く、子どもは体温調節機能が十分発達していないため、熱中症になる危険性が高くなります。

対策ポイント

- ・ こまめな水分補給
喉が渴いていなくてもこまめに水分補給を！
- ・ 服装の工夫
通気性・吸湿性の良い衣服の着用や日傘や帽子、冷たいタオルなども利用しましょう。
- ・ 扇風機やエアコンの適切な利用
気温や湿度が高い日は、無理な節電はせずに使用しましょう。

熱中症予防についての詳細はこちらをご覧ください→



(美の国あきたネット)

「がんを知ってがんに備えよう自分の未来は自分でつくる」の開催について

若い世代の方々が、がんを“自分ごと”として捉え、A Y A（Adolescent and Young Adult（思春期・若年成人））世代のがんやがん患者について正しく理解することで、がんとの共生社会の実現に向けた意識の醸成を図ることを目的に講習会を開催することとしました。

**がんを知ってがんに備えよう
自分の未来は自分でつくる**

20代30代で最も多いがんは
子宮頸がんです
ワクチンと検診 両方が大切です
平成9年度生まれ～平成19年度生まれの
女性も公費によるワクチン接種対象です
今、自分を守ること考えませんか？

ゲストスピーカー
藤嶋明子
秋田大学産婦人科医師
伊藤結貴
秋田大学医学部附属病院
がん看護専門看護師

対象
中学生～20歳代
30名程度

お申し込み
7月27日(土)まで
(人数に達し次第終了)

参加費
無料

★会場はこちら★
秋田大学
医学部保健学科
アクティブ
ラーニング室
Pあります

お問い合せ
秋田大学医学部附属病院
地域医療患者支援センター・がん相談支援センター
TEL018-884-6277(平日8:30～17:00)

主催：秋田県
共催：秋田大学産婦人科講座 秋田大学医学部附属病院地域医療患者支援センター・がん相談支援センター
協力：株式会社 ポーラ

POLAさんの
ハンドマッサージ
体験ブースも
あります

8月3日土
13:30-16:00
(受付13:00～)

ゲストスピーカーからの講演後、
ワークショップを予定しています



日時：2024年8月3日(土) 13:30～16:00
対象：中学生～20代（保護者の方も一緒に参加可能）
会場：秋田大学医学部保健学科アクティブ
ラーニング室(秋田市本道一丁目1-1)
内容：秋田大学医師・看護師からの講義
(子宮頸がん等について)
ワークショップ
お問い合わせ：地域医療患者支援センター
がん相談支援センター
TEL018-884-6277

今から自分のからだのことを考えてみませんか？
若手従業員（概ね25歳以下）中高大生のご家族がいる
従業員の皆様のご参加をお待ちしています！

お申し込みはこちらから→



自宅でできる軽運動動画をご活用ください！

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！

一緒に
できる！

日頃の運動足りていますか？



動画はこちらから→

