

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年8月19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。

インセンティブ活用していますか？ ～ユフォーレのご紹介～

秋田県版健康経営優良法人認定制度には、様々なインセンティブがありますが、皆さん活用していますか？今回は、秋田県健康増進センター（ユフォーレ）についてご紹介します！



<住所> 秋田県秋田市河辺三内字丸舞1-1
<TEL> 018-884-2111
<ホームページ> <https://www.yufore.jp/>



<ユフォーレのインセンティブ>

※優待料金での利用には、優待券の提示や予約時の申し出が必要です。

○従業員向け優待

- 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（特定期間除く）
- 4 レストランで食事をした方、コーヒー1杯無料



○法人向け優待

- 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

ユフォーレってどんなところ？



秋田市河辺にある、温泉、トレーニング施設、レストラン等がある宿泊施設です。

○トレーニング

・有酸素運動に取り組める機器や、筋トレ機器を用いたトレーニング、指導スタッフによる丁寧な健康チェックが短時間で行えます。

○温泉

・湯冷めしにくく、疲労回復効果のある、優しい温泉。岩盤浴や温水プールもあります。

○レストラン

・定食やカレー、お子様メニューも。貸し切りもできます。



○その他

・ユフォーレ本館から徒歩3分のフォレストセンターで各種BBQプランも楽しめます（原則3日前までに申し込み）。

・秋田市内からの送迎もOKです（大人5名以上から、近隣市町村の場合はご相談下さい。）

そのほかのインセンティブについてはこちらをご覧ください→
（美の国あきたネット→「44563」で検索）



（美の国あきたネット）

心はればれゲートキーパー養成講座開催中！

「心はればれゲートキーパー養成講座」では、身近な人の「いつもと違う」に気づいたときの対処法などについて学ぶことができます。オンライン参加も可能です。あなたの職場でのメンタルヘルス対策に、是非お役立てください。

開催日（時間は14時～15時半）	会 場	会場住所
9月27日(金)	能代商工会館 (多目的ホール)	能代市元町11-7 (能代商工会議所)
10月18日(金)	雄勝地域振興局 (大会議室)	湯沢市千石町2丁目1-10 (湯沢保健所)

「心はればれゲートキーパー養成講座」の受講は、健康経営評価シートの項目にもなっています！
(こころの健康 67_「秋田県心はればれゲートキーパー養成講座」を受講した管理職や従業員が在籍している。)



☆申し込みは下記電話またはホームページからお願いします。



お 申 込 み
お 問 い 合 わ せ

秋田ふきのとう県民運動実行委員会 事務局

<https://www.fuki-no-tou.net/>

〒010-0921 秋田市大町3丁目2-44 協働大町ビル3F

TEL **018-853-1831** FAX **018-853-9758**



夏休み明け・・・生活リズム崩れてませんか？ ～睡眠について～

お盆休みで帰省や旅行に出かけた方も多いのではないのでしょうか。家のことや、子どもと過ごして、平日より疲れがたまった・・・なんてことも？ 休み明け、出勤お疲れ様です。平常運転に戻すためにも、まずは生活リズム、睡眠から見直してみましょう。(出典：https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/sleep_quality/)

睡眠の質を上げる3つのポイント

生活リズムと眠る環境を整えよう

○朝日を浴びる

・太陽の光には体内時計をリセットする効果があります



○寝室ではスマホを操作しない

・睡眠の質に影響します

○エアコンで室温を調整

・夏は寝室の室温が高いと睡眠時間が短くなることがわかっています



嗜好品は要注意

○カフェインは控えめに

・コーヒーなどは1日2杯以内に
する、夕方以降は控える

○アルコール量も考えて

・睡眠前半は深い眠りとなりますが、後半は眠りの質がとても悪くなります。寝酒はやめて！

○電子タバコもニコチンが含まれていれば影響あり

・ニコチンには覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は寝付きが悪くなります

運動や食事も大切に

○朝食はしっかりとろう

・体内時計の調節になります。

○就寝前はリラックス

・就寝前1時間は落ち着いて過ごす時間を確保しましょう。

○日中に適度な運動を

・日中の活動量が睡眠に関係します。散歩や、掃除機をかけるなどの動作でも○
・寝る数時間前までに行うのが効果的。

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。

