

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年9月17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。

もう一皿野菜をプラス！キャンペーン

県では、みなさんに食卓にもう一皿野菜をプラスしていただくために、県内のスーパーマーケットや野菜直売所、コンビニエンスストア、学校などと連携して「もう一皿野菜をプラス！」キャンペーン（8月1日～9月30日）を行っています。食卓や外食で、意識してもう一皿野菜を食べてみませんか。

もう一皿(70g)野菜をプラス！キャンペーン

8月31日は「やさいの日」
秋田県健康づくり推進課 8月～9月

ひとさら やさい

もう一皿野菜をプラス！キャンペーン

期間：8月～9月 8月31日は「やさいの日」

秋田のみんなは、あと70g
およそ野菜一皿分で目標350gになるよ！
野菜摂取量286g(20歳以上・令和4年度県民健康・栄養調査)

一皿70gのめやす量

野菜(生)	料理
中くらい 1/2こ	ほうれん草のおひたし
中くらい 1/16こ	にんじんシランリ
小さめ 2こ	◎直径およそ10cmのお皿に70gの野菜を盛りつけています。
ひとつかみ	キャベツソテー
中くらい 1/4こ	
中ほどの葉2枚	
中くらい 1本	
中くらい 4ふさ	

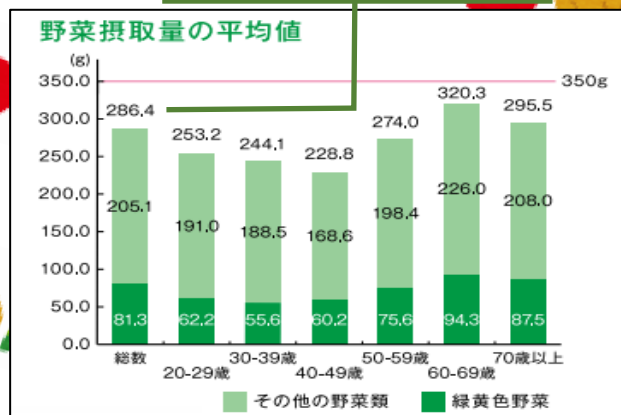
◎県認定「秋田スタイル健康な食事」！
健康に配慮した認証メニューを紹介しています。

◎県民の食生活指針！
食事のポイントがわかります。

毎日健康やかに過ごすための食生活のヒントがいろいろあります。

お問合せ：秋田県健康福祉部健康づくり推進課 TEL:018-860-1426

野菜の平均摂取量は286.4g目標の350gまで約70gの不足！！
(令和4年度県民健康・栄養調査)



1日に食べたい野菜の量は
350g以上！

緑黄色野菜
目標120g

- ・ほうれん草
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・ピーマン
- ・小松菜
- ・ブロッコリー
- ・トマト など

その他の野菜
目標230g

- ・キャベツ
- ・レタス
- ・白菜
- ・なす
- ・キュウリ
- ・ごぼう など

加熱調理したのも取り入れることで、野菜のカサが減り、無理せず食べられます！

詳しくはこちらから（美の国あきたネット）→
<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/75872>



出張!!健康づくり地域マスター専門研修の開催について

地域の健康づくりに関する様々な分野のリーダー的存在として、活躍して下さる方を地域づくりマスターとして県が任命しています。

この度、健康づくり地域マスターの方、または今後マスターとして活動することを検討している方を対象とした出張専門研修を行います。是非ご参加下さい！

マスターの活動例

地域サロンでの体力作りに関する指導をしました。

町内会で健康づくりに関する講話を行いました。

ガイド活動の中で健康に関する話題を提供しました。

ポッチャ競技交流会の開催をしました。

☆申し込みは下記電話からお願いします。

秋田県健康増進交流センター ユフォーレ
TEL：018-884-2066

健康づくり地域マスター制度 出張専門研修のお知らせ

(秋田県委託事業)

対象者：健康づくり地域マスターの方、または各市町村の食生活改善推進員やスポーツ推進委員などの今後マスターとして活動することを検討している方
参加費：無 料(希望者には体組成測定を実施いたします)

①県北(能代市)

10月18日(金)

能代山本広域交流センター
(能代市宇海跡坂3番地2)
第一研修室

②県南(美郷町)

10月23日(水)

美郷町北ふれあい館
(仙北郡美郷町土崎字上野乙205番地1)
多目的ホール

運動の部「お手軽家トレ&ミニ体力測定」

9:20～9:30 受付
9:30～10:30 講義&運動

持ち物：筆記用具、内履き
タオル、運動しやすい恰好、飲み物、500ml ペットボトル2本

家でできるペットボトルを使った運動やストレッチをご紹介します。

講師
ユフォーレ職員
(健康運動指導士)

定員：20名
(先着順)

栄養の部「たべて実感、あんべいい食事量」

10:30～10:40 受付
10:40～11:40 講義&試食

持ち物：筆記用具

【試食】
豚肉のつけ煮し 香味ソース
グリル野菜、など

講師
ユフォーレ職員
(管理栄養士)

定員：20名
(先着順)

※運動・栄養両方の参加も、どちらかみの参加も可能です。

申込方法：①県北(能代市) 10月15日(火)までにお申し込みください。

②県南(美郷町) 10月18日(金)までにください。

お申し込みはこちら ☎ 018-884-2066

(受付時間：10:00～19:00) 秋田県健康増進交流センター「ユフォーレ」 担当：佐藤・田中

良質な睡眠のために「Good Sleepガイド(ぐっすりガイド)」

睡眠は最も重要な休養行動であり、良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。また、目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう！

当てはまる項目が多い人は要注意！

- ☐ 睡眠時間が足りていない
- ☐ 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- ☐ 日中に眠気が強い
- ☐ 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- ☐ 食事時間が不規則だ
- ☐ 日中の運動量が少ない
- ☐ 夕方以降によくカフェインをとる
- ☐ 喫煙や寝酒習慣がある
- ☐ 睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続いている

秋田県民の平均睡眠時間

男性 6時間47分

女性 6時間34分

(令和3年度健康づくりに関する調査)

3つのポイント！

- 睡眠環境
(寝る前や深夜に電子機器の使用を避ける)
- 生活習慣
(日中のうちに運動などでストレスを発散する)
- 嗜好品
(カフェイン・飲酒・喫煙を避ける)

睡眠対策について詳しく知りたい方は
はこちらから→



健康づくりのための睡眠ガイド2023
(厚生労働省HP)

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。

