

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和6年11月6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。

11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です！

11月10日から16日までの1週間は、「アルコール健康障害対策基本法」により定められた「アルコール関連問題啓発週間」です。



今年作成されたポスターのテーマは「知っておこう、飲酒の〇と×」です。ポスターに記載の「あらかじめ飲む量を決めて、飲酒量を把握すること」「一週間のうち、飲まない日を設ける」「飲酒前、飲酒中に水分や食事を摂る」などを心がけ、この機会に自分の飲酒習慣を振り返ってみませんか。

<参考>秋田県版健康経営優良法人認定制度では、「7 アルコールと健康」の分野で次の項目のうち2つに取り組むこととしています。

項目	取り組み内容
52	従業員や家族を対象に、アルコールの飲み過ぎや健康被害に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。
53	適量飲酒（概ね男性2合、女性1合/日）を呼びかけ、健康被害の防止を働きかけている。
54	休肝日（概ね週2回）を設けることを呼びかけ、健康被害の防止を働きかけている。
55	飲酒を伴う会合を開催する場合、ソフトドリンク等のノンアルコール飲料も用意している。
56	アルコールハラスメントの防止に取り組んでいる。

アルコールに関する各種ツールも活用してみましょう！

〇アルコールウォッチ〇

飲んだお酒の種類と量を入力すると、純アルコール量と分解時間を簡単に確かめることができます。

QRコードはこちら→



〇SNAPPYシリーズ〇

飲酒チェックツールなど、アルコールに関する様々なコンテンツを確認できます。

QRコードはこちら→



～あなたと大切な人のために、生活習慣の見直しと定期的な健診を心がけましょう～

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。そのため、次のポイントに注意しましょう。

○定期的に健診を受けましょう

早期発見のためにも定期的に健診を受けることが大切です。



○生活習慣の見直しをしましょう

遺伝的体質や生活習慣に起因するといわれる糖尿病（2型糖尿病）は、食事や運動などの生活習慣を見直すことが大切です。

○健診結果に異常があれば医療機関を受診しましょう

県内の市町村では、医療機関と連携して、生活習慣の見直しが必要な方に対する保健指導を行っています。

<糖尿病とは>

私たちの体には、血液中のブドウ糖（血糖）を一定に保つ働きがありますが、その仕組みが崩れて、血糖が常に多い状態になる病気です。長期間、血糖が多い状態が続くと、全身の血管が傷ついたり詰まったりして、さまざまな病気（合併症）を引き起こします。



world diabetes day
14 November



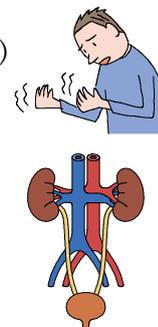
<糖尿病の三大合併症>



し 神経の症状（手足のしびれ）

め 目の症状（網膜症→失明）

じ 腎臓の症状（腎症→透析）



<糖尿病患者の現状>

糖尿病で医療機関を受診している人は全国で約580万人、秋田県では約5万4千人と推定されています。（令和2年 厚生労働省「患者調査」）

冬はヒートショックにご用心！

11月から4月にかけての寒い季節には、「ヒートショック」に注意が必要です。「ヒートショック」は、暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化により、血圧が変動することがきっかけで起こります。自宅の浴室などで起こりやすく、高齢者に多いと言われていますが、普段元気な人も注意が必要です。

<安全に入浴するためのポイント>

- (1)入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2)湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3)浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4)食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- (5)入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。



【出典：消費者庁ホームページ】

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042

