## みんなで目指せ、健康寿命日本一!

# 健康経営通信



令和3年7月29日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

秋田県内で健康経営に取り組むみなさまに、健康づくりや健康経営に関する情報をお届けします。 従業員やご家族への、情報発信にお役立てください。

## 注目! 県広報番組で、認定法人の取り組みが紹介されました

県では、毎月、県内の魅力ある資源や秋田で活躍する方、県内の取組を紹介する県政広報テレビ番組「あきたびじょんネクスト」を放送しています。

7月は、県内の旬な情報として「働き盛り世代の健康づくり」をテーマに、秋田県認定健康経営優良法人である藤田建設 株式会社(男鹿市)の取組が紹介されました。

○「あきたびじょんネクスト」は、秋田県YouTubeチャンネル「WEBTV あきた」から ご覧いただけます。秋田県公式ウェブサイト「美の国あきたネット」からも検索できます。 健康経営の取組は、各法人で特色がありますが、藤田建設株式会社の特色ある取組みをぜひご覧下さい。







安田社長に健康経営に対する会社の方針をお話いただきました。



社内で取り組む「身体活動・運動」の取組みを 紹介していただきました。 社員の皆さんが手にしているものは・・・ ぜひ、番組をご覧下さい。

### シリーズ「秋田県食育推進計画」

## ④食品の安全・安心と環境に関する理解の促進について

みなさん、食品を購入する際に、食品の産地や栄養成分、添加物などの表示を見ていますか? 今回は、栄養成分表示を見るときのポイントをお伝えします。

#### 栄養成分表示を見るときのポイント

#### ① 栄養成分表示を確認

自分に必要なエネルギー量や食塩相当量などの栄養成分の量を確認し、食品を選ぶことができます。

#### ② 内容量を確認

商品全体の栄養成分が表示されているとは限りません。 例えば、100ml当たり40kcalと表示のある 清涼飲料水(500ml)の場合、1本あたりに換算すると …200kcalになります。



栄養成分表示(100g当たり)
エネルギー △△kcal
たんぱく質 △g
脂質 △g
炭水化物 △g
食塩相当量 △g

この他にも、特定保健用食品(トクホ)など、機能性が表示されている食品には、摂取する際の1日当たりの摂取目安量や、注意事項が記載されていますので、よく確認してから購入・摂取しましょう。

## 令和3年度版更新しました

## ふきのとうホットライン~心の健康相談窓口~

秋田県は、全国と比べて、自殺で死亡する人の割合が高い状況が続いています。 自ら命を失う前に、その悩みや気持ちを誰かと話したり、相談してみませんか。 秋田県では、悩みや苦しみを抱く人を社会全体で支えていこうと、心のセーフティネットとなる相談網「ふきのとうホットライン」を設けています。

「ふきのとうホットライン」には、さまざまな分野の相談窓口を掲載しています。 一人でも多くの方に、この相談網を知っていただき、ご自身が悩んだとき、ご家族や 周りの人が苦しんでいるときに、ぜひ御活用ください。





#### ■心のセーフティーネット



## CLEUMIES OF BE

#### **惟かに話そう 誰かと悩もう 一人で悩まず相談しましょう**

何かお悩みのことはありませんか? 困りごとやトラブルは、早めに相談することが大事です。 この「ホットライン」は、相談機関によるネットワークです。 まずは一度話してみませんか? お気軽にご利用ください。 周りの悩みを抱えた方へ紹介する際にもご利用ください。

分野	相談内容	相談窓口	電話番号など	始を除く場合があります 受付時間	
۱Ü.	心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00~20:30 毎日	
	死にたい気持ちのある方、自死遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平 H 9:00~16:00 +日曜 10:00~16:00	
	死別の苦しみ悲しみを語る集い	秋田グリーフケア研究会	080-5000-8706	平日 10:00~16:00	
	自死遺族わかちあい自助グループ	結いの会	090-5358-7456	10:00~20:00 毎日	
倒産	倒産危機など企業主の相談、自殺対策・相談	蜘蛛の糸	018-853-9759	10:00~17:00 月~金(祝日除<)	
法	各種法律問題全般	秋田弁護士会法律相談センター	018-896-5599 予約受付(血液相談のみ)	9:00-17:00 原則有料 月~金(祝日飲<)	
律	各種登記、クレサラ、少額裁判、成年後見制度など	秋田県司法書士会総合相談センター	018-824-0055 (要予約)	9:00~17:00 月~金(祝日歌<)	
	法律に基づく制度、手続きの紹介や特談窓口の案内 (情報準備)	法テラス	(ナビダイヤル) 0570-078374	月~金900~21:00	
金	多重債務、ヤミ金融問題等の相談	秋田弁護士会サラ金・クレジット相談センター	018-896-5599 予約受付(商接相談のみ)	9.00~17.00 初回相談無料 月~金(祝日除く)	
	多重債務者の相談	秋田なまはげの会	018-862-2253	17:30-19:00 ft 19:00-20:00 # 13:00-16:00 ft	
展集	銀行業務に関する様々な相談、要望(景金、黄出、外国 為勢、近等・保険相談など)	銀行とりひき相談所	018-863-9181	9-00~17:00 月~金 (祝日館<)	
	貸金業務に関する相談、苦情、紛争解決、貸付自粛登録	□本貸金業協会秋□県支部	0570-051051 xameatas ecamonistación aprilabercedo	9:00~17:00 (±ERED, 12/29~1/48K<)	
経	経営の再生・改善・整理、事業承継、	各商工会議所·秋田県商工会議所連合会	各株工会議所 お問い合わせ下さい 連合会の18-866-6677	9:00~17:20 月~金(祝日除<)	
900	創業などの相談	各商工会·秋田県商工会連合会	各章工会 お問い合わせ下さい 連合会 018-863-8495	8:30~17:00 月~金(祝日館<)	
100	創業・起業・経営革新等の相談	公益財団法人あきた企業活性化センター	018-860-5610	8:30~17:15 月~金(祝日除<)	
消	商品・サービス等の契約、品質など	秋田県生活センター	018-835-0999		
費生活	に関する消費トラブルや多重債務	北部消費生活相談室	0186-45-1040	9:00~17:00 月~金 (祝日、年末年始除<)	
	の相談	南部消費生活相談室	0182-45-6104	(抗口、牛木牛均除へ	
高齢者	高齢者のくらし・法律・権利擁護・介護などの相談	秋田県高齢者総合相談・生活支援センター	018-824-4165	9:00~17:00 月~金 直絞有 (税日、12/29~1/3階<)	
	65歳以上の馬蘇者のための相談・適長、成年後見、 財産管理、その他法律相談全般	秋田弁護士会高齢者無料法律電話相談	0800-800-3108 (相談専用ダイヤル)	13:30~15:30 (仮日除く))	
180	DV・セクハラ被害など女性の人権相談	法務局女性の人権ホットライン	(ナビダイヤル) 0570-070810	8.30~17.15 月~金 (祝日、年末年始除く)	
女	環場における男女差別、ハラスメント、妊娠・出席等を理由 とする解産等の相談、周元・介護体業取得等に関する相談	秋田労働局雇用環境·均等室	018-862-6684	8:30~17:15 月~金 (祝日、年末年始終<)	
性	女性が抱える悩み事の相談(天等の最力、婚婚、家庭、 男女問題など)	秋田県女性相談所(女性ダイヤル相談)	018-835-9052 (租股券用) 0120-783-251 (四知 原 明不明)	平 8 8 30~21 00 土田税 9 00~18 00 (12/29~1/3数)	
	DV、夫婦、親子、男女関係など	秋田県中央男女共同参画センター (ハーモニー相談室)	018-836-7846	10:00~17:00 (日·祝日除<)	
	配偶者からのDV相談など	配偶者暴力相談支援センター	女性相談所 秋田県中央男女共同参画センター 飛内の各種従事務 所にお問い合わせください		
ひとり現	ひとり親家庭の就業・養育費相談など	秋田県ひとり親家庭就業・自立支援センター	018-896-1531	8:30~17:00 月~金(祝日除<)	
	子どもの急な病気などの相談	秋田県こども救急電話相談室	#8000 018-895-9900	19:00~明朝8:00 毎E	
	18歳未満児童の育児・非行・いじめ・ 虐待・人権に関する相談	児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間 毎日	
青		秋田県北児童相談所	0186-52-3956	8:30~17:00 月~金(祝日除<)	
小		秋田県中央児童相談所	018-862-7311		
年・子ども		秋田県南児童相談所	0182-32-0500		
		子ども・家庭110番「でんわ相談よい子に」	0120-42-4152	フリーダイヤルは24時間毎日	
		法務局子どもの人権110番	0120-007-110	830-17:15 月~金 (祝日,年来年始歌<)	
	子どもの悩み・非行など少年少女と	やまびこ電話	018-824-1212	24時間 毎日	
	保護者の相談	警察署少年係	各警察署少年係	24時間 毎日	
	いじめ、不登校など学校教育問題の相談	すこやか電話	0120-377-804	8:30~17:00 月~金(祝日除<)	
	生活習慣、非行など児童の家庭問題相談	家庭児童相談室	各福祉事務所	8:30~17:00 月~金(祝日除<)	

秋	田	県

		※受付時間は年末年始を除く場合があります。						
分野	相談内容		相談窓口	電話番号など	受付時間			
		秋田産業保健総合支援センター		018-884-7771	8:30~17:15 月~金(祝日,年末年始限<)			
職場における心の健康づくり			秋田地域産業保健センター	0120-672-306				
	産業医等による事業主及び労働者		能代山本地域産業保健センター	0185-58-5656				
	のための産業保健相談		大館地域産業保健センター	0186-43-4511	お問い合わせください			
	TO TO TO THE PERIOD OF THE POINT		横手市・邊沢市・遊開都地域産業保健センター	0183-79-6681	Wilder Control			
ij			大曲仙北地域産業保健センター	0187-62-2205				
ð			由利本荘地域産業保健センター	0184-22-6660				
9	就職・就労に関する相談	あきた	- 就職活動支援センター	018-826-1735	9:00~17:00 月~金(祝日餘			
健			北部サテライト	0186-44-5100	9:30~12:00、13:00~17:30 月~金(祝日除く)			
尿づ			南部サテライト	0182-35-6005	9:30~17:30 月~金 (祝日除			
3	15歳~49歳の若者の就職活動に	あきた若者サポートステーション		018-892-8021 sapo-akita02@piano ocn ne jp	9.00~17.00 月~金 (祝日除			
D	おける様々な悩みの相談	秋田県南若者サポートステーション よこて		0182-23-5101	10:00-16:00 月~土 (水-祝日·年末年始除<)			
	仕事上の悩みや職場の悩み	秋田県	開労連「労働110番」	0120-378-060 018-884-7323	9:00~18:00 月~全(祝日除<)			
	仕事全般の悩み及び心身の健康についての悩み	日本産業	カウンセラー協会東北支部 秋田県護宮部	080-1694-0764	10:00-16:00 (予約受付時期			
			大館	0186-52-3955				
			北秋田	0186-62-1165				
		- 59	能代	0185-55-8023				
	心と体に関する一般健康相談	保	秋田中央	018-855-5170	8:30~17:00			
	医師による専門相談 ※各市町村でも相談を受け付けております。	健	由利本荘	0184-22-4120	月~金(祝日除く)			
ñ	各市町村保健担当課にお問い合わせくだ		大仙	0187-63-3403	要予約			
3	さい。	Pff	模手	0182-32-4005				
是			湯沢	0183-73-6155				
0			秋田市	018-883-1180				
心と身体の健康	ストレス・うつなどの全般的なこころの相談	12 to /0 /	建福祉センター(こころの電話相談)	018-831-3939	平 日 9:00~16:00 土日和日 10:00-16:00 (年末年始)			
DE.				018-831-2525	土日紀日1000-1600(年末年始計 電話、造後(麦予約)			
	ひきこもり(概ね18歳以上の方)の相談	ひきこもり相談支援センター (精神保健指社センター内)			章は、節度 後予約 引-全 信任 年末年 総合 (1000~16 年 日 17:00~22:00 1月 19:00~22:00 19:00~12:00、13:00~17:00 月〜金 (税日 節ぐ) 10:00~16:00 月〜金 (税日 節ぐ)			
	精神科の救急全般の相談	精神科教急情報センター		018-892-3780	±日曜 900~2200 900~1200,1300~1700			
	医療に関する苦情や相談	医療安全支援センター		018-860-1414	月~金(祝日除<)			
	薬に関する苦情や相談	秋田県薬剤師会医薬品情報センター こころとからだの相談室		018-834-8931				
	不妊・不育に関する相談			018-884-6234	金 12 00~14 00			
随志 新	障害者と家族の様々な悩み相談	障害者110番 NHIPR 英国家医女孩女父女―		018-863-1290	9:00~16:00 月一金(祝日、年末年始級<)			
難器	発達障害に関する相談	秋田商発達障害有支援センター ふきのとう秋田		018-826-8030	月~金(稅日,年末年始除<) 9:30~16:30			
	難病に関する相談		具難病相談支援センター	018-866-7754	24時間 毎日			
44-	特殊詐欺や事件・事故などに関する	-	安全相談センター	#9110 (018-864-9110)				
生活安全	相談や意見・要望		2全相談所	各警察署				
安	サイバー犯罪に関する相談		「一犯罪相談電話	018-865-8110	24時間 毎日			
全	暴力団員による不当な行為に関する相談		別壞滅秋田県民会議	0120-893-184	9:30~16:30 月~金(祝日龄<)			
犯罪	犯罪被害者などの相談		皮害者支援センター	0120-62-8010 018-893-5937	10:00~16:00 B = # (100) # # # # # # # # # # # # # # # # # #			
罪	犯罪被害者や家族の方に対して手続きや制度。 相談窓口の紹介等情報提供	法テラス「犯罪被害者支援ダイヤル」		(ナビタイヤル) 0570-079714	月~章 9:00~21:00 士 9:00~17:00 9:00~18:00 初日初課無料			
被害	犯罪被害者とその家族の方の相談	秋田弁護士会犯罪被害者支援センター		018-896-5599 予約受付				
暑	性暴力の被害に関する相談	ほっとハートあきた		(秋田県内からの電話は無料)	(初日、年末年始第4)			
	性犯罪被害等の相談	性犯罪被害相談電話		018-893-5937 (ナヒダイヤル) 0570-079714 018-896-5599 予約受付 (後田間495-97電話は無料) 0120-028-110 (フリータイヤル) E8133 (ハートさん)				
輸品用	覚せい剤などの相談	薬物核	目談窓口(秋田県医務業事課)	1018-860-1407	8-30-17-00 月一金 (松日除く) 9-00-17-00 月一金 (松日除く) 9-00-17-00 月一金 (张日除く) 8-00-17-15			
	賠償責任、示談の仕方、自賠責の請求手続など交通事故相談	秋田県	見生活センター交通事故相談	018-836-7804 018-836-7805 018-896-5599	9:00~17:00 月~金(祝日,年末年始錄<)			
2通事故	交通事故に関する相談		交通事故相談センター秋田県支部	018-896-5599 予約型付(南海和語のみ)	9:00~17:00			
権問題	人権問題全般の相談	-	引みんなの人権110番	(ナビダイヤル) (ナビダイヤル) 0570-003110 018-831-2940	月~金(祝日禁<) 8:30~17:15 月~金(祝日、年末年始餘<)			
	高齢者、障害者、児童及び女性の福祉などに関する相談			018-831-2940 fukushi@pref akita.lg ip	830-1900 年日 10:00-18:30 士田紀日(年末年紀			
4	生活・福祉に関する困り事相談	秋田県社会福祉協議会		018-864-2711	8:30~17:00 月~金 (祝日献			
生活·福祉		市町村社会福祉協議会		各市町村社会福祉協議会	お問い合わせくださ			
	福祉サービスに関わる苦情・相談	秋田県福祉サービス相談支援センター		018-864-2726 ssc@akitakenshakyo.or.ip	9.00~17.00			
	暮らしなんでも相談	クイフサポートセンターあきた		ssc@akitakenshakyo.or.ip 0120-980-669	9:00-17:00 月~金(祝日助く) 10:00-17:00 月~金(祝日助く)			
	生活困窮者自立支援制度に関すること	秋田県健康福祉部地域·家庭福祉課		018-860-1314	10:00-17:00 月··金(祝日除<) 8:30-17:15 月··金(祝日除<) 9:00-17:45 月··金、第3:1 (祝日:年末年的除<)			
N CTL		-		018-860-1314 ※開育0の相談部口を紹介します 018-884-7050	月一金(祝日除く) 9:00~17:45 月~金、第3:3			
人国权	在住外国人の様々な相談		県外国人相談センター	soudan21@aiahome.or.jp				
				す。上記の各相談窓口に				

- ◆ ふきのとうホットラインに掲載されている窓口での相談は一部を除いて無料です。
- ◆ 精神医療面からの相談・治療などの取扱医療機関については、「心と身体の健康」の各相談窓口に お問い合わせください。
- ◆ 相談窓口の連絡先は変更となる場合があります。 最新の相談窓口一覧については、秋田県公式ウェブサイト「美の国あきたネット」コンテンツ番号 1375 でご確認お願いします。 A4判をダウンロードすることも可能です。

発行元 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

電話: 0 1 8 - 8 6 0 - 1 4 2 6 E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本一!健康経営通信」は、従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内 広報等への掲載は自由とします。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。

日々、暑い日が続いていますが、体調は崩されていませんか? 今年の夏は、涼しい部屋の中で、ストレッチや筋力トレーニングを続け、暑さに負けない身体づくりもいかがでしょうか。ウェブサイト秋田健では、「今週の運動ワンポイント」を お知らせ欄に掲載しています。ぜひ、チェックしてみてください。

