

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「WEB TV 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、番組をご覧ください。



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えていますか？
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。



令和3年度版
相談窓口一覧

心のセーフティーネット



ふきのとうホットライン

誰かに話そう 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切です。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。

※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
心	心の悩みと自殺問題	秋田いのちの電話	018-865-4343	12:00～20:00 毎日
	死にたい気持ちのある方、自殺遺族の方の相談	あきたいのちのケアセンター	0120-735-256	平日 9:00～18:00 土日祝 10:00～18:00
心	死別後の苦しみや悲しみを語る集い	秋田グリーフケア研究会	080-5000-8706	平日 10:00～16:00
	自殺遺族のあこがれ自助グループ	結いの会	090-5358-7456	10:00～20:00 毎日
心	産後うつや産後鬱、産後ケア相談	結いの会	018-853-9759	10:00～17:00 月～金(祝日除く)
	各種法律問題全般	秋田弁護士会法律相談センター	018-896-5999	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	各種登記、レガシー、少額遺贈、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(祝日除く)
	法律問題全般	法テラス	018-824-0055(要予約)	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	借金・債務、ヤミ金・融資問題等の相談	秋田弁護士会法律相談センター	018-896-5999	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	借金・債務等の相談	秋田なまはげの会	018-862-2253	17:30～19:00 月～金 19:00～20:00 土・日・祝
心	銀行・とりひき相談	銀行ととりひき相談所	018-863-9181	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	貸付・貸付金に関する相談、返済、貸付金回収	日本貸金業協会秋田県支部	0570-0551051	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	経営の再生・改善・整理、事業承継、創業などの相談	各商工会議所 秋田県商工会議所連合会	018-824-0055(要予約)	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	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	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	商品・サービス等の契約、品質などに関する消費トラブルや多量債務の相談	北部消費生活相談室	018-835-0999	9:00～17:00 月～金 (祝日、年末年始除く)
		南部消費生活相談室	018-455-6104	9:00～17:00 月～金 (祝日、年末年始除く)
心	高齢者のくらし・法律・権利保護・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 高齢者(65歳以上)は無料
	高齢者に関する相談、高齢者の権利保護、高齢者の生活支援	秋田弁護士会高齢者無料法律相談センター	0880-800-3108	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	DV・セクハラ被害など女性の権利相談	法務局女性の権利ホットライン	018-862-6684	9:00～17:15 月～金 17:15～21:00 土・日・祝
	児童虐待に関する相談、児童虐待の予防、児童虐待の対応	秋田県児童虐待相談センター	018-836-7846	10:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	DV、夫婦、親子、男女関係など	秋田県男女平等センター(ハートセンター)	018-836-7846	10:00～17:00 月～金(祝日除く)
	配偶者からのDV相談など	配偶者暴力相談支援センター	018-896-1531	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
心	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自立支援センター	018-896-1531	9:00～17:00 月～金(祝日除く)
	子どもの急な病気などの相談	秋田県子ども救急電話相談室	189	24時間 毎日
心	児童相談所全国共通ダイヤル	児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間 毎日
	児童相談所全国共通ダイヤル	児童相談所全国共通ダイヤル	189	24時間 毎日
心	18歳未満児童の育児・非行・いじめ・虐待・人権に関する相談	秋田県中央児童相談所	018-862-7311	8:30～17:00 月～金(祝日除く)
	子ども家庭110番「こども相談いし子」	秋田県児童相談所	018-824-1212	24時間 毎日
心	子どもの悩み・非行など青少年と保護者の相談	子ども家庭110番「こども相談いし子」	0120-007-4152	24時間 毎日
	いじめ、不登校など学校教育問題の相談	子ども家庭110番「こども相談いし子」	0120-007-4152	24時間 毎日
心	生活習慣、非行など児童の家庭問題相談	子ども家庭110番「こども相談いし子」	0120-007-4152	24時間 毎日
	生活習慣、非行など児童の家庭問題相談	子ども家庭110番「こども相談いし子」	0120-007-4152	24時間 毎日

秋田県

- ◆ 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、「心と身体への健康」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 でご確認ください。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：018-860-1426 E-mail: kenkou@pref.akita.lg.jp

「みんなで目指せ、健康寿命日本ー！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。体調は崩れていませんか？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。

