

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年2月17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。

ご確認ください みなさんも、ご家族も、健診・検診の受診はお済みですか？

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、特定健診・がん検診を、いつもの場所や時期に受けることができなかったという声や、受診を控えているという声を耳にします。

現在、特定健診・がん検診は、混雑を避けるために予約制にしたり、消毒や換気などによる感染予防対策を行って実施されています。

今一度、ご家族や周りの方に「特定健診・がん検診受けた！？」の声かけをお願いします。

また、精密検査や再検査の通知がお手元にある方も、早めに受診をお願いします！



<現在、放送中>

あきた健康応援大使 相場詩織さんに
テレビ・ラジオCMにご登場いただき、
『特定健診・がん検診を受けよう』と
呼びかけていただいています。

テレビCMでは、
県内の名所を背景に
県民の皆様にご登場
いただいています。



締め切りは2月21日（日） 冬場の健康づくりキャンペーン開催中

「冬場の健康づくりキャンペーン」に、多くの方にご参加いただき、ありがとうございます。ご参加いただいた方の中から抽選で、**合計60名様に、健康づくりお役立ちグッズ**をプレゼントします。

応募締め切りは**2月21日（日）**です。

まだの方は、今すぐ、Twitterまたはウェブサイト「秋田健」をチェック！

①Twitter「秋田健」からの応募

「秋田健」Twitter公式アカウントをフォローし、
冬場の健康づくりキャンペーンの固定ツイートに
「いいね」またはリツイート

☆「いいね」「リツイート」はそれぞれ1回と数え、
各1回まで応募になります。



アクセスはこちら

②ウェブサイト「秋田健」からの応募

キャンペーンページの応募フォームにある
アンケートに回答

☆お一人様1回まで応募になります。



アクセスはこちら



手軽にストレッチ！ あきた元気アッププログラムができました



秋田県スポーツ科学センターは、手軽に実践できる運動プログラムを制作しました。

仕事・子育てが忙しく、スポーツの実施率が低い働き盛り世代も、自宅や職場、親子で気軽に取り組める3つの運動プログラムです。

楽しく実践できる内容となっておりますので、コロナ禍における運動不足解消にも最適です。

プログラムの動画は、秋田県広報広聴課が運営する動画チャンネル「WebTVあきた」で、ご覧いただけます。

＜やってみました＞
動画で見ることができるので、
ポイントを覚えやすかったです。
身体が伸びて心地よいです。
※個人の感想です。

①「おうちで円熟体操（シニア世代向け）」

だれでも、いつでも、いつまでも、取り組みやすい健康体操が自宅でできます。

<https://youtu.be/-k7NENEkdHq>

②「オフィスでストレッチ（働く世代向け）」

疲れたと感じたときに、その場ですぐ実践できるストレッチ・筋トレで気分転換を。

<https://youtu.be/jz2U0jFIXDE>

③「親子でエクササイズ（育児世代向け）」

おうちがジムになり、親子で一緒に楽しくふれあえるエクササイズです。

<https://youtu.be/rUPQVNNOKH0>



ご配慮をお願いします 目指せ、「受動喫煙ゼロ」で空気がきれいな秋田県

秋田県は、「受動喫煙ゼロ そして禁煙」で健康寿命日本一を目指しています。

「望まない受動喫煙を生じさせないための取組」として、次の点にご配慮をお願いします。

その1 屋外でも受動喫煙が生じている可能性があります ～吸う場所に御配慮ください～
…玄関や車庫の周囲など、他の人が通る場所では吸わない
…公園や路上など、子どもが通る場所では吸わない

その2 たばこのニオイ、それが受動喫煙のサインです！ ～吸った後も御配慮ください～
…喫煙後も、しばらく、呼気から有害物質が出ています
…髪や肌、服にも有害物質がついています

その3 20歳未満は喫煙エリアに立入禁止！ ～20歳未満の従業員や家族にも御配慮ください～
…20歳未満の方は、清掃など他の用事であっても、喫煙エリアに立ち入ることはできません



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。

