

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年4月16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。

新年度がスタート！ あなたも健康宣言しませんか？

みなさんは、令和3年度に挑戦したいことはありますか？

健康寿命日本一を目指す秋田県では、市町村や健康づくりに積極的な団体・企業のみなさんに、あきた健康宣言として「健康寿命日本一に向け、〇〇〇に取り組めます！」と、表明していただいています。
ぜひ、みなさんも、ご自身の健康づくりを「健康宣言」してみませんか？



休憩・休息時間に
ストレッチ

お弁当に果物を
持参する



例えばこんなことを、みなさんの職場での健康づくりに
取り入れてみませんか



職場で食後に
歯を磨く

天気の良い日は
スニーカー通勤



お住まいの市町村など、秋田県健康づくり県民運動推進協議会員の「あきた健康宣言」は、健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」の、「協議会」の一覧から確認いただけます。

今日から実践 オトナの歯みがき 8 (歯)つの攻略法



オトナのお口のお手入れポイントを8つの攻略法としてまとめました。

チラシは美の国あきたネットからダウンロードできます。
職場の歯みがき場所や、給湯室などに是非掲示して、みんなで実践しましょう。

攻略その1

まずは舌の掃除から

攻略その2

糸ようじ・歯間ブラシは歯みがきの前にすべし

攻略その3

歯ブラシは濡らすべからず

攻略その4

歯みがき粉はフッ化物配合、量は1～2cm

攻略その5

磨く順番を決めるべし

攻略その6

うがいはほんの少しの水、1回でよし

攻略その7

道具を洗って自然乾燥 キヤップは禁物

攻略その8

毎月8 (歯) 日は歯ブラシ交換DAY



20歳未満の者に飲酒をさせない！ 4月は『20歳未満飲酒防止強調月間』です

20歳未満の者の飲酒が法律で禁止されているのは、こんな理由があるんです。

自分の身体を守るため、身近な方の健やかな成長を図るため、20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由を紹介します。



- ① **脳の機能を低下させます**
…長期間の大量飲酒は、記憶力や判断力、思考力、意欲の低下が起こります。
- ② **肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります**
…20歳未満の者は、アルコールを分解する働きが未完成です。
- ③ **性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります**
…20歳以上でも、長期間の大量飲酒は影響を受け、しばしば異常を起こします。
- ④ **アルコール依存症になりやすくなります**
…20歳未満での飲酒開始は、短期間でアルコール依存症になる危険性が高いことが分かっています。
- ⑤ **20歳未満の者を守るために飲酒を禁ずる法律があります**
…成長段階の心身にとってマイナス要素しかないアルコールから、20歳未満の者を守るために、親は子どもの飲酒を止めなければいけない、販売店や飲食店は20歳未満の者に販売や提供してはいけません。

☆ 2022年4月から民法の成年年齢は18歳に引き下げられますが、お酒に関する年齢制限については、20歳のまま維持されます。

もっと知りたい方は、「国税庁」ホームページをご覧ください



出典：国税庁ホームページ 20歳未満の者の飲酒防止/適正飲酒の推進
<https://www.nta.go.jp/taxes/sake/miseinen/mokuji.htm>

シリーズ「秋田県食育推進計画」 ①第4期秋田県食育推進計画について

私たちが生きていく上で欠かすことができないことが「食」です。

この「食」の大切さを学び、生きる力を育む「食育」を通じて、食品に関する正しい知識を得たり、地域の農林水産物を理解するなど、心身の健康増進や地域の活性化につなげ、県民のみなさんや関係機関と連携し充実した取組をするために、「第4期秋田県食育推進計画」（計画期間 令和3年度～令和7年度の5年間）を策定しました。

健康経営通信では、「第4期秋田県食育推進計画」の中からシリーズで、家庭でできること、職場でできること、地域での取組など、「食育」に関する情報をお伝えします。

第4期秋田県食育推進計画は、秋田県公式ウェブサイト美の国あきたネットで確認いただけます <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/56670>



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。

