

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健 康 経 営 通 信



令和7年12月10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。

チーム対抗ウォーキングイベント、参加者募集中です！

【秋田県版健康経営優良法人認定制度での関連項目】申請評価シート「5 身体活動・運動」

運動不足になりがちな冬場でも、運動する機会を作っていただきため、今年度も「チーム対抗ウォーキングイベント」を開催しています！



<概要>

3人以上のチームで参加可能。一日平均歩数6,500歩の達成で、抽選で素敵な景品が当たる！

スマートフォンでウォーキングアプリ「aruku&（あるくと）」をダウンロードし、エントリーして歩くだけ！

※エントリー方法は下記URLを参照してください。

<開催期間>

2025.12.1 (月) ~ 2026.1.31 (土)

<エントリー期間>

2025.12.14 (日) ※好評につき、延長中です！

県民の日常生活における「歩数」は減少傾向にあり、特に働き盛り世代では、運動習慣のある人の割合が少なくなっています。

寒いと、特に運動不足になりがちですが、気温が低い冬は基礎代謝が高くなるため、身体を動かすと様々な効果が期待できます。

ウェブサイト「秋田健」には、県内の冬場のイベント情報や、屋内の運動施設一覧を掲載していますので、是非、併せてご覧ください★



エントリー方法等の詳細はこちらから！→ <https://kenkou-nihon1.jp/archives/22085>

健康づくりに役立つリーフレット、提供できます★

当課では、健康づくりに役立つ各種リーフレットを提供可能です！

秋田県版健康経営の認定項目に合わせたものなど、「このテーマで活動したいけど、何かリーフレット、ないかな～」と思ったら、是非、ご相談ください。



冊子もあります！

リーフレット
(A4サイズ、他)

(一例) 栄養、アルコール、たばこ



運動、健康づくり一般

長期休暇も「睡眠の質」に気をつけよう！

【秋田県版健康経営優良法人認定制度での関連項目】申請評価シート「9 こころの健康」

秋田県民の「睡眠時間」は全国で2番目の長さ（8時間6分）ですが、「睡眠で十分な休養が取れたと感じている人の割合は61.5%と、全国平均の74.9%を大きく下回っています。

<睡眠の質を上げるには>

- 適度な運動
- カフェイン・お酒はほどほどに
- 寝る前のスマホを控える
- 就寝間際の夕食や夜食を控える など…



あきた健康チャレンジ大使
シヤバ駄馬男氏

あきた健康応援大使
相場 詩織氏



11月に放映していた、「睡眠の質」のCMです！

年末年始などの長期休暇は、ついつい夜更かしして朝寝坊…と、特に普段と違った生活リズムになりがちですが、よい睡眠のためには「睡眠時間」にプラスして「睡眠の質」も重要です。

休み明け、また元気に職場のみんなに会うためにも、ちょっとした工夫を意識してみましょう★

長期休暇を利用して、実際にどんな行動が熟睡感に影響しているのか、実験してみても面白いかもしれません。

「Good Sleep (ぐっすり) で からだもこころも健康に！」

は、今年度の秋田県健康づくり県民運動推進協議会の実践活動共通テーマです。

秋田県版健康経営優良法人での取り組みとしては、申請評価シート「9 こころの健康」に関連して、「過重労働対策」や「こころの健康」に関する内容が該当しますので、是非、社としての取組もご検討ください！

職場でも、自宅でも、元気に冬を乗り切るための「感染症対策」

今年はインフルエンザの流行が早く、お子さんの学級閉鎖等で対応に追われた方も多いかったのではないかでしょうか。年末年始は帰省によって人が移動したり、多くの人と集まる機会が増えることから、感染症対策に一層の注意が必要です。

職場でも、自宅でも、手軽にできる感染症対策についてご紹介します！



<予防の基本は手洗いです！>

「正しい手洗い」をすると、手についたウイルスを10万分の1以下まで減らせると言われています。ポイントとして、①きちんと石けんを使用する、②約30秒間じっくり洗う、③しっかり洗い流すことを心がけましょう。

外から帰った時以外にも、食事の前、トイレの後など、意識してこまめに手を洗うことも有効です。

<「部屋の湿度」大丈夫ですか？>

冬は、気温の低下により空気が乾燥するほか、室内で暖房を使用することでさらに湿度が下がりがちですが、感染症を引き起こす、インフルエンザなどのウイルスは低い湿度で広がりやすいと言われています。

また、湿度が低いと口や喉が乾燥して、感染症にかかりやすくなります。

湿度を上げるには、加湿器の使用のほか、水を入れたコップを置いておくだけでもOKです。

マスクを着用する、定期的な換気等も有効なので、状況に応じた対策を心がけましょう。



（厚生労働省の啓発ツール）→



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

事業所の健康づくりを推進するため、この資料を従業員に配布・掲示することや

社内広報等へ掲載することは自由です。

これ以外を目的とした使用については、お問い合わせください。

