

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和8年5月11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。

あきたVitalityウォークのお知らせ

※この取組への法人としての参加は、申請評価シート「5 身体活動・運動_41 従業員が運動や身体を動かす機会をつくっている。」に該当します。

県が住友生命保険相互会社と締結した「健康づくり分野における連携協定」の記念事業として、「あきたVitalityウォーク」を開催します。

○申込期間 5/11 (月) ～5/17 (日)

○実施期間 5/18 (月) ～7/12 (日)

○申込方法 下記QRコードからスマートフォンで申込

県民の1日当たりの平均歩数は全国に比べて少なくなっています。暖かくなってきたこれからの季節、ウォーキングに取り組んでみませんか？

住友生命の「Vitality」は、ウォーキングなど日々の取組でポイントを獲得し、目標を達成するとドリンクチケット等を獲得できる健康増進プログラムです。

春の健康診断に向けて体重管理をしたい方、お昼休みに身体を動かしてリフレッシュしたい方…職場の皆さんやご家族と、楽しみながら一緒に参加してもらえると嬉しいです😊

申込み方法等詳しくは、美の国あきたネットをご確認ください。

【URL】 <https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/89230>



秋田県 秋田大学 Akita University 住友生命

連携協定締結記念事業

「あきたVitalityウォーク」のご案内

住友生命は、秋田県と「健康づくり分野における連携協定」を締結、秋田県と「秋田県民の健康づくりの連携協定」を締結、産官学連携で、県民の皆様の健康づくりを応援しています！

18歳以上の秋田県にお住まい、またはご勤務されている方を対象に、**最長8週間Vitality健康プログラム (一部) を無料でご提供**します。
この機会に、楽しみながら運動習慣のきっかけづくりに取り組んでみませんか？

先着 **2,000名**

「あきたVitalityウォーク」利用イメージ

1週間ごとの運動目標に向けてウォーキング等に取り組む 目標達成でルーレットを回せます！ ルーレットで必ず特典 (リワード) が獲得できます！

「アクティブチャレンジ」に挑戦して、週間目標達成で特典 (リワード) を獲得しよう

人気カフェの500円相当のドリンクチケット LAWSON FamilyMart セブン-イレブン

「あきたVitalityウォーク」の内容や申込方法については、裏面をご覧ください。

【申込期間】	5/11 (月) 10時 ~ 5/17 (日)
【実施期間】	5/18 (月) ~ 7/12 (日)

ゴールデンウィーク明けの体調管理 ～5月病対策～

※この取組は、申請評価シート「9 こころの健康_6 3 従業員や家族を対象に、ストレスや睡眠不足、こころの健康に関する正しい知識の普及啓発に取組んでいる。」に該当します。

4月は人事異動などの環境の変化であつという間に過ぎ、沢山休んだゴールデンウィーク明け、なんだかやる気が出ない…と感じている方も多いのではないのでしょうか。

まずは、4月の1か月駆け抜けた皆さん、お疲れ様でした。自分の頑張りを認めてあげましょう。そして、連休中、お出かけやイベントで、つつい不規則な生活を送ってしまった方もいるのでは？ 5月病対策におすすめのポイントをご紹介します！

体調管理のポイント

なんだ、そんなことか～と思うかもしれませんが、案外これが大事…

・朝起きたらすぐカーテンを開け、朝日を浴びる☀️

セロトニン (別名・幸せホルモン) を増やす強力なスイッチです。すっきり目覚めるコツ！

・頑張りすぎない

連休明けの1～2週間は無理をせず、疲れを感じたら早めに休息をとるよう心がけましょう。



STOP！熱中症クールワークキャンペーンについて

厚生労働省では、熱中症予防対策の徹底を図ることを目的として、5月1日から9月30日までの期間「STOP！熱中症クールワークキャンペーン」を実施しています。

このキャンペーンでは、全ての職場において、今年3月に定められた「職場における熱中症防止のガイドライン」に基づく熱中症防止対策を講じるよう広く呼びかけるとともに、期間中、事業者は重点的な対策の徹底を図ることとされています。

ゴールデンウィーク明けは、気温が上昇し、最高気温が25℃以上の夏日に近づく場所もあるとの予報も出ています。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険も高まります。

職場全体での対策のほかに、こまめな水分・塩分補給、日陰の利用など、一人ひとりが体調管理を心がけましょう！

【参考】熱中症を防ぐ3つの注意点

①前日のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 仕事前日の飲酒は控えめに
	<input checked="" type="checkbox"/> ぐっすり眠る
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
②仕事前のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> よく眠れたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 食事をしたか
	<input checked="" type="checkbox"/> 体調は良いか
	<input checked="" type="checkbox"/> 二日酔いしていないか
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱中症警戒アラートの確認
③仕事中のチェック	<input checked="" type="checkbox"/> 単独作業を避け、声をかけ合う
	<input checked="" type="checkbox"/> 監督者は現場パトロール
	<input checked="" type="checkbox"/> 水分・塩分の補給
	<input checked="" type="checkbox"/> こまめに休憩



＜熱中症予防クイズ＞

熱中症予防として、適していない飲み物はどれでしょう？

- 1 ウーロン茶 2 ビール
3 麦茶 4 スポーツドリンク

正解は・・・紙面下部へ

↑このクイズも掲載されています！

【参考ウェブサイト】

「職場における熱中症予防情報」
(厚生労働省)はこちら→

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>



※厚生労働省作成リーフレット「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」から抜粋

今年度も「オーラルフレイル予防」に取り組む企業を募集します！

こんなお口の変化は
ありませんか！？



「オーラルフレイル」とは、噛む・飲み込む・話すといった「口の些細な衰え」を指すもので、適切なケアをすれば健康な状態に戻すことが出来ると言われています。

県では、歯科専門職が事業所に出向いて“お口のチカラ”を測定し、必要に応じたアドバイスをする「オーラルフレイル予防啓発事業」を実施します。(お口の中は見ませんので、ご安心ください。)

今年度は、プログラム実施期間を3か月と6か月の2つから選べるようになりました！

6月から募集を開始予定です。詳細は今後、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」に掲載予定ですので、是非チェックしてみてください。

興味のある方は、秋田県口腔保健支援センターまでご連絡ください。(TEL:018-860-1426)

＜熱中症予防クイズの答え＞

適していない飲み物は「2 ビール」。

アルコールは利尿作用があり、脱水を進行させてしまうため逆効果です。最も適しているのは、塩分を0.1～0.2%含む市販のスポーツドリンクで、麦茶やウーロン茶の場合は、別途塩分を取る必要があります。※

※なお、塩分・糖分の摂取について、持病がある場合は主治医等に相談してください。

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。

