

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和8年10月16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。

健康経営セミナー（地域・職域連携推進研修会）を開催します！

先日、県健康づくり県民運動推進協議会のメールでご案内しましたとおり、10/27（火）に健康経営セミナーを開催します！

基調講演では、健康づくり施策の第一人者である久野先生に、健康経営のメリット等について解説いただくほか、県内で健康経営を実践している企業の情報提供もあり、今後の取組の参考となる内容が盛りだくさんとなっています。

申込みは10/19（月）までとなっていますので、ぜひ、参加についてご検討ください！

健康経営セミナー（地域・職域連携推進研修会）

<開催概要>

日時：令和8年10月27日（火） 13時30分～15時30分

対象：県内事業所、市町村、医療機関、保険者等の健康づくり施策担当者等

会場：秋田市にぎわい交流館 AU 4階 研修室1、2（住所：秋田市中通1-4-1）

※参加費用は無料ですが、参加に伴い駐車料金等が発生する場合はお手数ですが各自でご負担をお願いします。



※本画像はGeminiで生成しました

基調講演（60分）

これからの企業経営は女性活躍に注力したところが勝ち組になる理由
～地域・職域の連携で進める職場環境づくり～

講師：筑波大学大学院人間総合科学学術院 教授 久野 譜也 様



【申込みはこちらから】

<https://forms.gle/b4xWRLMvC6BTDcK98>

※こちらのQRコードからも申込み可能です➡



がん検診に関する啓発動画を作成しました！

※この取組は、申請評価シート「3 がん検診 受診率向上_13従業員や家族を対象に、正しい知識の普及啓発に取り組んでいる。」に該当します。

働き盛り世代にがん検診に関心を持ってもらうため、啓発動画を作成しました！

動画は秋田県に住む、とある家族の1日に見立てたドラマ調になっていますので、本県のがんの現状とがん検診の重要性を楽しく学ぶことが出来ます。約8分程度で見ることが出来ますので、職場の皆さんでご覧いただけると嬉しいです🎵



詳しくはこちらから➡
（秋田健）



時間がない方は、ショート動画もあります↑



健康づくり「地域」マスター養成基礎研修のお知らせ

※この取組は、申請評価シート「4 栄養・食生活」「5 身体活動・運動」に関連します。

県では、地域における健康づくり県民運動の推進役となる「健康づくり地域マスター」の募集・育成をしています。

秋田県健康づくり「地域」マスターになりませんか？

健康づくり「地域」マスター養成基礎研修

県民運動として進めている健康づくりに関する次のキーワードを皆さんの活動の中で地域の方々に広めていただきます。
将来的には、地域の健康づくり活動の指導者として活動してみませんか？

参加無料

マスターも再受講として参加可能です！

減塩
(マイナス3g)

野菜(350g)・果物の摂取

プラス10分の運動

フレイル予防
(運動・栄養・社会参加)

講演

- フレイルとは？これからの健康づくりに必要なこと
- 健康づくり運動を自分ひとりで続けられますか？
- 「共生」がこれから長生きする秘訣

運動指導実践

- フレイル予防に一番大切な運動とそのポイント
- 安全の為にここに気をつけて(セルフ健康チェックと他者チェック)
- 自主グループ活動を成功させるには

講師
セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部
梅津 豪人

受講方法 ※現地受講と動画受講のいずれかを選択いただけます！

【現地受講】
日時：令和8年 10月26日(月)
13:30～16:00 定員 30名
場所：さきがけホール セミナールーム
秋田市山王臨海町1-1 (秋田魁新報社1F)

【動画受講】
公開期間：令和8年11月4日(水)～11月18日(水)
※動画は限定YouTubeに限定公開します。
公開日までに申込者にURLをお送りします。

今年度は、「減塩」「野菜摂取」「運動」「フレイル予防」をテーマに、講義と運動指導の実践を学べる研修会を開催します。

従業員本人の健康づくりはもちろん、事業所内での健康指導・健康経営の推進にも役立つ内容です。ぜひご参加ください！

なお、案内チラシ・申込書は10月9日に県健康づくり県民運動推進協議会を通じてメールで送付しています。

研修参加を希望する方は、下記QRコードから申込みをお願いします。

【申込期限：10月23日(金)】



<問合せ>

株式会社JTБ秋田支店 加賀谷・佐藤

電話：018-862-6193

FAX：018-865-5189

運動・がん検診がテーマのCMも放送中！

※この取組は、申請評価シート「3 がん検診 受診率向上」、「4 栄養・食生活」に関連します。

「適度な運動」「定期的ながん検診」の大切さに関するCMを、11月中旬までテレビ・ラジオで放送中です！

先月、あきた健康大使に就任いただいた、竹脇まりなさんと鈴木知事が出演していますので、みかけたらぜひ、注目してみてくださいね★従業員同士で、あのCMみた～？と声を掛け合うことも、健康経営推進の第一歩です。

今年は竹脇さんの動画を活用して、「運動の秋」にしてみるのもオススメです★



あきた健康大使
竹脇 まりな 氏

秋田県知事
鈴木 健太

健康でいるために 適度な運動

定期的な がん検診

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。

