

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和7年8月22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。

熱中症により一層注意してください

患者数が1.5倍に？

令和7年8月17日までの速報値によると、秋田県内で熱中症で救急搬送された人数は、598人となっており、令和6年度の同時期の394人に比べて約1.5倍に増えています。

こんな人は特に注意！



子ども



高齢者

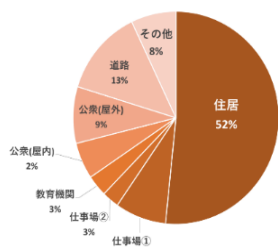


外で働く人



室内で過ごす人

R7県内の熱中症による救急搬送者の発生場所（速報値）



出典：美の国あきたネット「熱中症関連情報について」
<https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/83370>

熱中症は自宅でも？

熱中症で救急搬送される場所は、2人に1人が「自宅」となっています。屋外での活動後に体温を下げられずに熱中症になる場合や、夜間にエアコンを使用しないまま室温が上がり、睡眠中に熱中症になる場合などがあります。外出時はもちろん、在宅中も十分に暑さ対策をしてください。

熱中症で後遺症？

熱中症は、軽症がほとんどですが、重症化すると後遺症が出ることがあります。後遺症には、精神障害や記憶障害などの高次脳機能障害や、小脳失調による運動障害などがあり、寝たきりになるケースや元の生活に戻ることが難しくなるケースがあります。

健康な生活を守るためにも、熱中症の予防と対策をしっかり行い、少しでも体調に異変を感じたら、すぐに応急処置をすることが重要です。



対策のポイント

- ・こまめな水分・塩分補給
喉が渇いていなくてこまめに水分補給を！
- ・服装などの工夫も
通気性・吸湿性の良い衣服の着用や日傘や帽子、冷たいタオルなども利用しましょう。
- ・扇風機やエアコンの適切な利用
気温や湿度が高い日は、無理な節電はせずに使用しましょう。

熱中症予防についての詳細はこちらをご覧ください→



(美の国あきたネット)

心はれればゲートキーパー養成講座開催中！（参加無料）

「心はれればゲートキーパー養成講座」では、身近な人の「いつもと違う」に気づいたときの対処法などについて学ぶことができます。オンライン参加も可能です。あなたの職場でのメンタルヘルス対策に、是非お役立てください。（健康経営申請 健康経営評価シート こころの健康__67対象）

開催日（時間は14時～15時半）	会 場	会場住所・電話番号
9月26日(金)	サンサン横手	横手市条里2丁目1-15 TEL:0182-33-8033
10月22日(水)	大曲商工会議所 (研修室1・2・3)	大仙市大曲通町1番13号 TEL:0187-62-1262
11月12日(水)	秋田地方総合庁舎 (5階502・503会議室)	秋田市山王4丁目1-2 TEL:018-860-1422(県保健・疾病対策課)



（お申込み
お問い合わせ）

秋田ふきのとう県民運動実行委員会 事務局

<https://www.fuki-no-tou.net/>

〒010-0921 秋田市大町3丁目2-44 協働大町ビル3F

TEL**018-853-1831** FAX**018-853-9758**



あなたと大切な人のために健（検）診を受けましょう！

職場やお住まいの市町村等から健（検）診の案内が届いている頃でしょうか？忙しい、気になったら病院に行くから・・・と後回しになっている方もいるかもしれません。

健（検）診を定期的に受診して、病気を早期発見できるとその後の治療にも大きく繋がります。周りの人と声を掛け合って定期的に健（検）診を受診しましょう。

○一般健診

職場では労働安全衛生法に基づき、定期的に健康診断が行われています。この検診では、身体計測や血圧測定、尿検査等を行い、職員の皆さんの健康状態をチェックします。年に1回必ず検診を受診し、病気の早期発見・早期治療に繋がしましょう！

また、40～74歳の方は、メタボや生活習慣病のリスクをチェックする特定健診の対象となります。特定健診では検診結果によって管理栄養士や保健師等によるサポート（特定保健指導）も受けられますので、対象となった場合にはこちらも是非利用してください。

○がん検診

がん検診は自覚症状のない方を対象にがんの疑いをチェックする検診です。がん検診を受診し、早期発見できればがんによる死亡のリスクを減少させることができます。

がん検診は部位によって推奨されている年齢や受診間隔が異なります。定期的に受診して早期発見に努めましょう！

また、検診の結果、「要精密検査」という結果の場合には、放置せずに必ず受診してください。

“生活習慣病”のリスクをチェックするために！
特定健診・後期高齢者健診
通院中の方も **年に1度 受診！**

対象年齢 特定健診：40～74歳
後期高齢者健診：75歳以上

＜特定健診・後期高齢者健診の主な内容＞

- 身体測定
- 血液検査
- 血圧測定
- 尿検査

特定健診・後期高齢者健診はお住まいの市町村以外（秋田県内）の医療機関でも受けられます。
※具体的な医療機関はお住まいの市町村へお問い合わせください。

“がん”の早期発見・早期治療のために！
がん検診
対象になる検診を受診！

- 肺 40歳以上（年に1回）
- 胃 50歳以上（2年に1回）
※胃がんの検診は、検診結果により、検診の間隔が異なります。
- 大腸 40歳以上（年に1回）
- 乳房 40歳以上（2年に1回）
- 子宮頸部 20歳以上（2年に1回）

※がん検診の受診にかかる費用に対し、助成が受けられる場合があります。

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

この資料を従業員向けの情報提供を目的とした配布や掲示、社内広報等へ掲載することは自由です。

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。

