

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和4年1月28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。

## 健康づくりに挑戦！ 今年はあなたも『健康宣言！』を！

1月に今年目標を立てる方もいると思いますが、「健康づくり」をキーワードにした目標を取り入れるのはいかがでしょうか？

県では、健康寿命日本一を目指して、健康づくりに取り組むあなたを応援しています！

みなさんは「健康寿命日本一」の実現に向け、どのようなことに取り組みますか？

\_\_\_\_\_ の健康宣言！

「あきた健康応援大使」  
穂高 昌穂さん



今年の目標を立てた方は、記入してください。  
目標は、小さなものでOKです。  
毎日、続けられなくても、時々思い出して、実践していきましょう。



めざせ健康寿命日本一！

## 受動喫煙の新・常識！ 三次喫煙（サードハンド・スモーク）を知っていますか？

たばこを吸わない人が、副流煙を吸い込むことで、たばこに含まれる身体への有害物質により、健康に影響を与えることは「受動喫煙」として広く知られています。

最近では、受動喫煙を避けるために、喫煙場所の制限が拡大していますが、さらに受動喫煙を防止するため、三次喫煙（サードハンド・スモーク）の予防についても、ご注意ください・ご配慮をお願いします。

### ○三次喫煙（サードハンドスモーク）とは？

部屋の壁や喫煙者の服、髪の毛などに付いた、目に見えないガス状の有害成分のこと。喫煙者の衣服や、喫煙者が使用した場所に残ります。喫煙場所が外でも要注意です。

### ○こんな場所に注意して！

**家庭**では・・・

子どもを抱っこするとき、ぬいぐるみなど布製のおもちゃ、子どもが遊ぶ場所 など



**職場**では・・・

喫煙場所の周辺、営業車の中、エレベーターの中 など



出典：

平成30年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「健やか親子21（第2次）」中間評価を見据えた調査研究事業報告書  
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」  
いらすとや

# 冬場の健康づくりに！ 屋内ウォーキングラリー開催中

現在、大館市「いとく大館ショッピングセンター」と、横手市「秋田ふるさと村」では、屋内でのウォーキングにより、ポイントや商品をプレゼントするイベントを実施しています。  
お近くにお住まいの方は、ぜひご利用ください。

- ◆ **注 意 点** ・キャンペーンは予告なく変更または終了する場合があります。
- ・参加時には感染症対策のため、距離をとった歩行と、必ずマスクの着用をお願いします。

## いとく大館ショッピングセンター

- 実施期間 令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)
- 実施方法 ①スタンプカードをサービスカウンター(1階)で受け取る  
(スタンプカード配布時間：9時～19時30分)
- ②店内4カ所のチェックポイントでスタンプを貯める
- ③貯まったらサービスカウンターへGo!
- いとくドリームカードに15ポイントプレゼント
- 注 意 点 ・ポイントの付与はお一人様1日1回限りです。

## 秋田ふるさと村

- 実施期間 令和3年11月1日(月)～令和4年3月31日(木)
- 実施方法 ①1F正面入口ふるさと広場にてチェックポイントシートに必要事項を記入
- ②秋田ふるさと村内のウォーキングコースを歩き、各チェックポイントにてスタンプ押印
- ③ゴールの総合案内にてスタンプカードにスタンプを押しもらう(1日1スタンプ)
- ④15個貯まると300円分のお買物券を進呈

**ウォーキングや雪寄せなどで身体を動かした後は、水分補給も忘れずに！**



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、健康寿命日本ー！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。

