

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和3年11月30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。

## 歩いて健康づくり！健康づくりウォーキングラリーinいとく大館ショッピングセンター

運動不足になりやすい冬場の健康づくりにお役立ていただこうと、県では今年度、いとく大館ショッピングセンターを会場にウォーキングラリーを実施します。お買い物ついでに、ぜひ、お楽しみください。

◆ **実施期間** 令和3年12月1日（水）～令和4年2月28日（月）

ただし、令和3年12月29日（水）～令和4年1月4日（火）は除く

◆ **会場** いとく大館ショッピングセンター（大館市御成町3-7-58）

◆ **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。**

・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。

・ご参加時には必ずマスクの着用をお願いします。



## ⚠️ 家の中でも要注意 ⚠️ 入浴中のヒートショックにご注意ください

冬は、家の中でも温度差があり、血圧の変化が大きくなり、心臓に負担がかかることから、身体がふらついたり、気を失ったりする“ヒートショック”を起こすことがあります。

特に、入浴の際には、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、熱いお湯に入ることで、血圧が大きく変動します。入浴中に“ヒートショック”を起こすと、最悪な場合、溺れて死亡する場合があります。

ぜひ、ご自宅で、声を掛け合い“ヒートショック”を予防して、この冬をお過ごし下さい。

### 入浴中のヒートショック予防 チェックポイント

- 浴室、脱衣所を暖めよう  
（シャワーでお湯張りをしたり浴槽の蓋を外して湯をためることで、浴室が湯気で暖かくなります）
- お湯はぬるめ（温度は41度以下）、お風呂につかるのは10分以内にしよう
- かけ湯をしてから入浴しよう
- 浴槽から上がる時にも、ゆっくり立ち上がる
- 入浴前後に水分補給で脱水を予防！
- 飲酒後や体調不良の時には入浴しない
- 入浴後も、暖かい部屋で過ごそう



入浴中以外にも、トイレや洗面所など、比較的寒い場所で起こる場合があります。お風呂の利用前や、家族のトイレや入浴時間が長いと感じたら、一声かけあいましょう。



# ご利用下さい 県庁出前講座 & 健康づくり地域マスター派遣事業

従業員の健康づくりをもっと広げたいと考えている経営者や健康経営の御担当者のみなさん、県からの講師派遣事業を利用してみませんか？

現在、健康づくり推進課では健康に関する出前講座と講師（健康づくり地域マスター）派遣事業を実施しています。健康づくり推進課まで、どうぞお気軽にお問い合わせください。

☆健康経営の認定法人だけでなく、町内会や団体の会合などでもご利用いただけます。

## 1. 県庁出前講座

健康づくり推進課の職員が職場などに伺います。リモートでも対応しています。時間は要相談（目安：30分～60分程度）

	テーマ	内容
1	歯と口腔の健康	むし歯・歯周病予防や口腔ケアの方法、歯・口の健康と全身の健康との関係等について歯科医師・歯科衛生士がお話します。
2	第2期健康秋田21計画について	健康長寿社会を目指した健康づくり計画の内容について説明します。
3	健康寿命日本一に向けて	健康寿命日本一に向けた取組「健康秋田いきいきアクションプラン」について、生活習慣改善のヒントをお伝えします。
4	秋田県のがん対策について	秋田県のがん対策事業の概要について説明します。
5	たばこによる健康被害について	たばこが健康に及ぼす害や健康増進法と秋田県受動喫煙防止条例の措置内容について説明します。
6	アルコール健康障害について	健康的なお酒との付き合い方とアルコール健康障害についてお話します。
7	秋田県版健康経営優良法人認定制度について	県版健康経営優良法人認定制度や県内の健康経営の取組を紹介いたします。

## 2. 健康づくり地域マスター紹介・派遣事業

運動や食生活改善などの分野で日頃から活動している方で、県の講習を修了した方に、「健康づくり地域マスター」を任命しています。運動の実技や食生活に関するアドバイスなどを交えた講習を希望する場合、講師として県から紹介・派遣します。

登録している健康づくり地域マスターの所属や分野は、ウェブサイト秋田健に紹介しています。



## みんなで確認！ あなたの職場の健康づくりの取組をチェック

12月は、秋田県版健康経営優良法人認定制度の申請月です。

令和3年3月1日に認定を受けた法人は、更新が必要となります。

更新の機会に、あなたの職場の健康づくりの取組を、従業員のみなさんで点検してみましょう。

### 職場で確認 健康づくりの取組点検のポイント

- 健康に関するポスターやチラシが、長期間、同じものの貼りっぱなしになっていませんか？
- 新しく入った従業員や従業員の家族に対して、健康経営宣言の内容や、健康づくりに関する各種制度について、お知らせされていますか？
- 敷地内に喫煙場所を設置している場合  
喫煙所の場所や灰皿の向きが、喫煙しない人も通る場所になっていませんか？
- この1年間に、新しく始めた健康づくりの取組みはありますか？

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、健康寿命日本一！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。

