

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和3年12月27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。

目指せ健康寿命日本一！令和元年健康寿命が男性26位、女性15位に上昇しました

国の健康づくり計画である「健康日本21（第二次）」を着実に推進すること等を目的に設置された専門委員会において、令和元年の健康寿命が示されました。

本県は、前回調査（平成28年）に比べ、男性が1.40年伸び、72.61年、女性が1.47年伸び、76.00年となり、男女ともに前回は上回る結果となりました。

区分	健康寿命 ()内は全国平均	全国順位	健康寿命と平均寿命の差 ()内は全国平均	全国1位の 健康寿命県	全国1位と 秋田県の差
男性	72.61年 (72.68年)	26位	7.79年 (8.73年)	大分県 73.72年	1.11年
女性	76.00年 (75.38年)	15位	10.59年 (12.06年)	三重県 77.58年	1.58年

今回の結果は、県民の皆さん一人一人の、健康づくりのおかげだと感謝しております。
この勢いで、今後も、生活習慣の改善を共に考え、職場ぐるみ・家族ぐるみ・地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいきましょう！



みんなで健康寿命日本一！

秋田県民みんなの口の健康を守ります！口腔戦隊トゥースレンジャー活躍中



口腔戦隊トゥースレンジャー

出演：秋田県知事
働き盛り世代代表
トゥースレンジャー
あきた健康応援大使
あきた健康チャレンジ大使

佐竹 敬久
壇蜜氏(タレント)
秋田県歯科医師会会員
相場 詩織氏
シヤバ駄馬夫氏

内容：オーラルフレイル予防(トゥースレッド)
効果的な歯磨き方法(トゥースブルー)
歯磨きプラスαの口腔ケア(トゥースイエロー)
フッ化物洗口(トゥースグリーン)
フレイル予防(トゥースピンク)

みなさん、お口の健康気にしていますか？
いつまでも、美味しく食べて、会話を楽しむためには、歯を磨くこと以外にもできることがあるんです。
県では、オーラルフレイル予防で健康寿命を伸ばすために、5つのポイントを5本の動画で紹介しています。働き盛り世代代表のタレント壇蜜さんが生徒となり、お口の健康を守るためのポイントを根掘り葉掘り聞いています。壇蜜さんと一緒に、5人のヒーローから学びましょう。

※オーラルフレイルとは

口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)の一つ。進行すると、食欲が落ち、身体や活力の低下につながります。



口腔戦隊トゥースレンジャーは、ウェブサイト秋田健からご覧いただけます。社内での放送等の御希望がありましたら、健康づくり推進課まで御連絡ください。

秋田健 検索

ちょっと食べ過ぎちゃった時は・・・いつもより身体を動かしましょう！

年末年始は、いつもよりゆっくり自宅で過ごされる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？
美味しい食事をちょっと食べ過ぎちゃったな・・・という時は、いつもより身体を動かすことを心がけましょう。ちょっと身体を動かすことで、身体も軽くなり、気分爽快になるかも！？
健康経営通信担当者のオススメ4つをご紹介します！

オススメ1 いつもより、丁寧にラジオ体操をやってみる！



ラジオ体操をやっている職場も多いのではないのでしょうか？

いつもは周りを気にして思い切り身体を動かせないあなたも、お休みの日に、思い切り手足を伸ばし、ジャンプをして、キレッキレなフォームに挑戦してみては！？

オススメ2 大掃除で窓拭き・床拭きをダイナミックにやってみる！



ぞうきんを片手に、背中伸びやスクワットを意識した窓拭きや、足のストレッチを意識した床拭きなど、お家磨きと自分磨きを同時にやってみては？窓も床もキレイになって、ストレッチと筋トレもできるなんて、一石三鳥かも！？

オススメ3 CMの間だけ、筋トレに挑戦！



楽しいテレビ番組を見る機会も増える方は、CMの間だけ筋トレにチャレンジするのはどうでしょうか？椅子やソファーに座っている方は足を床から上げてみる、こたつに入っている方は腕を上下に曲げ伸ばしするなど。お腹を抱えて笑うことも、腹筋や顔の筋肉の刺激になっていいですね！

オススメ4 大掃除で発見した運動グッズを使ってみる！



ダンベルやバランスボール、ヨガマットなど、お家の中で眠っている運動グッズありませんか？お子さんが使っていた縄跳びや、昔着ていたトレーニングウェアが大掃除で見つかった時は、捨てる前に、ぜひ、もう一度使ってみては！？意外と、はまっちゃうかもしれませんよ。※しばらく使っていない運動グッズは、安全性を確かめてから使って下さいね。

入浴事故死は交通事故死の約2倍！！ 安全な入浴のためにできること



寒さが一段と厳しくなってきました。

冬は、入浴事故が多い季節です。お風呂場の寒さ対策はお済みですか？

『脱衣所と浴室を暖める、湯温は41度まで、湯船に入るのは10分まで、かけ湯をする』引き続き実行しましょう。

寒さ対策とともに気をつけていただきたいのが、飲酒後の入浴です。

飲酒後は、身体にはアルコールを分解しよう血液が内臓に集中する作用があります。そこで入浴すると血液が内臓と筋肉に分散され、アルコールの代謝速度がおそくなります。お酒を抜こうとお風呂に入るとは逆効果です。

また、酔いが回って平衡感覚が失われたり、血圧が下がることで、予期せぬ事故につながることも・・・。

湯船で寝てしまった場合は、溺れる可能性もあります。

『飲酒後は、入浴しない！入浴させない！！』を合い言葉にしましょう。

出典：①政府広報オンライン「交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！令和3年（2021年）11月11日」

②公益社団法人アルコール健康医学協会「適正飲酒の10カ条第9条飲酒後の運動・入浴 要注意

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。

