

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

健康経営通信



令和4年2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。

ラストスパート！ あきた健康チャレンジ大使 シャバ駄馬男さん がんばってます

今年度、あきた健康チャレンジ大使として活動している ローカルタレントのシャバ駄馬男さん。目標の達成に向けて、ただいま、ラストスパート中です。運動、雪よせ、がん検診受診などなど…シャバさんの活動は、SNSでご覧いただけます。ぜひ、フォロー＆応援お願いします！

チャレンジ大使の
日々の活動は、
Twitterで発信中



「あきた健康チャレンジ大使」
シャバ駄馬男の
健康宣言！
**無理せず楽しく
減量！**



健康宣言は達成されるのか！？
結果は…Coming Soon

健康応援大使の相場さん
と一緒に、秋田市主催
「歩くべあきた」に参加
していただきました

シャバ駄馬男 @shabadaba_o · 2月18日
昨年9月からチームシャバ&詩織で参加させてもらったイベント「歩くべあきた」。5ヶ月間毎日万歩計で計測し1月をもって無事終了。競う楽しさと共に習慣の意識付けそのものがすごく大事なんだと。僕自身生活リズムも出て睡眠もガッツリ。日中眠くなる事がなくなりました。#あきた健康宣言



シャバ駄馬男 @shabadaba_o · 2021年12月2日
たばこの煙には約4000種の化学物質、約200種の有害物質、60種以上の発がん物質が含まれています。統計的に喫煙者の寿命は非喫煙者より10年短く1本で14分縮まるのか？ その1本に毎回約30円投資し寿命売る訳で販売ヤーもびっくり。たばこの税金は1箱の値段の約6割を占め…とまあいろいろと #あきた健康宣言



禁煙成功者の弁。

あきた健康チャレンジ大使
シャバ駄馬男さんのSNSはこちら



シャバ駄馬男 公式Twitter
@shabadaba_o

考えよう、自分の健康 3月1日～8日は『女性の健康週間』です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、厚生労働省は毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを重点的に展開しています。この機会に、女性ご本人も、周囲の方も、女性の健康について、考えてみませんか？

その1 女性特有のがん 子宮頸がんと乳がんの検診を受けましょう

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は40歳からの受診が推奨されています。検診から次の検診までの間も、自分の身体の変化に気がいたら、次の検診を待たずに、医療機関に相談しましょう。

職場では、がん検診を受けやすいような制度づくり（例えば、特別休暇や受診費用の補助）や、家族に対してがん検診の受診を勧める（例えば、お住まいの市町村の検診日程の案内）など、支援をお願いします。

その2 悩んだり、不安な時には、迷わず相談しましょう



県では、女性の健康に関する総合相談窓口として、「女性健康支援センター（委託先：NPO法人ここはぐ）」を開設し、妊娠や婦人科疾患、更年期障害など、女性特有の心身にわたる悩みを、メールや電話、SNS（LINE）で受け付けています。

相談に関する詳細及びご利用にあたっての注意事項は、秋田県公式ウェブサイト美の国あきたネット（コンテンツ番号 6027）をご覧ください。

コミュニケーションアプリ「LINE（ライン）」からの相談は、「LINE相談あきた」（こちらのQRコード）から、友達登録をしてご利用いただけます。



※トーク相談 毎週月曜日から金曜日（土日祝日は除く） 15時から18時まで

ご存じですか？ 若年性認知症支援コーディネーター

65歳未満で発症した認知症を、「若年性認知症」と言います。

働き盛りの世代の方が認知症となった場合、ご本人だけでなく、家族の生活や職場での働き方にも影響してきます。

若年性認知症支援コーディネーターは、経済的・精神的なことを含め、本人・家族・職場・医療機関などをつなぐ「調整役」として活動しています。

認知症は、誰でもなる可能性のある脳の病気です。

もしもの相談先として、ぜひ、ご活用ください。若年性認知症コーディネーターがお話を伺います。

○こんなことに困ったら
若年性認知症支援コーディネーターにご相談を！

- ✓ 職場での支援方法がわからない
- ✓ 仕事で失敗が目立ってきた
- ✓ 仕事を続けられるか不安
- ✓ 子どもの養育や今後の収入のことに不安があるなど

若年性認知症と診断される前
（疑われる時期）からも
相談が可能です。



若年性認知症支援コーディネーターへのご相談は…秋田県立リハビリテーション・精神医療センター
TEL：018-892-3751（病院代表）FAX：018-892-3816 <https://www.akita-rehacen.jp/>
月曜日～金曜日 9：00～16：00（祝日・年末年始除く）

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。

