

みんなで目指せ、健康寿命日本一！

# 健康経営通信



令和4年5月31日 発行 秋田県健康福祉部健康づくり推進課

今月も、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。

## 世界禁煙デーをきっかけに たばこの健康影響を知ろう！～若者への健康影響について～

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、世界禁煙デーが始まる1週間を「禁煙週間」として定めています。

今年の禁煙週間のテーマは「たばこの健康影響を知ろう！～若者への健康影響について～」です。喫煙開始年齢が早いことと、全死因死亡に因果関係があることが報告されていることから、若い世代への禁煙や受動喫煙防止の啓発に積極的に取り組みます。

## 世界禁煙デー 秋田フォーラム2022 開催のお知らせ

**世界禁煙デー 秋田フォーラム2022** **入場無料**

**改めて考えるタバコの害**

**基調講演** 禁煙 前向きに生きるためのちょっとした勇気  
～麻酔科医の視点から～  
講師：鶴沼 篤 先生（秋田大学医学部附属病院 麻酔科）  
座長：三浦 進一 先生（秋田県医師会 常任理事）

**禁煙対談** 禁煙でつかもう！  
MYベストライフ！  
ゲスト：マティログさん  
ホスト：二田 幸子 さん、佐賀 麻衣子 さん  
（秋田・たばこ問題を考える会）

**日時** 6月5日 日 14:00 - 16:00

**会場** にぎわい交流館AU 3F 多目的ホール

【主催】 秋田県 秋田県医師会 協会けんぽ秋田支部  
秋田・たばこ問題を考える会  
【後援】 秋田市医師会 秋田県歯科医師会 秋田県薬剤師会  
秋田県看護協会 秋田県保険者協議会

お問い合わせ：秋田県医師会 TEL018-833-7401

県では、禁煙週間に合わせ、フォーラムを開催します。

**入場無料、申込不要**です。

喫煙する方も、喫煙しない方も、一緒に、改めてタバコの害について、考えませんか？

当日、会場でお待ちしています。

日時：2022年6月5日(日) 14:00 - 16:00

会場：にぎわい交流館AU 3F 多目的ホール  
(秋田市中通一丁目4番1号)

お問い合わせ：秋田県医師会  
TEL018-833-7401

## 禁煙対談のゲストはマティログさんです

マティログさんは、秋田市出身のシンガーソングライター。秋田を拠点に活動するタレントとして、音楽活動の他にも、ラジオ番組やCMのナレーション、イベントの司会などでも活躍されています。

マティログさんのSNSでは、禁煙やがん検診など、健康に関する思いも発信されています。

当日は、秋田・たばこ問題を考える会のお二人と、三人で対談形式で、お話をいただきます。

禁煙週間をきっかけに、  
職場の受動喫煙対策を  
確認しましょう

- ✓ 指定した喫煙場所や時間は守られていますか？
- ✓ 喫煙場所から煙りが歩道や社屋の中に流れこんでいませんか？
- ✓ 非喫煙者が利用する場所で、喫煙している人はいませんか？



6月4日から10日までの1週間は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康は、食べることや話すことなど、生きていく力を支えるものです。日ごろの歯磨きや歯科検診で、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療をし、人生100年を美味しく楽しく「いただきます」と過ごしたいですね。

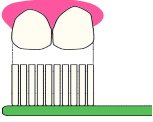
今すぐ  
点検

## あなたはしっかり磨けていますか??



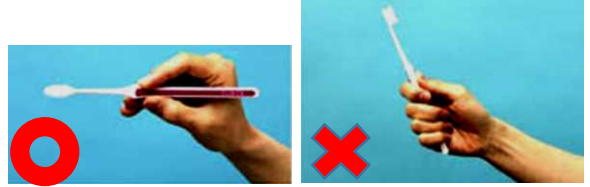
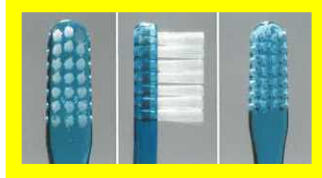
① 自分にあった歯ブラシの大きさかチェック

③ 歯ブラシの持ち方をチェック



ブラシ部分の目安は、前歯2本分

② 歯ブラシが広がっていないかチェック



にぎって持つと・・・

- ・力が入りすぎる
- ・細かく動かすことができない
- ・歯茎を痛める

交換の目安は、月に1回。職場で使う歯ブラシの交換も忘れずに！

## 口腔戦隊トゥースレンジャー も、

あなたの歯と口の健康づくりを応援しています！

トゥースフルーが教える「効果的な歯磨き方法」動画は、ウェブサイト「秋田健」からご覧いただけます。ぜひ、生徒役の壇蜜さんと一緒に、お口の健康を学びましょう。



## 健診・検診の豆知識② お住まいの市町村から健診の案内、届いていませんか？

職場で受ける定期健康診断や、人間ドックなどの予約はお済みですか？  
また、お住まいの市町村から、健診ガイドや健診の受診券が届いていませんか？  
案内の中には、対象年齢や予約の必要の有無、予約方法なども記載されています。  
「うっかり、受け忘れちゃった！」を防ぐために、早めに内容を確認しましょう。  
職場でも、声を掛け合って、忘れずに受診できるよう準備をお願いします。

特定健診やがん検診の日程は、市町村のホームページからも確認出来る場合があります

市町村が実施する  
主な健診・検診  
(健康増進法に  
基づく健診・検診)

- 特定健康診査(いわゆる特定健診)
- 骨粗しょう症検診
- 肝炎ウイルス検診
- 歯周疾患検診
- がん検診  
(胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん)

※お住まいの市町村によって、実施内容や対象年齢、自己負担の有無などが異なります。  
対象者の個別通知の時期も、お住まいの市町村によって異なります。



このコーナーの詳細は、ウェブサイト「秋田健」特設ページをご覧ください

