

働き盛りの皆さんへ! 脱・運動不足 めざせ健康寿命日本一!!

健康長寿のトップランナーへ

秋田県は生活習慣病による死亡率が高い状況が続いています。「健康寿命」(健康に暮らせる期間)を延ばすためには、適度な運動や生活習慣の見直し、改善が必要です。

県では、健康寿命日本一の実現を目標に掲げ、働き盛り世代に重点を置いて健康づくり県民運動を展開しています。

秋田県の健康寿命の現在値と目標値

現在値[2016年]	目標値[2022年](※)
男性: 71.21年(全国46位)	男性: 73.71年
女性: 74.53年(全国33位)	女性: 76.77年

※健康寿命の目標値は、2016年の男女各1位(男性は山梨県、女性は愛知県)の値を参考に算出

皆さんに取り組んでいただきたいこと

目標
1日 プラス **2,000** 歩
(または約20分の身体活動)

1,000歩の目安

歩く時間: 約10分
歩く距離: 600~700メートル

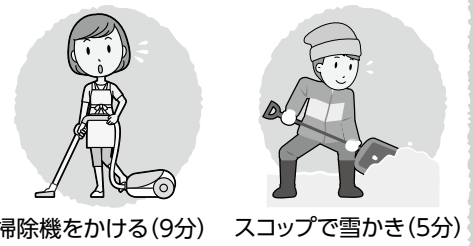


特に、冬場は運動不足になりがち

健康づくりのために “身体活動タイム” を増やしましょう

身体活動とは
「運動」と「生活活動」の総称。「生活活動」とは、買い物、通勤、掃除、子どもと遊ぶ、雪かきなど運動以外の動作のことで、運動と同じ効果が得られます。

1,000歩と同様の身体活動例 (おおよその目安)



お問い合わせ

県健康づくり推進課 ☎018-860-1426

冬場の健康イベント情報

- ◎健康合宿
1泊2日×2回のプログラムで生活習慣を見直しましょう。
日程 次の①、②のどちらか選択
①11月19、20日と2月18、19日
②12月7、8日と2月29日、3月1日
会場 ユフォーレ(秋田市河辺三内)
- ◎健康づくりウォークラリー
ウォーキングスタンプラリー開催! みなさんの参加お待ちしております。
日程 11月1日~3月31日
会場 秋田ふるさと村(横手市)

健康づくりに関する取り組みやイベント情報は、こちらから!

秋田健



今よりも
朝タプラス10分ずつの
身体活動を心がけ
ましょう!

県健康づくり推進課
さとう こうだい
主事 佐藤 康大



県からのお知らせ

アンケート調査にご協力ください ~観光地点パラメーター調査~

観光客の宿泊・日帰りの割合や、県内での平均的な消費額を把握するための調査を実施します。腕章を付けた調査員が、行き先や移動ルート、使用する金額などを聞き取りします。県の施策を進めるための重要な調査ですので、ご協力をお願いします。

とき	10月26日(土)、27日(日)
ところ	県内の観光地(11カ所)

詳しくは **秋田県観光統計**
県観光戦略課 ☎018-860-1462



里親になりませんか? ~里親を募集しています~

県内には、さまざまな事情で自分の家族と暮らせない子どもが約200人います。こうした子どもたちを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情をもって養育してくださる里親を募集しています。詳細は、県公式ウェブサイトをご覧ください。最寄りの児童相談所または県地域・家庭福祉課にお問い合わせください。

詳しくは **秋田県 里親**
県地域・家庭福祉課 ☎018-860-1344



県立技術専門校で実践力を習得! ~令和2年度入校生募集~

県立技術専門校では、実習重視のカリキュラムで、産業界で活躍できる専門的な技術・技能を持つ人材を育成しています。募集要項は技術専門校で配布するほか、県公式ウェブサイトからダウンロードできます。

- 【高卒コース】※入校願書受付中(11月5日まで)
募集校 鷹巣校、秋田校、大曲校
- 【中学校卒業業者等コース】※入校願書受付(12月2日~20日)
募集校 鷹巣校

詳しくは **秋田県立技術専門校 入校案内**
県立鷹巣技術専門校 ☎0186-62-1626
県立秋田技術専門校 ☎018-895-7166
県立大曲技術専門校 ☎0187-62-2457



労働トラブルの解決をお手伝い ~個別労働関係紛争あっせん制度~

突然の解雇やハラスメント、配置転換の拒否など、働く人と雇い主との間で起きた労働関係のトラブルの解決を、専門家がお手伝いします。利用は無料で、働く人、雇い主どちらからでも申請できます。

相談窓口 **県労働委員会事務局**
詳しくは **秋田県労働委員会**
県労働委員会事務局 ☎018-860-3284

