



**はまだ健活事業所応援プロジェクトとは**

健康寿命の延伸に向け、働き盛りの生活習慣病予防の取組を進めるため、従業員の健康づくり活動に積極的に取り組む事業所を応援するプロジェクトです。

令和元年度は、市内27事業所、742人に参加いただき、食事調査の実施や事業所を訪問して、健康づくり出前講座などを行いました。



# けんかつ はまだ健活事業所 応援プロジェクト

どんなことをするの

4年間を1サイクルに、事業所として生活習慣病予防に取り組みます。

まず、1年目に食事調査を行い、次の2・3年目で調査を基に出前講座、情報提供、相談などを行い、最終年度の4年目に評価として食事調査（再調査）を行います。

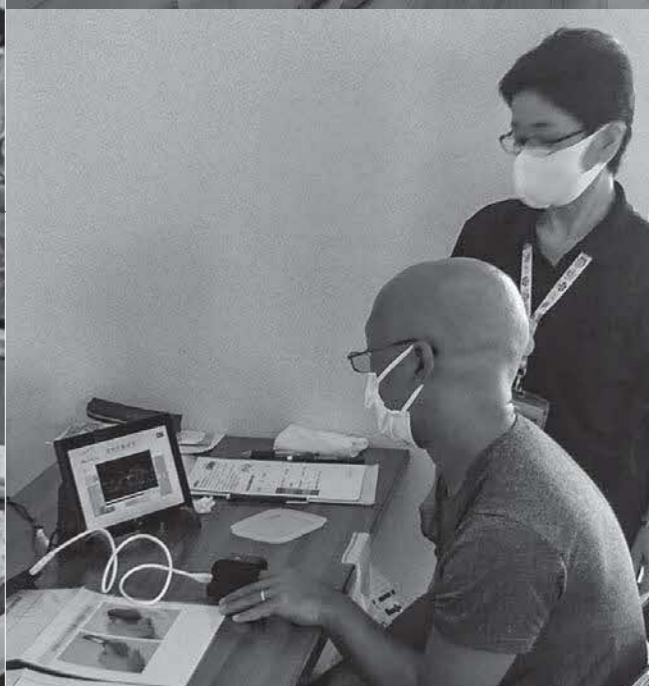
## 【令和元年度～4年度の取組】

令和元年度（調査）  
食事調査

令和2・3年度（実践）  
出前講座・情報提供・相談など

令和4年度（評価）  
食事調査（再調査）

※ 次回は令和5～8年度の取組となる予定ですので、多くの事業所に参加していただきますようお願いいたします。



食事調査結果から  
分かったこと

### (1) 食塩、とり過ぎていませんか？

健康のために望ましい食塩摂取の1日の目標量は男性7・5グラム、女性6・5グラム未満です。

令和元年度の食事調査の結果、何と男女ともに約8割が目標量を超えていました。

※ 令和元年度は目標量改正前であったため、男性8グラム、女性7グラム未満を目標量とした結果

ポイント  
すぐできる減塩の「コツ」

- その一 しょうゆ、ソースは「かける」より「つける」を意識する
- その二 漬物、汁物、加工品は、食べる「量」と「回数」に気をつける
- その三 めん類の汁は、なるべく残す
- その四 野菜、海藻類、果物などを積極的にとる

### (2) 野菜は足りていますか？

健康のために望ましい野菜摂取の1日の目標量は350グラム以上です。

令和元年度の食事調査の結果、平均で、男性が221・7グラム、女性が255・3グラムで、目標量を100グラム以上、下回っている人が多くいます。

ポイント  
毎日の食事に、野菜の小鉢を2皿加えましょう

野菜料理の目安は1皿約70グラムです。毎日の食事もう2皿、野菜の小鉢を加えましょう。

※ 食塩の1日の目標量は、厚生労働省が制定する「日本人の食事摂取基準」、野菜の1日の目標量は厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」の数値を根拠としています。

食事調査の結果の詳細は  
左のQRコードからご覧ください



# 従業員の健康づくり活動に

# 積極的に取り組んでいます

## 「健活で「コミュニケーションも円滑に」

イワタニ島根(株)  
グリーンガス支店

創業（昭和54年）以来、継続しているのは毎朝のラジオ体操です。  
また、朝礼終了後にアルコールチェックを行うことで、前夜に過度な飲酒を行わないよう取り組んでいます。健診受診率は毎年100%を維持しており、また、年次有給休暇の取得については、計画表を作成してお互いに気兼ねなく休暇が取得できるよう工夫をしています。

会社として健康づくり活動に取り組むことで、従業員の健康意識が向上し、活力ある職場になり、また、社内でのコミュニケーションも円滑に図られるようになったと感じています。今後も、健康づくり講座の実施など、従業員の健康づくりをサポートできるように、環境づくりに取り組んでいきたいと考えています。



毎朝のラジオ体操

## 「従業員の健康づくりは人財への投資」

(株)かくれの里ゆかり

従業員の健康づくりは「人財」への投資という考えのもと、市から紹介された食事調査に参加しました。調査に参加した従業員からは「野菜が不足しているわ」「食塩の摂りすぎには気をつけんとね」などの声もあり、普段の生活の振り返りにつながりました。

健康づくりの取組は、継続が大事だと考えています。「従業員が元気で、雰囲気の良い職場」を目指し、これからでもできることから取り組んでいきます。

また、結果報告会に合わせて実施した健康チェックも自分の健康を振り返る良い機会となりました。



血管年齢測定

## 「健康状態を知る良い機会」

(株)岩多屋

「はまだ健活事業所応援プロジェクト」事業に参加し、食事調査を実施しました。調査をきっかけに、市の出前講座を利用して、骨密度測定やデジタル筋硬度計を使った肩こり測定も行いました。

初めて測定した人も多く、自分の健康状態を知る良い機会となりました。運動不足解消のために、教えていただいた体操を朝礼で紹介し、毎日続けていきたいと思っています。また、新型コロナウイルス対策として、引き続き感染症予防を徹底し、職員の健康管理に努めていきたいと思っています。



肩こり測定

## はまだ健活事業所応援プロジェクト事業参加事業所（順不同）

- ・ 社会福祉法人誠和会認定こども園 みなと子ども園、認定こども園ながさわ子ども園、認定こども園こくふ子ども園、上府保育園、認定こども園あさひ子ども園
- ・ 浜田ガス水道工事(株)
- ・ 第一生命保険(株)島根支社浜田営業オフィス
- ・ 社会福祉法人浜田市社会福祉協議会
- ・ (株)岩多屋
- ・ 石見ケールビジョン(株)
- ・ (株)大川清風堂
- ・ 公益財団法人浜田市学校給食会
- ・ 浜田ガス(株)
- ・ イワタニ島根(株)浜田支店、浜田LPGセンター、グリーンガス支店、浜田事業部設備部
- ・ 石見交通(株)浜田営業所
- ・ 社会福祉法人浜田福祉会
- ・ 特定非営利活動法人Being
- ・ 石見森林組合
- ・ (株)かくれの里ゆかり
- ・ (有)岡村工務店
- ・ (株)山本組
- ・ 社会福祉法人弥栄福祉会養護老人ホーム寿光苑
- ・ (株)キヌヤサンプラム店
- ・ (株)三隅ガスセンター

## 健康づくりなどに関する出前講座をご活用ください

市では、事業所や地域での健康づくりや介護予防を支援するため様々な出前講座を行っています。保健師、看護師、栄養士など、内容に応じた職種のスタッフが訪ねます。

ぜひ、活用いただき、健康づくりに、お役立てください。

### 【出前講座】

- ① 測って納得 健康チェック
  - ② 「介護予防体操」を体験しよう
  - ③ 健康長寿のための健康づくり
  - ④ がん、生活習慣病の予防について
  - ⑤ 「しっかりと」食べて低栄養を防ごう
  - ⑥ 歯と口の健康づくり
  - ⑦ もっと知ろう 薬のこと
  - ⑧ 転ばない環境整備
  - ⑨ 気になる認知症のこと
- ※ 右記以外の内容もご相談に応じますので、お問い合わせください。

### 問合せ

- ・ 健康医療対策課健康づくり係
- ☎93111
- ・ 各支所市民福祉課