皆で健活（けんかつ）動に参加しませんか？

働き盛りの生活習慣病予防

浜田市では、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「はまだ健活事業所応援プロジェクト」を、令和元年度から実施しています。

現在27事業所が参加し、働き盛りの従業員の生活習慣病予防を進めています。

今回は健康にスポットを当て、実際に健活に取り組む事業所の皆さんを紹介します。

健康のためのキーワード3つ

プロジェクト参加事業所を対象に実施した食事調査からは、男女ともに①塩分が多い、②野菜の摂取が少ない、男性は③アルコールが多いなどの食生活の実態が見えてきました。

塩分過多

飲み過ぎ

野菜不足

ご活用ください 健康に向けた「出前講座」

地域のサロンや団体などに市の保健師や看護師、栄養士などの専門職が出向き、健康づくり・介護予防などの話をする「出前講座」を実施しています。

職場の健康づくりなどに、ぜひ活用してみませんか。

なお、次回の「はまだ健活事業所応援プロジェクト」は令和5～8年度に取組予定です。多くの事業所のご参加をお待ちしています。

事業所に配布した醤油用スプレーボトル

職場の健康づくり、お手伝いします

専門職による出前講座

主な講座メニュー

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	気をつけてほしい食事のポイント
6	歯と口の健康づくり
7	もっと知ろう　薬のこと
8	気になる認知症のこと
9	こころを元気にするために
10	もっと知ろう　たばこやお酒のこと
11	もっと知ろう　浜田の伝統の味

※　各講座で「はまだ健康チャレンジ」の説明を行います
※　上記以外の内容もご相談に応じます

参加事業所の取組の様子

問合せ・出前講座申込み
健康医療対策課健康づくり係
☎㉕9311
各支所市民福祉課

健活に取り組む事業所の皆さんの声

勤務時間や費用負担にも配慮

「地域の元気づくりは、まず社内の健康づくりから」

石見ケーブルビジョン㈱
岡哲朗さん

石見ケーブルビジョンの1日は、毎朝の朝礼時に「美姿勢体操」を実施することから始まります。

社員の健康診断は受診率100％で、要精密検査対象者には受診勧奨を行っています。受診や治療が必要な社員には、受診に必要な時間を確保できるよう、勤務時間などを配慮しています。

人間ドックの費用助成や、インフルエンザ予防接種費用助成などの制度も整え、経済的な負担の軽減も図っています。

また、市や保健所の出前講座を活用し、健康教室を開催しています。

社内に健康掲示板を作り、健康情報の発信も行っています。

メンタルヘルスの取組では、社内で年2回の個人面談や、定期的な相談体制を整備しています。

これらの健康づくりの取組により、健康で、働きやすい職場づくりを目指しています。

乳幼児と関わる私たちの仕事は「心も体も健康」が基本

「はまだ健活事業所応援プロジェクト」の取組について

認定こども園
みなと子ども園
杉本恵子さん

誠和会では、令和元年度からプロジェクトに参加しています。

食事調査をはじめ、塩分、骨密度、肩こり、血管年齢などの測定、インボディ、食育SATシステムなどを実施しました。

食生活や健康を振り返る機会となり、健康意識の改善につながっています。

出前講座のリラクゼーションは、和気あいあいとした楽しい時間で、リフレッシュできました。

乳幼児と関わる私たちの仕事は、「心も体も健康であること」を基本としています。

給食においても、栄養計算はもちろん、素材の味を生かした塩分控えめの食事を心がけています。

これからも、職員一人ひとりが健康に対する意識を持ち、できることから取り組んでいきたいと思います。

生涯現役で働ける職場を

従業員の「健康づくり」を目指して

㈱山本組
久永珪子さん

山本組では、毎年健診断の実施日を「健康デー」と称し、従業員の健康づくりに関する様々な取組を進めています。

プロジェクトに参加し、1年目は調査で個々の食事の現状を知り、取り組む課題が分かりました。

2年目は、1日に必要な野菜の量を確認するため、野菜たっぷりの減塩味噌汁の試食と健康教室を計画しました。

尿中塩分測定に参加し、栄養士から減塩の指導を受け、とても参考になりました。

3年目は減塩対策として醤油スプレーなどを活用し、各自家庭で減塩に取り組んでいます。

「1人ひとりがその気になれば健康になれる」、「よし、やってみよう」とやる気が湧きます。

今後も市と連携しながら安全衛生教育を継続し、生涯現役で働ける職場を目指していきたいと思います。

プロジェクト参加事業所一覧（順不同）

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