



はまだ健康事業所 プロジェクト事業

浜田市は従業員の健康づくり活動を積極的に行う事業所を応援します

浜田市では、健康寿命の延伸に向け、働き盛りの従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を応援する「はまだ健康事業所応援プロジェクト事業」に取り組んでいます。令和4年度、市内25事業所（659人）にご協力いただき、簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）による食事調査を実施しました。令和5年度は、食事調査結果や事業の取組の評価を行っています。

健康に取り組む事業所の皆さんの声

実際に健康に取り組む中で、どのような工夫を行ったのか、従業員の意識が変わったきっかけなど、事業所の皆さんから感想を伺いました。今回は、プロジェクトに参加いただいた事業所の中から3社を紹介します。

株式会社 三隅ガスセンター

「食育で健康的な職場を目指しています」

三隅ガスセンターでは、はまだ健康事業所応援プロジェクト事業に参加する前から健康に取り組んでおり、毎朝のラジオ体操のほか、全社員の定期健康診断、産業医による健康指導、協会けんぽによる特定保健指導をしていただき、生活習慣病の改善に向けた指導などを実施してきました。その結果として、全社員の健康に対する意識が高まり、喫煙者も減少しました。



毎朝のラジオ体操

有限会社 岡村工務店

「日々の声掛けから従業員の体調管理を」

岡村工務店では、多くの従業員が勤務年数15〜25年となつています。毎年受ける健康診断の結果を産業医の先生に見てもらい、従業員一人ひとりの健康指導を行っています。

はまだ健康事業所応援プロジェクトに参加後は、以前の事業に加え、プロジェクト事業による食事調査などを実施し、浜田市の健康課題である、脳卒中や糖尿病などを予防するため、全社員を対象に食生活を中心とした生活習慣の実態把握を行いました。その結果、個人が食生活の改善を図ることができ、疾病の予防や健康寿命延伸につながると喜んでいます。今後もこの経験を踏まえ、はまだ健康事業所応援プロジェクトを活用し、食育や健康づくりに取り組み、明るく働きやすい職場にしたいと思っています。



醤油スプレートの活用

このプロジェクトに参加したおかげで従業員の生活の現状を知ることができました。塩分の摂り過ぎ傾向を感じたので、醤油スプレートの活用を促しています。従業員の元気な身体づくりをとおして、活力があり、生涯現役で働くことができ、職場作りを目指しています。今後、市と連携することに加えて、日々、従業員と積極的に会話をすることにより、体調管理に努めたいと思っています。

島根総合設備株式会社

「健康で働ける職場づくり」

島根総合設備株式会社は、はまだ健康事業所応援プロジェクト事業の取組として、食事調査を実施しました。思っている以上に食べる量が多いことや、塩分や脂質の摂り過ぎ、野菜不足などに気付くことができ、生活習慣病のリスクを軽減できる良いきっかけとなりました。

メンタルヘルス対策として、社長が個人面談をし、悩みや困った事を相談しやすい体制をとっています。これからも健康で働ける職場づくりを目指していきたいと思っています。

※ オフィスに専用冷蔵庫を設置し新鮮なサラダや総菜などを定期配送する設置型社食サービス



血圧測定

毎年健康診断を実施し、特定保健指導も受けています。最近では、会社で血圧計を購入し、従業員が定期的に血圧測定をするなど、血圧の自己管理にも取り組んでいます。また、「オフィスで野菜※」を導入した際には、昼休みや休憩時間にサラダや果物などを低価格で手軽に食べることで、野菜を意識して食べることができたように思います。熱中症対策も健康管理として欠かせません。専用のドリンクを用意し、各現場で水分補給をしています。

プロジェクト参加事業所一覧（順不同）

令和5年12月28日現在

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

「出前講座」をぜひ活用ください

職場の健康づくりをお手伝いします



浜田市食育推進キャラクター びいびくん

市では、「おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ食育」を基本理念に、第4次浜田市食育推進計画を策定しています。浜田市に住む子どもから高齢者まで、全ての市民が食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な人間性を育むため、家庭・保育所（園）・幼稚園・学校・地域・関係機関・行政などが一体となり、地域全体で浜田の特色を活かした食育に市民の皆さんと取り組みます。

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の健康づくり・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。

主な出前講座メニュー

1 測って納得 健康チェック	8 気をつけてほしい食事のポイント
2 「介護予防体操」を体験しよう	9 歯と口の健康づくり
3 「フレイル」に関するお話	10 こころを元気にするために
4 転倒予防について	11 もっと知ろう たばこやお酒のこと
5 がん・生活習慣病の予防について	12 もっと知ろう 薬のこと
6 女性の健康づくり	13 もっと知ろう 浜田の伝統の味
7 気になる認知症のこと	

私たち保健師・栄養士と一緒に「健活」はじめませんか



問合せ・出前講座申込み
健康医療対策課健康づくり係
☎ 29311
各支所市民福祉課