



はまだ健康事業所 応援プロジェクト事業

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

この事業は、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ことを目的に、令和元年度から実施している事業です。従業員の健康づくり活動に積極的に取り組む市内27事業所が参加しています。市では健康課題解決に向けて、事業所の皆さんと連携しながら、食事や生活習慣の見直しなどの取組を進めました。今年度は、令和元年度と同様の食事調査を行い、取組の評価を行いました。

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。

石見交通株式会社

「安心・安全に向けた健康への取組」

石見交通は、健康・衛生経営事業所として、健康管理、喫煙対策、メンタルヘルス対策などを行っています。健康診断は定期健診のほか、社員の仕事内容に併せて必要な各種健診を全て受診しています。また、健診結果については保健指導や産業医と連携し、社員をフォローする体制をとっています。



血管年齢測定により健康状態をチェック

石見交通は公共交通機関として、長年地域の皆さんに支えられてきました。社員の高齢化に伴い、健康管理がより重要になってきます。今後も市の健康事業所応援プロジェクトを活用し、職場の健康づくりに取り組んでいきたいと思っています。



健康情報啓発バス

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

石央森林組合

「職員一人ひとりの健康づくりに取り組んでいます」

石央森林組合は、はまだ健康事業所応援プロジェクトに令和元年度より参加しています。これまでに、食事調査や健康診断に併せた出前講座で血管年齢測定、骨密度測定、食育SATシステム(※)を実施しました。フードモデルを選んでセンサーにのせることで栄養価計算と食事バランスをチェックできる栄養教育システム。



食育SATシステムによる栄養バランス診断



インボディ(全身の筋肉量・脂肪量など)測定

毎年役職員が参加し開催する安全衛生大会では、講師を招き身体メンテナンス方法を学ぶなど健康経営を目指しています。令和2年度は出前講座で口腔ケアについても学びました。日々の仕事やプライベートを充実したものにすることは、心身ともに健康であることが重要ですが、自分の身体のことになるとつい後回しにしてしまいがちです。本事業により、安全衛生大会や健康診断に併せて測定などを実施し、その場で保健師や栄養士の人からアドバイスを聞くことで、自分の身体に意識が向くようになりました。今後、職員一人ひとりの健康に対する意識をさらに高めていけるよう、取り組んでいきたいと思っています。

浜田市社会福祉協議会

「健康について考えるきっかけづくり」

浜田市社会福祉協議会は、令和元年度から本プロジェクトに参加しています。これまで食育SATシステムや塩分摂取量調査、食事調査を実施していただきました。塩分を控えることや脂質をとりすぎないこと、野菜をしっかりと食べることなど、頭ではわかっているにもかかわらず変えられないものがあります。



塩分量・野菜のフードモデル展示

しかし、このプロジェクトではフードモデルを活用しながら、うどんやラーメンに入っている塩分量や、一日に必要な野菜の量などを実際に見ることができ、わかりやすいと好評です。



食事調査結果説明・栄養相談

また、アンケートに回答することで自分自身の生活習慣や食事の習慣について見つけ直すきっかけになり、健康に対する意識づけにつながっています。ほかにも、浜田市では啓発のためリーフレットなども用意されているので、今後は健康診断結果と併せて健康情報をお知らせするなど、健康増進に向けた活動をしていきたいと思っています。

「出前講座」をい活用ください

職場の健康づくりをお手伝いします

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、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

共通	はまだ健康チャレンジ	6	歯と口の健康づくり
1	測って納得 健康チェック	7	もっと知ろう 薬のこと
2	「介護予防体操」を体験しよう	8	気になる認知症のこと
3	健康長寿のための健康づくり	9	こころを元気にするために
4	がん、生活習慣病の予防について	10	もっと知ろう たばこやお酒のこと
5	気をつけてほしい食事のポイント	11	もっと知ろう 浜田の伝統の味

※ そのほかの内容もご相談に応じます

私たち保健師・栄養士と一緒に「健活」はじめてませんか



問合せ・出前講座申込み

健康医療対策課健康づくり係
☎09311
各支所市民福祉課