

職場の健康づくりセミナー

働き盛り世代の健康づくりを支援するため、事業所の事業主や健康づくり担当者を対象に、令和6年11月25日(月)に総合福祉センターで「職場の健康づくりセミナー」を開催しました。(公財)島根県環境保健公社理事・健康診断指導医 中川昭生さんによる講演を始め、はまだ健活事業所応援プロジェクト事業における取組についての報告、各関係団体から情報提供などを行いました。

参加者の感想

- ・今日受講した内容をフィードバックして、今後の職場での健康づくりに役立てたいです。
- ・健診結果について個人にまかせるのではなく職場でもしっかりと声かけをしていきたいと思いました。

- ・新型コロナ以降このような会がなく色々な最新情報が聞けたので良かったです。
- ・座り仕事なので、合間に少しでも首を回したり運動を取り入れ続けようと思いました。

- ・健診の大切さが分かりました。
- ・結果の見方を振り返ることができ、ほかの人にも説明できると感じました。



健康づくりセミナーの様子

はまだ^{けんかつ}健活事業所 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！～

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「はまだ健活事業所応援プロジェクト事業」に取り組んでいます。

はまだ健活事業所応援プロジェクトの取組について

はまだ健活事業所応援プロジェクト事業では、令和元年度と令和4年度の生活習慣・栄養調査の結果を比較分析し、取組の評価を行いました。

結果(概要版)は市ホームページをご覧ください。

調査結果から見てきたこと

①よかったこと

男女ともに塩分摂取量が減少した。

②課題

- ・男女ともに野菜摂取量が少ない。
- ・1日当たりの塩分摂取量は、目標値よりも高い状況であるため、引き続き減塩の取組が必要。
- ・男性の肥満、アルコール、喫煙が多い。



結果(概要版)はこちらから見られます

こんな場面ありませんか？
～塩分が多くなりがちな食習慣の例～



料理に追加で
かけ醤油する



お酒と一緒に味の
濃い物を食べる



麺類の汁を全て飲む



はまだ健活事業所応援プロジェクト

参加事業所からの声

- ・健康診断に併せて市の健康チェックを利用した。その場でアドバイスを聞くことで、自分の身体への意識が高まった。
- ・従業員の食生活の現状を知ることができてよかった。塩分の摂りすぎ傾向を感じたので、減塩しょうゆスプレーを使うように促している。
- ・会社で血圧計を購入し、従業員が定期的に血圧測定ができるよう、血圧の自己管理に取り組むようになった。
- ・はまちャレ(はまだ健康チャレンジ)に参加するようになった。
- ・フードモデルを社内に展示し、塩分摂取について意識してもらうことができた。

新規 参加事業所を募集しています

皆さんの職場で、運動不足や食事の偏りなど、健康の悩みを抱えていることはありませんか？
はまだ健活事業所応援プロジェクト事業は、職場の仲間と一緒に楽しく健康づくりに取り組めるよう、事業所の健康づくりを支援します。

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	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	隠家ゆかり
・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)キヌヤサンプル店
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



ご活用ください 健康に向けた「出前講座」

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。

職場の健康づくりをお手伝いします！
職場の健康づくりに、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
2	生活習慣病の予防について
3	もっと知ろう がんのこと
4	女性の健康づくり
5	気を付けてほしい食事のポイント
6	歯と口の健康づくり
7	こころを元気にするために

※ 上記以外の内容もご相談に応じます。

問合せ・出前講座申込み

健康医療対策課健康づくり係 ☎9311