

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します

市では、働き世代の健康づくりを推進するため、令和元年度から「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。現在、市内の30事業所が登録し、栄養調査や健康づくり出前講座、健康づくりに関する情報提供などを行い、職場の健康づくりを支援しています。健康づくりに取り組む中で、どのような工夫を行っているのか、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いただきました。

浜田ガス株

「社員の健康に会社の力」を支える取組

浜田ガスは、はまだ健康事業所応援プロジェクトに令和元年度から参加しています。当社は「社員一人ひとりの健康を企業の重要資本と捉え、組織全体で支える経営」を基本に据え、健康経営に取り組みんでいます。

これまでに食事調査や塩分摂取量調査、出前講座メニューの中の「測って納得健康チェック」を活用したベジチェックやインボディの計測を行ってきました。ベジチェックは、手のひらで推定野菜摂取量を測定するもので、野菜をどれくらい食べているかを知ることができ、食生活を見直す機会となりました。また、インボディは、体重や筋肉量、体脂肪率などが測定で

きるため、自分の健康状態を把握でき、生活習慣の改善に役立つと感じました。塩分摂取量調査後には、「塩分の摂り過ぎ」を周知するため、フードモデルを借りて展示もしていました。普段何気なく摂取している調味料も可視化することで、人体に及ぼす影響を考えると、きつかけになりました。

当社は、社員自身が「自分事」として健康に取り組む制度設計を重視し、経営層から現場までが一体となって健康経営を推進しています。社員の健康が、企業の活力にもつながると信じ、今後も制度改善・実績向上を続けていきます。



出前講座の様子



フードモデル展示

社会福祉法人 浜田福祉会

マスクでの身体介護を支える水分摂取の習慣

社会福祉法人浜田福祉会では、職員一人ひとりが日頃から水分摂取を意識できるよう様々な取組を行っています。

全事業所にウォーターサーバーを設置し、職員トイレには、尿の色で脱水状態を確認できる掲示物を設置するなど、日々の水分管理をサポートする環境づくりを進めています。成人は1日に約2・5リットルの水分を汗や尿、呼吸などをとおして失うと言われていています。特にマスクを着用しての身体介護では汗をかきやすく、水分を摂るタイミングも逃しやすい状況にあります。そのため意識的な水分補給がとても重要です。



ウォーターサーバーの設置



水分補給の様子

過ごせる環境を作ることにもつながっています。皆さんも今日から少しずつまめに水分を摂る習慣を意識してみてくださいませんか？毎日のちょっとした意識が、健康で元気な毎日につながります。

はまだ健康事業所 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
- 島根総合設備㈱
- 第一生命保険㈱
- 島根支社浜田営業オフィス
- 日本生命保険相互会社
- 松江支社浜田営業部
- 明治安田生命保険相互会社
- 松江支社浜田営業所
- 住友生命保険相互会社
- 松江支社浜田西支部
- 社会福祉法人
- 浜田市社会福祉協議会
- ㈱岩多屋
- 石見ケーブルビジョン㈱
- ㈱大川清風堂

- (公財) 浜田市学校給食会
- 浜田ガス㈱
- イワタニ山陰㈱浜田支店
- イワタニ山陰㈱
- グリーンガス営業所
- 石見交通㈱浜田営業所
- ㈱ホームエネルギー山陰浜田センター
- 社会福祉法人浜田福祉会
- 特定非営利活動法人BeLife
- 石見森林組合
- いわみの湯旭温泉隠家ゆかり
- ㈱山本組
- 社会福祉法人弥栄福祉会
- 養護老人ホーム寿光苑
- ㈱キヌヤサンプラム店
- ㈱三隅ガスセンター
- 橋本商店㈱



栄養バランス診断 石央森林組合



インボディ測定 石央森林組合



出前講座 山本組

浜田市在住の40歳～74歳が受けた健診では、男女とも血糖値が高い人や糖尿病と診断された人が島根県の平均と比較して高く、特に、男性は血糖値のコントロール不良者が多いという結果でした。また、「たばこを吸う」、「毎日飲酒する」、「運動習慣がない」と答えた人が多く、生活習慣が課題となっています。

健康的な生活習慣は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症リスクを下げることに繋がります。元気で自立した生活を送るために、生活習慣を見直し、日々の健康づくりに取り組んでいきましょう。

健康づくりお役立ち情報

1 職域 健康づくり出前講座

保健師や看護師、栄養士などの専門職が事業所の要望に応じ、「健康づくり出前講座」を実施しています。

2 しまねMAMEインフォ

島根県と島根大学が共同で運営している動画サイトで、健康づくりに関する動画を見ることができます。



MAMEインフォ
はこちらから
見られます

健康づくりに
ご活用ください



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。

3 健康相談・栄養相談

市役所本庁又は各支所で健康や栄養に関する相談を実施しています。お気軽にご相談ください。

問合せ・出前講座申込み
・健康医療対策課健康づくり係
☎ 9311
・各支所市民福祉課