

# 従業員の健康づくり活動に

# 積極的に取り組んでいます



肩こり測定

「はまだ健活事業所応援プロジェクト」事業に参加し、食事調査を実施しました。調査をきっかけに、市の出前講座を利用して、骨密度測定やデジタル筋硬度計を使った肩こり測定も行いました。

初めて測定した人も多く、自分の健康状態を知る良い機会となりました。運動不足解消のために、教えていただいた体操を朝礼で紹介し、毎日続けていきたいと思っています。

また、新型コロナウイルス対策として、引き続き感染症予防を徹底し、職員の健康管理に努めていきたいと思っています。

「健康状態を知る良い機会に」

(株)岩多屋



毎朝のラジオ体操

創業（昭和54年）以来、継続しているのは毎朝のラジオ体操です。

また、朝礼終了後にアルコールチェックを行うことで、前夜に過度な飲酒を行わないよう取り組んでいます。健診受診率は毎年100%を維持しており、また、年次有給休暇の取得については、計画表を作成してお互いに気兼ねなく休暇が取得できるよう工夫をしています。

従業員も健康意識が高いように感じています。

プールやジョギングなどの運動に取り組んでいる人や、会社内を全面禁煙にしたことで、たばこの本数が減り、禁煙に成功した人もいます。

「健活で」コミュニケーションも円滑に」

伊ワタニ島根(株)  
グリーンガス支店

会社として健康づくり活動に取り組むことで、従業員の健康意識が向上し、活力ある職場になり、また、社内でのコミュニケーションも円滑に図られるようになったと感じています。今後も、健康づくり講座の実施など、従業員の健康づくりをサポートできるように、環境づくりに取り組んでいきたいと考えています。

- ・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
- ・浜田ガス水道工事(株)
- ・第一生命保険(株)島根支社浜田営業オフィス
- ・社会福祉法人浜田市社会福祉協議会
- ・(株)岩多屋
- ・石見ケーブルビジョン(株)
- ・(株)大川清風堂
- ・公益財団法人浜田市学校給食会
- ・浜田ガス(株)
- ・伊ワタニ島根(株)浜田支店、浜田LPGセンター、グリーンガス支店、浜田事業部設備部
- ・石見交通(株)浜田営業所
- ・社会福祉法人浜田福祉会
- ・特定非営利活動法人Being
- ・石見森林組合
- ・(株)かくれの里ゆかり
- ・(株)岡村工務店
- ・(株)山本組
- ・社会福祉法人弥栄福祉会養護老人ホーム寿光苑
- ・(株)キヌヤサンプラム店
- ・(株)三隅ガスセンター

はまだ健活事業所応援プロジェクト事業参加事業所  
(順不同)

「従業員の健康づくりは人財への投資」

(株)かくれの里ゆかり

従業員の健康づくりは「人財」への投資という考えのもと、市から紹介された食事調査に参加しました。調査に参加した従業員からは「野菜が不足しているわ」「食塩の摂りすぎには気をつけんとね」などの声もあり、普段の生活の振り返りにつながりました。

また、結果報告会に合わせて実施した健康チェックも自分の健康を振り返る良い機会となりました。

健康づくりの取組は、継続が大事だと考えています。「従業員が元気で、雰囲気の良い職場」を目指し、これからでもできることから取り組んでいきます。



血管年齢測定

健康づくりなどにに関する  
出前講座をご活用ください

市では、事業所や地域での健康づくりや介護予防を支援するため様々な出前講座を行っています。保健師、看護師、栄養士など、内容に応じた職種のスタッフが訪ねます。

ぜひ、活用いただき、健康づくりに、お役立てください。

【出前講座】

- 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「しっかり」食べて低栄養を防ごう
  - ⑥歯と口の健康づくり
  - ⑦もっと知ろう 薬のこと
  - ⑧転ばない環境整備
  - ⑨気になる認知症のこと
- ※ 右記以外の内容もご相談に応じますので、お問い合わせください。

問合せ

- ・健康医療対策課健康づくり係
- ☎2593111
- ・各支所市民福祉課

## 勤務時間や費用負担にも配慮



石見ケーブルビジョン(株)  
岡哲朗さん

「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の1日は、毎朝の朝礼時に「美姿勢体操」を実施。社員の健康診断は受診率100%で、要精密検査は必要ありません。また、勤務時間には、診療が必要ない場合は、診療時間外でも受診できます。人間ドックなどの費用は、会社負担で、軽減も図っています。また、市や保健所の教室、健康講座を活用し、健康の向上に努めています。健康情報の発信も行っています。

では、メンタルヘルスの取り組みを、定期的に開催しています。面接や、健康づくりの取り組みにより、職場づくりを目ざしています。

## 乳幼児と関わる私たちの仕事は「心も体も健康」が基本

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。これからの、職員一人ひとりが健康に対する意識を持ち、健康にしたいと思えます。

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。これからの、職員一人ひとりが健康に対する意識を持ち、健康にしたいと思えます。



認定こども園  
みなと子ども園  
杉本恵子さん

「はまだ健活事業所応援プロジェクト」の取組について

## 生涯現役で働ける職場を



(株)山本組  
久永桂子さん

山本組では、毎年健康診断の実施日を「健康デー」と称し、従業員の健康づくりに関心を持って取り組んでいます。1年目は調査で、個々の健康状態を把握し、2年目は、1日に必要なたんぱく質、野菜の量を確認し、減塩教室を開催しました。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、各自家庭で減塩に取り組んでいます。

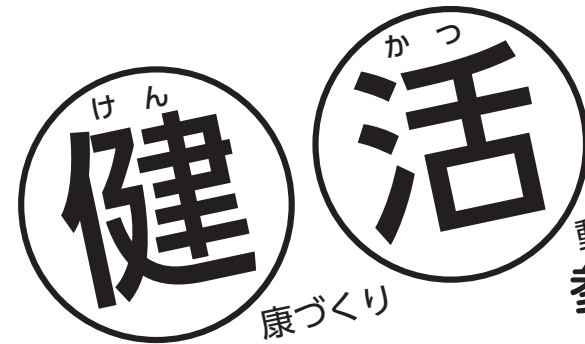
「1人ひとりがその気になれば健康になれる」と、とやる気が湧きます。今後、市と連携しながら、安全衛生教育を継続し、生涯現役で働きたいと思えます。

### 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(株)            |
| 認定こども園みなと子ども園         | イワタニ島根(株)浜田支店      |
| 認定こども園ながさわ子ども園        | イワタニ島根(株)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(株)グリーンガス支店  |
| 上府保育園                 | イワタニ島根(株)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(株)浜田営業所       |
| 浜田ガス水道工事(株)           | 社会福祉法人浜田福祉会        |
| 第一生命保険(株)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             |
| (株)岩多屋                | (株)かくれの里ゆかり        |
| 石見ケーブルビジョン(株)         | (株)岡村工務店           |
| (株)大川清風堂              | (株)山本組             |
| 公益財団法人浜田市学校給食会        | (株)キヌヤサン plum 店    |
| 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        |



皆で



動に  
参加しませんか？



塩分過多



飲み過ぎ



野菜不足

**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。

なお、今回の「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、多くの事業所のご参加をお待ちしています。

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。



事業所に配布した  
醤油用スプレーボトル

市では、食事調査の結果を踏まえ、食生活改善の取組として、家庭や職場などで減塩に取り組んでいただきたいとの思いから、醤油用スプレーボトルとパンフレットを配布しました。

ご活用ください  
健康に向けた「出前講座」

### 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

私たち保健師・栄養士と一緒に健活しましょう



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  
☎9311  
各支所市民福祉課



# 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。

## 健活に取り組む

### 事業所の皆さんの声

実際に健活に取り組む中で、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。

今後も市の健活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           | ㈱岩多屋                  | 石見交通㈱浜田営業所     |
| 認定こども園みなと子ども園       | 石見ケーブルビジョン㈱           | 社会福祉法人浜田福祉会    |
| 認定こども園ながさわ子ども園      | ㈱大川清風堂                | 特定非営利活動法人Being |
| 認定こ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 | ㈱かくれの里ゆかり      |
| 認定こども園あさひ子ども園       | 浜田ガス㈱                 | (有)岡村工務店       |
| 浜田ガス水道工事㈱           | イワタニ島根㈱浜田支店           | ㈱山本組           |
| 第一生命保険㈱島根支社浜田営業オフィス | イワタニ島根㈱浜田LPGセンター      | ㈱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㈱グリーンガス支店       | ㈱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、はまだ健活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

毎年役職員が参加し開催する安全衛生大会では、講師を招き身体の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。



インボディ（全身の筋肉量・脂肪量など）測定

## 浜田市社会福祉協議会

### 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、頭ではわかっていてもなかなか変えられないものです。



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め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、のり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」

をぜひ活用ください

職場の健康づくり  
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



# 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

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。

## 健活に取り組み

### 事業所の皆さんの声

実際に健活に取り組む中で、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」

（株）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活に取り組んでおり、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

はまだ健康事業所応援プロジェクト参加後は、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。

## 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」

（有）岡村工務店では、多くの従業員が勤務年数15〜25年となっています。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。

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、醤油スプレの活用を促しています。従業員の元氣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る職場作りを目指しています。



醤油スプレの活用

私たち保健師・栄養士と一緒に「健活」はじめませんか



## 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では、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。

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ができ、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。



血圧測定

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

## 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向かい、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      |                     |

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