



東広島働く人の健康づくりプロジェクト

News Letter VOL.05

発行/2023年8月 東広島市医療保健課健康支援係 ☎082-420-0936 ✉hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp

優良認定事業所表彰式と 健康づくりセミナーを開催しました！



7月6日（木）に東広島芸術文化ホールくららにて、優良認定事業所表彰式と健康づくりセミナーを開催しました。3年連続して健康づくり認定事業所になられた16事業所を優良認定事業所として認定し、市長から表彰状と盾を贈り、その取組みを称えました。

～令和5年度優良認定事業所～

- ・有限会社 GUTS
- ・マイクロメモリジャパン株式会社
- ・明治安田生命保険相互会社 賀茂西条営業所
- ・シャープ株式会社 通信事業本部
- ・社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
- ・今谷コミュニケーションズ株式会社
- ・社会福祉法人 石川福祉会 桜が丘保養園
- ・社会福祉法人 石川福祉会 桜が丘認定こども園
- ・医療法人社団ヤマナ会 東広島記念病院
- ・出雲建設株式会社
- ・株式会社 ジテック
- ・スポーツクラブルネサンス東広島24
- ・まつやゼロファン株式会社
- ・オール薬局 西条店
- ・学校法人常翔学園 広島国際大学
- ・有限会社 フィールドワークス

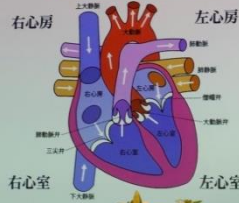
(エントリー順)



優良認定事業所を代表しシャープ株式会社通信事業部 総務部長 越智様にご挨拶いただきました。

心臓の構造、覚えてますか？

心臓には4つの部屋



エンジンとしての排気



第2部として、健康づくりセミナーを開催しました。「心臓病と予防について～従業員のいのちを守るための日常の健康づくり、体調不良時の対応について～」と題して、佐々木医院院長 佐々木正太医師からご講演いただきました。

表彰式&セミナーについてのアンケートより

表彰式について

- ・各企業の取組みが各々違って面白かった。
- ・色々な事業所の方と話が出来て良かった。
- ・企業ごとに健康についてどのような取組みをされているのかが知れてなるほどと思いました。

セミナーについて

- ・心臓病の危険度や影響を教わったうえで、リスク要因も教えてもらったので、危機感を持って自分の生活の危険要素を振り返ることができた。
- ・日頃の生活習慣が大事だと改めて感じました。



セミナーでは、心臓の概要と現状や、血栓ができる仕組みについて動画を見せていただきました。

また、日本で最も多い疾患が高血圧であり、血管病の予防が心臓病の予防に繋がる事を教えていただきました。

加えて職場で急変が起きた時の対応方法等について教えていただき、従業員の命を守る行動について理解を深めることができました。

令和5年度 新たに認定された事業所を紹介します！

株式会社イズミ ゆめタウン東広島
コミュニティカフェ fun fan陽だまり
特定非営利活動法人 子育てネットゆめもくば
国立大学法人広島大学
就労継続支援B型事業所 エミリィプラス
株式会社イズミ ゆめタウン黒瀬
東広島商工会議所
有限会社ライブワーク
株式会社サタケ
もみじ銀行西条支店
もみじ銀行黒瀬支店

もみじ銀行高屋支店
もみじ銀行八本松支店
東広商事株式会社
株式会社広島銀行西条支店
株式会社広島銀行西条南支店
株式会社HIVEC
生活協同組合ひろしま 黒瀬支所
生活協同組合ひろしま 東広島支所
生活協同組合ひろしま コープ東広島
近畿大学工学部
第一環境株式会社 東広島事務所

健康づくりに取り組んでいただき、ありがとうございました。
今後も、事業所の皆様の取組みを応援していきます！

みなさん、座りすぎではいませんか？



とくに座って仕事をする人に知ってほしいのが
「座りすぎのリスク」です！

座りすぎている人はそうでない人と比べ、

寿命が短い

肥満度が高い

2型糖尿病や心臓病の罹患率が高い

運動しているか
どうかにかかわらず

とわれています！
(WHO身体活動・座位行動ガイドラインより)

現時点で、どのくらい座りすぎると健康によくないかはっきりした数字は明らかになっていませんが、座って仕事をする事が多い人は、こまめに動くことを、意識してみましょう！

例えば！

- ★ 30分に1回立って背伸びや足踏みをする
- ★ 立って動く時間を全体に合図する
- ★ ミーティングを立って行う



「私、座りすぎかも」と思った方、腰痛や肩こりがある方、
「職場で健康講座」を利用して、
ストレッチや運動習慣のきっかけをつくりませんか？

ぜひ！ **職場で健康講座**を
ご活用ください！

専門職が事業所に出向き、出張講座
を行います。職場での研修会等に、
ぜひご活用ください。

毎年、多くの事業所様からの申込み
をいただき、大好評です！

※開催予定日より概ね1か月前までにご連絡く
ださい。



からだ



- ① 身体を知ろう！
血管年齢測定・体力測定・体組成測定
- ② 生活習慣病とは？
各種健診項目の示すこと、身近な疾病について

食生活



- ③ 食習慣を見直しましょう
バランスの良い食事とは？
夜遅い食事、中食・外食の選び方 など
- ④ あなたの知らないお酒の世界
お酒との上手な付き合い方、健康への影響 など

メンタルヘルス

- ⑤ ストレスとの上手な付き合い方
- ⑥ 同僚のこころのSOSをキャッチ
～ゲートキーパーとは～
- ⑦ 専門家によるお話

運動



- ⑧ やってみよう！
いきいき体操がしひろしま
東広島市にぴったりの歌に合わせて楽しく♪
- ⑨ 脂肪を燃やす！有酸素運動
- ⑩ リフレッシュ体操

歯の健康



- ⑪ 歯周病ってどんなもの？
本当は怖い歯周病の実態について

たばこ



- ⑫ おいしい空気の職場づくり
喫煙、受動喫煙の影響とは？

NEW ⑬ 出張禁煙相談（個別相談可）
禁煙方法や禁煙外来治療助成制度について

事業所での健康づくり取り組み内容の紹介

(令和4年度エントリー56事業所のうち、報告書を提出された53事業所の結果)

	取り組み内容	実施 団体数	割合
1	健康保険者が実施する「健康宣言」へエントリーしている。	28	52.8%
2	従業員の健康づくり担当者を決めている。	50	94.3%
3	社員に対して健康づくりに関する情報提供を行っている。	48	90.6%
4	病気の治療と仕事の両立の促進のための制度がある。	31	58.5%
5	特定健診受診率が95%～100%	38	71.7%
6	特定健診受診率が70%～95%未満	3	5.7%
7	特定健診受診率が50～70%未満	1	1.9%
8	特定健診受診率が30～50%未満	1	1.9%
9	対象者の70%以上が、各種がん検診を受診している。	23	43.4%
10	従業員の70%以上が、歯周疾患健診を受診している。	6	11.3%
11	検診結果から、医療を必要とする者に対して、受診勧奨をし、受診状況を確認している。	38	71.7%
12	事業所独自に、間食・甘味飲料の過剰摂取を抑制する環境整備をしている。	17	32.1%
13	事業所独自に食育に取り組んでいる。	20	37.7%
14	ストレスチェックを実施し、従業員の体調観察に活用している。	47	88.7%
15	健康相談を受けやすい体制や制度がある。	40	75.5%
16	運動習慣を週1回6か月以上継続している。	5	9.4%
17	運動習慣を週2回6か月以上継続している。	0	0.0%
18	運動習慣を週3回6か月以上継続している。	26	49.1%
19	法令に準じた受動喫煙対策を行っている。	50	94.3%
20	事業所独自に受動喫煙防止対策を行っている。	27	50.9%
21	健康づくりに関する団体への登録をしている。	15	28.3%
22	「職場で健康講座」を受講する。 ※上限年2回	9	17.0%
23	市が主催する健康づくりに関する講演会やセミナーに参加する。	5	9.4%



53事業所の約半数が特定健診受診率70%以上を達成しています。
 健診を受けてない多くの方が、健康で特に気になることがないと答えています。症状がなくても病気が潜んでいる事があるので年に一度はご自身の身体のチェックをしましょう！
 また、**ほとんどの事業所で受動喫煙対策が行われています。**
 引き続き、受動喫煙防止への取り組みをお願いいたします。

医療保健課からのお知らせ

❀市主催事業のご案内

- ・ ころろホッとあたたか講演会 9月15日(金) 14時～
- ・ がん予防講演会 10月5日(水) 14時～
- ・ 禁煙相談会 9月4日(月)、令和6年2月26日(月)
- ・ 禁煙外来治療費助成制度 申請期限：令和6年1月5日(金)

❀Instagram 健康づくり情報発信中

【アカウント】
 hgh.city.kenkou

