



東広島働く人の健康づくりプロジェクト

News Letter VOL.06

発行/2023年12月 東広島市医療保健課健康支援係 ☎082-420-0936 ✉hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp

エントリー事業所が続々と増えています！

※エントリー順

今年度新たに16事業所が加わり、
現在72事業所がエントリーしています。

NEW

令和5年度新規エントリー事業所（11月末現在）

57	株式会社シナジー	65	株式会社アイオイ保険センター
58	Snip hair	66	アネット株式会社
59	西條商事株式会社	67	株式会社メンテックワールド
60	オール薬局ゆめモール西条店	68	株式会社広島銀行 西条個人ローンセンター
61	株式会社 広島銀行 八本松支店	69	美建工業株式会社
62	有限会社 大浦鮮魚店	70	社会福祉法人 興仁会
63	ひろぎん証券株式会社東広島支店	71	藤原メセナ建設株式会社
64	株式会社新和自動車	72	障害者支援施設 ときわ台ホーム

職場で健康講座の実施状況

※11月末現在

申込件数：12件 実施済件数10件 参加人数：459名

講座内容

内容	件数
身体を知ろう！	2
食習慣を見直しましょう	2
同僚のこころのSOSをキャッチ	2
脂肪を燃やす！有酸素運動	2
リフレッシュ体操	1
歯周病ってどんなもの？	1

【申込理由】

- ・従業員の健康づくりのため
- ・安全衛生委員会と合わせて
- ・労働衛生大会でのメインコンテンツとして
- ・自殺予防週間の取組みとして

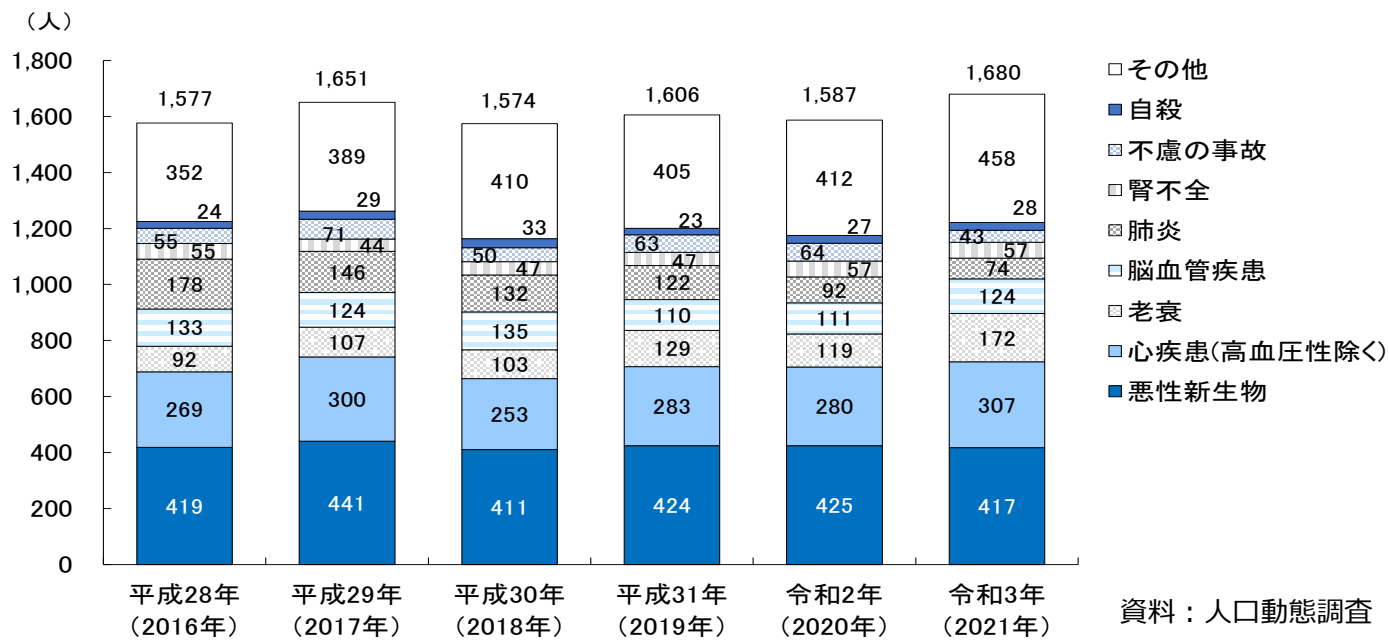
【ご感想】

- ・意識が高まりました。
- ・普段意識することのない自分の身体を、棒つかみや握力、血管年齢、片足立ち等の測定をして数値化することによって、今の自分の身体の現状を知る機会になりました。



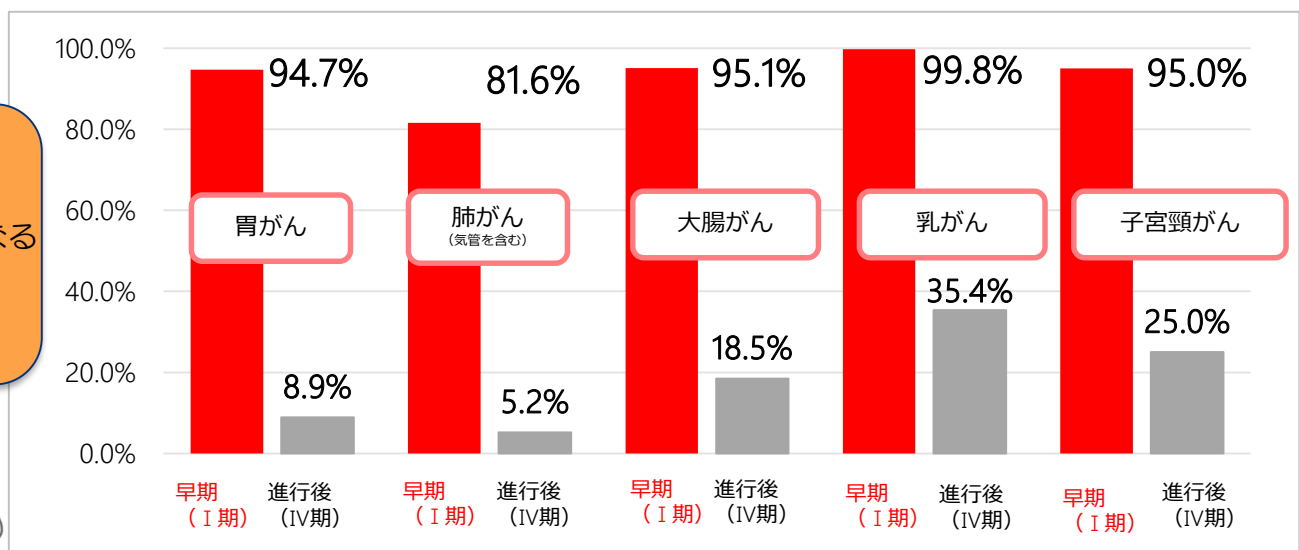
死因別死亡者数の推移（東広島市）

本市の死因別死亡者数は、**悪性新生物が最も多く**、続いて**心疾患**、**老衰**、**脳血管疾患**の順となっています（令和3年）。



生活習慣病予防、がんの早期発見・早期治療につなげるため **健診を受けましょう！**

がんは、早期発見により5年生存率が高くなる事を示しています。



出典：公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計2021

東広島市 健康福祉部 医療保健課
〒724-8602 東広島市東広島2-2-1
TEL 0854-22-2222 FAX 0854-22-2218
※要領まで大切に保管してください。

40-50-60-70歳の人
無料検診の受診券が
入っています。

令和4年度 元気すこやか健診
健診受診券 在中
Health Check Vouchers Enclosed



職場で受けられない項目については、元気すこやか健診をご利用ください。



元気すこやか健診
ホームページ

事業所での健康づくり取り組み紹介

今回は「(株)スマート・アンド・カンパニー 就労継続支援B型事業所 エミリイプラス」様の取り組みをご紹介します。

- ★従業員数：5名
- ★事業内容：就労継続支援B型事業所
- ★所在地：西条土与丸5丁目4-35
慶応ビル3F
- ★エントリー：令和4年度東広島
働く人の健康づくり事業所



ホームページ

健康づくり

①社員旅行として宮島で開催されたシティロゲ※に参加し、仮装賞をいただきました。

※制限時間内に指定のチェックポイントを回りつつ、観光も楽しむ「スポーツ×観光」のイベントのこと



②その後、事業所のイベントとして鏡山公園でロゲを開催し、利用者さんと従業員が楽しく運動・レクリエーションをしました。



③ゴルフ練習場の法人会員となり、体力作りやリフレッシュとしてゴルフを楽しんでいます。初の法人会員として、新聞にも掲載されました。

～毎日の取組～

- ・ラジオ体操
- ・階段での移動
- ・歩数アプリを活用

受動喫煙防止

以前は屋上に喫煙場所を設けていましたが、受動喫煙防止の取組として、現在は**ビル内禁煙**としています。

エミリイプラス様、ご協力ありがとうございました！

皆様の事業所での取り組みを紹介したいという担当者様、ぜひ医療保健課までご連絡ください！

効果

運動・身体活動を行う中で、良いコミュニケーションが取れ、リフレッシュにも繋がっています。

また、イベントの開催や参加を通して共通の話題ができるので、従業員と利用者様とも会話が盛り上がります。

ビル内禁煙としたことで、結果として利用者さんの喫煙回数も減りました。

Instagramはこちら



EMIRYPLUS



@EMIRYPLAZA



エミリイプラス エミリイプラザ

取組結果の報告時期は、令和6年1月～2月末です！
今年度より報告の方法をWebに変更しました。

方法1 スマートフォンで右の2次元コードを読み込む

方法2 スマートフォン・パソコンのブラウザに以下のURLを入力する

<https://forms.office.com/r/TeKuufcJQ5?origin=IprLink>



報告はこちらから
※R6.1.4より報告可能



(参考)
パソコン画面



(参考)
スマホ画面

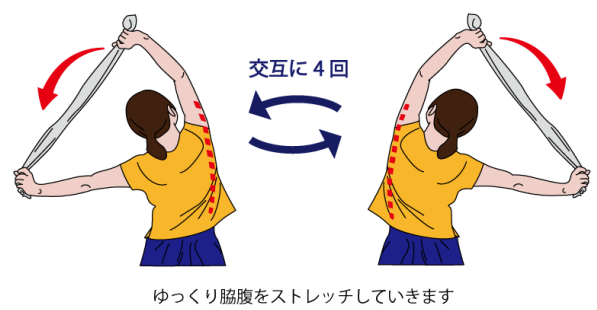
取組結果（500ポイント以上）により、
令和6年度働く人の健康づくりプロジェクト認定事業所として、認定させていただきます。

身体も心も軽く！
タオルなしでも
できるポン

～ちょっと一息ストレッチ～

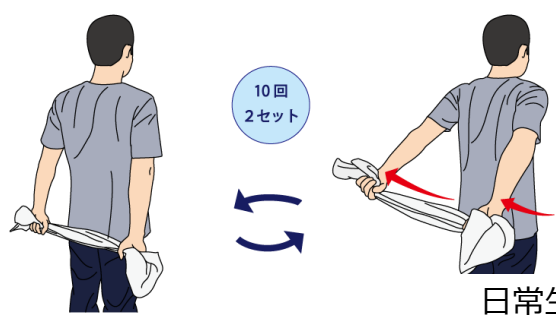
体幹の側屈運動

肩関節伸展トレーニング



ゆっくり脇腹をストレッチしていきます

交互に4回



10回
2セット

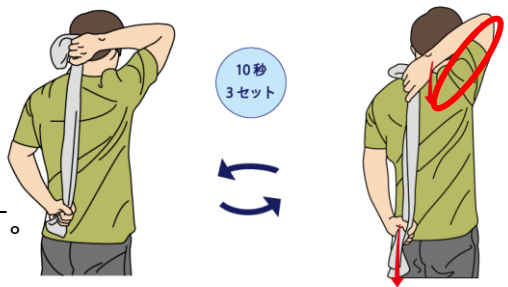
・背中ので後ろで両手でタオルを握ります
・ゆっくりと後ろに持ち上げます



日常生活で腕をまっすぐ
後ろに伸ばす機会
あまりないので、
しっかり行いましょう。

前や後ろにずれないように
真横に倒れると効果的です。

上肢挙上ストレッチ



10秒
3セット

上になっている手の赤丸部分が伸びます。
左右の手も入れ替えてみましょう。

下側の手でタオルを引っ張り、上側の手を引き寄せます

Webサイト
自主トレばんくより引用

「地域の事業所・団体による健康づくりに関する出前講座」講師募集について
市内の通いの場や、地域サロンなどの地域の団体へ健康講座の開催を
していただける事業所や団体を募集します。新規に登録していただける場合は、
ホームページよりお申し込みください。
申し込み期間：令和5年12月1日（金）～令和6年1月8日（月）



ホームページ