



東広島市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



企業・経営者の皆様へ

東広島市から**健康経営推進**のための

お得なお知らせ

令和5年度

健康づくりに取り組む事業所を募集しています！



働く皆さんの健康づくりを推進するため、職場で取り組める健康づくりの認定制度を始めます。期間内に取り組んだ健康づくりをポイント化し、基準を満たした事業所を「**東広島働く人の健康づくりプロジェクト認定事業所**」に認定します。

健康づくりに取り組む
メリット

「働く人の健康づくりプロジェクト
認定事業所」に
認定されると・・・

生産性
向上

欠勤率低下
業務効率の向上
モチベーションの
向上

負担軽減

病気を予防し、各
種手当支払いの削
減、健康保険料負
担の抑制

イメージ
アップ

企業ブランドの価
値向上

リスク
回避

事故、労働災害
発生予防

- ◎ **認証マークが使用できます。**
(ステッカーの掲示)
- ◎ **事業所名が掲載されます。**
(認定事業所として、広報、市ホームページなど)
- ◎ **健康づくりに関する情報の提供が受けられます。**
- ◎ 健康づくりに取り組み、特に優秀な事業所を**市長が表彰**します。

詳しくは
市ホームページを
チェック！



東広島 働く人 健康づくり

検索

【お問合せ先】

東広島市 健康福祉部 医療保健課 健康支援係

TEL: (082) 420-0936 FAX (082) 422-2416

メールアドレス: hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp



まずは簡単に取り組めることから実践しましょう！



「職場で健康講座」も活用ください

※開催予定日より概ね1か月前までに、医療保健課にご連絡ください。

- 料金** **もちろん無料！**
- 人数** **何人でも！ 少人数でも遠慮せずどうぞ。**
- 時間** **1講座20分～1時間。研修会等に、ぜひご利用を。**
- 会場** **東広島市内なら、どこでも行きます。**

講座メニュー 下の①～⑫からお選びください。

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！**
いきいき体操ひがしひろしま
- 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