



東広島働く人の健康づくりプロジェクト

# News Letter VOL.08

発行 / 2024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！

今年度新たに10事業所が加わり、  
現在82事業所がエントリーしています。



令和6年度新規エントリー事業所（12月20日現在）※エントリー順

一般社団法人 あるす	株式会社広島銀行黒瀬支店
株式会社ニシキプリント 東広島工場	エンジェルアイ有限会社
株式会社広島銀行高屋支店	イームル工業株式会社
株式会社広島銀行安芸津支店	社会福祉法人妙徳福祉会幼保連携型認定 みようとくこども園
株式会社ヤマナカゴーキン	株式会社ミットヨ志和工場

## 職場で健康講座の実施状況

※12月9日現在

申込件数：24件 実施済件数23件 参加人数：約450名

メニュー	件数
睡眠測定事業	6
働きながらカラダメンテナンス講座	4
身体を知ろう！	3
からだが好き食生活	3
ストレスとの上手な付き合い方	3
1分でできるちょこっと運動	2
お口のケアとリフトアップ体操	2
禁煙を成功させるコツ	1

### 【感想】

- ・講師の先生の雰囲気良く、楽しく運動ができてよかった。
- ・リモート研修だったので本社以外で勤務している社員も参加できてよかった。
- ・所属研修でメンタルヘルスを取り入れることができた。
- ・資料が分かりやすかった。参加できなかった職員へも伝達講習を行っていく。



# ちょこっと健康講座



## 女性の健康について（更年期編）

3月1～8日は女性の健康週間です。女性の就業率は2023年に53.6%となり、女性特有の健康課題と働き方について注目されています。経済産業省によると、女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は3.4兆円と言われており、その中でも半分以上の1.9兆円を更年期症状が占めています。しかし、更年期症状で苦しんでいる人がいるなかで、詳しい事はわからないという人が多いのが現状です。

### 更年期とは？

閉経前後の10年間のことを更年期といい、女性ホルモンの分泌が低下し、卵巣の機能低下が生じます。それに伴い、心身にあらゆる不調が生じることを更年期症状といいます。その中でも日常生活に支障をきたすほどの重い症状の事を更年期障害といいます。また、更年期は女性だけの問題ではなく、男性にも更年期があります。ストレス等が原因で男性ホルモンが急激に減少し、不眠、イライラ、記憶力の低下などの症状がみられます。不調の芽に気づいたら早めの受診を心がけましょう。

### ○主な症状

月経異常	頻発月経、稀発月経、機能性出血
自律神経失調症	ホットフラッシュ、のぼせ、発汗、動悸、めまい
精神神経症状	頭重感、不眠、憂うつ、記憶力低下

### 東広島市の取り組み

- OR6年3月1～8日  
市役所本館10階でパネル展示
- OR6年3月8日  
市役所本館10階で女性のための骨密度測定会
- OR6年3月21日  
女性のためのアフタヌーンセミナー



R7年3月20日10時～11時30分 東広島芸術文化ホールくらら 301  
女性の健康についてセミナー開催します。詳細は改めてご案内します！

## 医療保健課からお知らせ

**取組結果の報告時期は、令和7年1月～2月末です！**  
**報告はWebまたは書面にてお願いします。**

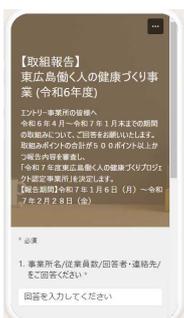
### 【報告方法】

- ①スマートフォンで右の2次元コードを読み込む
- 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

URLはこちら

<https://forms.office.com/r/U7wPVVHKjB>

2次元コードはこちらから  
※R7.1.6より報告可能



(参考)  
スマホ画面



(参考)  
パソコン画面

取組結果（500ポイント以上）により、  
**令和7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。