

東広島働く人の健康づくり プロジェクト

ニュースレター 第1号



<メニュー>

- ①働く人の健康づくりプロジェクト認定事業所の紹介
- ②事業所での健康づくりの紹介
- ③健康講座の紹介

発行元：東広島市健康福祉部医療保健課 健康支援係
発行年月：令和3年6月

①働く人の健康づくりプロジェクト 認定事業所の紹介

有限会社 GUTS



マイクロンメモリジャパン
合同会社



シャープ株式会社 通信事業部本部



株式会社 ジテック



社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会



①働く人の健康づくりプロジェクト 認定事業所の紹介

今谷印刷株式会社



オール薬局 西条店



まつやセロファン株式会社



スポーツクラブルネサンス
東広島24



広島国際大学
(東広島キャンパス)



社会福祉法人 石川福祉会
桜が丘認定こども園



①働く人の健康づくりプロジェクト 認定事業所の紹介

明治安田生命保険相互会社 賀茂西条営業所

社会福祉法人 石川福祉会 桜が丘保養園

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

有限会社 フィールドワークス

上記は、写真掲載希望のなかった事業所です。
今後掲載希望がありましたら、ご連絡ください。

エントリー事業所の皆さん、働く人の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、医療保健課は事業所の皆さんの、取組みを応援していきます！

働く人の健康づくりプロジェクト認定事業所として、継続して3年間認定となると、市長から表彰をさせていただきます！



②事業所での健康づくりの紹介

(エントリー21社のうち、報告のあった17社の結果)

		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。	10	58.8%
2	従業員の健康づくり担当者を決めている。	16	94.1%
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。	16	94.1%
4	病気の治療と仕事の両立の促進のための制度がある。	9	52.9%
5	特定健診受診率が95%～100%	12	70.6%
6	特定健診受診率が70%～95%未満	3	17.6%
7	特定健診受診率が50～70%未満	0	0.0%
8	特定健診受診率が30～50%未満	0	0.0%
9	対象者の70%以上が、各種がん検診を受診している。	4	23.5%
10	従業員の70%以上が、歯周疾患健診を受診している。	0	0.0%
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。	14	82.4%
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。	5	29.4%
13	事業所独自に食育に取り組んでいる。	5	29.4%
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。	11	64.7%
15	健康相談を受けやすい体制や制度がある。	13	76.5%
16	運動習慣を週1回6か月以上継続している	2	11.8%
17	運動習慣を週2回6か月以上継続している	1	5.9%
18	運動習慣を週3回6か月以上継続している	8	47.1%
19	法令に準じた受動喫煙対策を行っている。	15	88.2%
20	事業所独自に受動喫煙防止対策を行っている。	7	41.2%
21	健康づくりに関する団体への登録をしている。	4	23.5%
22	「職場で健康講座」を受講する。 ※上限年2回、1回あたりのポイント	7	41.2%
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。※1回あたりのポイント	2	11.8%

②事業所での健康づくりの紹介

事業所での 健康づくりの取組み(一例)

令和2年度にご報告いただいた取組みの中から、1事例を紹介します。
今後の働く人の健康づくりの取組みにご参考ください。
ご報告いただいた健康づくりの取組みは、事業所の皆さまと情報共有、活用
していただくため、ご紹介させていただきます。



事業所独自ウォーキングイベント

「第2回 広島 Let's walking 活動 2021」

3月29日（月） Kick Off !!

活動期間： 2021年3月29日～4月23日

アンケート期間： 2021年4月26日～5月14日

目指せ！！平均7000～8000歩/日以上！！



参加者 「150名」 の

皆さん！！今日から始まりました！
kencomの歩数計が回っているかなど、ご確認
頂き、自身の歩数管理を宜しくお願い致します。

2014年～
会社・健保で健康経営
「けんこうシャープ23」を開始

従業員が心身ともにいきいきと
働けることは、一人ひとりの幸せ
とともに会社の成長、発展にもつな
がるという考え方のもと、健康経
営に取り組んでいます。
健康づくりの一つとして、ウォー
キングイベント(個人やチーム対
抗)を実施しています。

構内ウォーキングマップ

※歩数や消費カロリーは170cm・60kgの方で算出しています。
数値はおよその目安（約）として下さい。

歩数	距離	消費 カロリー
145 歩	0.11 km	5 kcal
650 歩	0.50 km	25 kcal
850 歩	0.65 km	30 kcal
1150 歩	0.88 km	40 kcal
1240 歩	0.95 km	45 kcal
1370 步	1.05 km	50 kcal



構外ウォーキングマップ

※歩数や消費カロリーは170cm・60kgの方で算出しています。
数値はおよその目安（約）として下さい。

歩数	距離	消費 カロリー
470 歩	0.36 km	15 kcal
800 歩	0.61 km	30 kcal
1310 歩	1.0 km	50 kcal
2620 歩	2.0 km	95 kcal
2875 步	2.2 km	105 kcal



職場で健康講座

専門職が事業所に出向き、出張講座を行います！

ホームページから「職場で健康講座申請書」をダウンロードし、ご記入の上、

医療保健課までご提出ください。※開催予定日より概ね1か月前までにご連絡ください。

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？

東広島働く人の健康づくりプロジェクト エントリー募集中

働く人の健康づくりプロジェクトに取り組みたい事業所を募集しています。

募集期間：令和3年9月30日(木)まで

職場で健康講座 申込受付中

働く人の健康づくりプロジェクトのエントリーに関わらず、東広島市内の事業所なら健康講座を利用することができます。ぜひ、職場での健康づくりにご活用ください。

実施期間：令和4年1月31日(月)まで

開催予定日より概ね1か月前までにご連絡ください。



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

