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2号

＜掲載内容＞

①働く人の健康づくりプロジェクトエントリー事業所が増えました！

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・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

発行年月日：令和3年11月

①働く人の健康づくりプロジェクト
エントリー事業所が増えました！

Ｒ２年度
２１事業所

→

Ｒ３年度
３２事業所

- 有限会社　GUTS
- 合同会社FLAP
- 株式会社　ジテック
- シャープ株式会社　通信事業部本部
- オール薬局　西条店
- 社会福祉法人　東広島市社会福祉協議会
- 出雲建設株式会社
- 明治安田生命保険相互会社　賀茂西条営業所
- 今谷印刷株式会社
- 広島国際大学（東広島キャンパス）
- 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
- 医療法人社団ヤマナ会東広島記念病院
- 社会福祉法人　石川福祉会桜が丘認定こども園
- 社会福祉法人　石川福祉会桜が丘保養園
- マイクロンメモリジャパン合同会社
- 有限会社　フィールドワークス
- 社会医療法人　千秋会
- ポリテクノ
- 株式会社　ATHER
- タカヤ化成株式会社
- 黒瀬コスモス園
- 中国精螺株式会社
- 特別養護老人ホーム　あきまろ園
- 株式会社　NEOトレーディング
- 老人保健施設　あきまろ園
- 賀茂台地東部訪問看護ステーション
- シグマ株式会社　樹脂成型事業部　黒瀬工場
- 株式会社　新来島広島どっく
- 有限会社　岡本環境保全
- 有限会社　心祥
- 東広島市役所

②事業所での健康づくりの紹介
（令和2年度健康づくり事業報告書より抜粋）

従業員の健康づくりのため、事業所で取り組んでいきたい健康づくりについて教えてください

運動習慣が少しでも身につくよう呼びかけたい。
広い敷地を活かして散歩コースを設定し、散歩MAPを配布したい。

月1回の会議で、労働安全衛生に係る情報を提供。
年齢を重ねても、働ける環境づくりを行う。
自信の健康について興味を持てるような、働きかけを行う。

従業員全員が「歩数アプリ」をダウンロードしており、令和2年度歩数平均4500歩だったが、「6500歩」を目指す。

40歳以下の社員を対象とした健診を毎年実施しているが、受診率が低いので、会議などで受診するように啓発する。
喫煙率が高いので、セミナー等を1年に何回か開催したい。

無理なく毎日続けられる運動を推進していきたい。
皆が笑顔で頑張れる職場に取り組んでいく。

特定健診受診率100%を維持する。
がん検診についても対象者受診率100%を目指す。

職場で健康講座

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？

令和3年度はこれまで6件の講座希望があります。
＜講座希望の傾向＞
内容：メンタルヘルス、運動、食習慣など
実施時間：40分～1時間
実施時間帯：お昼の12時から14時の間
で希望されることが多い傾向です。

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。