



東広島働く人の健康づくりプロジェクト

News Letter VOL.04

発行/2022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増えました！

※エントリー順

今年度新たに、27事業所がエントリーされました。
令和2年度からの累計で、56事業所がエントリーしています。

令和2年度～	
1	有限会社 GUTS
2	マイクロンメモリジャパン株式会社
3	明治安田生命保険相互会社 賀茂西条営業所
4	シャープ株式会社 通信事業本部
5	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
6	今谷コミュニケーションズ株式会社
7	社会福祉法人 石川福祉会 桜が丘保養園
8	社会福祉法人 石川福祉会 桜が丘認定こども園
9	医療法人社団ヤマナ会東広島記念病院
10	出雲建設株式会社
11	株式会社ジテック
12	スポーツクラブルネサンス東広島24
13	まつやゼロファン株式会社
14	オール薬局西条店
15	広島国際大学（東広島キャンパス）
16	有限会社 フィールドワークス

令和3年度～	
17	社会医療法人 千秋会
18	株式会社 ATHER
19	合同会社 FLAP
20	黒瀬コスモス園
21	タカヤ化成株式会社
22	中国精螺株式会社
23	株式会社 ポリテクノ
24	老人保健施設 あきまる園
25	特別養護老人ホーム あきまる園
26	東広島市
27	株式会社 新来島広島どっく
28	賀茂台地東部訪問看護ステーション
29	シグマ株式会社 樹脂成型事業部 黒瀬工場

令和4年度～エントリー事業所（10月27日現在）	
30	株式会社イズミ ゆめタウン東広島
31	高橋ホームクリニック
32	コミュニティカフェ fun fan陽だまり
33	特定非営利活動法人 子育てネットゆめもくば
34	国立大学法人広島大学
35	フジグラン東広島
36	就労継続支援B型事業所 エミリィプラス
37	株式会社イズミ ゆめタウン学園店
38	株式会社イズミ ゆめタウン黒瀬
39	東広島商工会議所
40	有限会社ライブワーク
41	株式会社ころこ
42	株式会社サタケ
43	もみじ銀行西条支店
44	もみじ銀行黒瀬支店
45	もみじ銀行高屋支店
46	もみじ銀行八本松支店
47	東広商事株式会社
48	株式会社広島銀行西条支店
49	株式会社広島銀行西条南支店
50	株式会社HIVEC
51	生活協同組合ひろしま 黒瀬支所
52	生活協同組合ひろしま 東広島支所
53	生活協同組合ひろしま コープ東広島
54	近畿大学工学部
55	株式会社Future Create
56	第一環境株式会社 東広島事務所



取組結果の報告時期は、令和5年1月～2月末です！

(様式第2号) 東広島市健康づくり事業取組報告書

次のとおり実施しましたので、報告します。

事業所名: _____ 記入日: ____年 ____月 ____日

取組内容	ポイント	実施状況	ポイント計算欄	市 確認欄
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。	50	エントリー内容:		
2 従業員の健康づくり担当者を決めている。	30	担当部署、担当者名:		
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。	50	取組内容:		
4 病気の治療と仕事の両立の促進のための制度がある。	50	内容:		
5 特定健診受診率が95%～100%	200	特定健診対象者: (40歳以上74歳以下)		
6 特定健診受診率が70%～95%未満	150	対象者 _____ 人		
7 特定健診受診率が50～70%未満	100	受診者 _____ 人		
8 特定健診受診率が30～50%未満	50	受診率 $\leq 50\%$		
9 対象者の70%以上が、各種がん検診を受診している。	50	対象者 _____ 人 受診者 _____ 人 割合 $\leq 50\%$		
10 従業員の70%以上が、歯周疾患健診を受診している。	50	従業員 _____ 人 受診者 _____ 人 割合 $\leq 50\%$		
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。	50	要医療者 _____ 人		
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。	30	具体的環境:		
13 事業所独自に食育に取り組んでいる。	30	取組内容:		
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。	50	実施頻度:		
15 健康相談を受けやすい体制や制度がある。	50	主な取組内容:		

取組内容	ポイント	実施状況	ポイント 計算欄	市 確認欄
16 運動習慣を週1回6か月以上継続している	50	実施内容: 実施曜日及び時間:		
17 運動習慣を週2回6か月以上継続している	100	平均参加者数: 開始時期:		
18 運動習慣を週3回6か月以上継続している	150			
19 法令に準じた受動喫煙対策を行っている。	50	内容:		
20 事業所独自に受動喫煙防止対策を行っている。	100	内容:		
21 健康づくりに関する団体への登録をしている。 ※1種類あたりのポイント	50	登録内容:		
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	50	受講回数 _____ 回		
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	50	参加したイベント:		
合計				

※取組実績の参考になるものを添付してください。

<わが社の健康づくり目標>
今後も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記載してください。

★以下は、事業所情報に変更がある場合に、変更が必要な情報のみご記入ください。	
(フリガナ) 事業所名 所在地 電話番号 FAX URL 業種	
従業員数 (内訳: 常時雇用 _____ 人、非常時雇用 _____ 人)	
加入する医療保険 <input type="checkbox"/> 国民健康保険 <input type="checkbox"/> 全国健康保険協会 <input type="checkbox"/> 健康保険組合 <input type="checkbox"/> その他	
担当者連絡先 所属 _____ 役職 _____ 氏名 電話番号 _____ Email _____	

取組結果（500ポイント以上）により、**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。

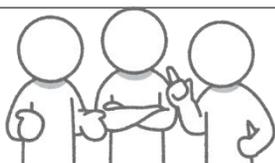
ぜひ！ **職場で健康講座** を
ご活用ください！

専門職が事業所に出向き、**無料**で講座を行います。
職場での研修会等に、ぜひご活用ください。
講座内容は、運動やメンタルヘルス等、12テーマから選べます。**今年度はすでに多くの事業所様からの申込みをいただき、大好評です！**
※開催予定日より概ね1か月前までにご連絡ください。

詳細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



期限迫る！ **東広島市元気すこやか健診**

がん検診（肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮頸がん）、**節目歯周疾患検診**、**基本健診**、**特定健診**（東広島市国民健康保険加入者）を実施しています。
対象者には、6月上旬に健診受診券を送付しています。

職場での検診機会がない場合は、ぜひご活用ください。

有効期間：令和5年1月31日（火）まで

詳細は市ホームページをチェック！



メンタルヘルスのお役立ち情報

厚生労働省

こころの耳をご存じですか？

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



こころの耳の相談窓口

働く人の「こころの耳電話相談」
0120-565-455
月曜日～火曜日 17:00～22:00
土曜日～日曜日 10:00～16:00 (祝日、年末年始はのぞく)

働く人の「こころの耳SNS相談」
スマートフォンなどでQRコードを読み取ると友だち登録できます
月曜日～火曜日 17:00～22:00
土曜日～日曜日 10:00～16:00 (祝日、年末年始はのぞく)

働く人の「こころの耳メール相談」
こころの耳メール 検索
24時間受付
1週間以内に返信します

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
https://kokoro.mhlw.go.jp/

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 こころの耳運営事務局
厚生労働省からの委託を受けて運営しています

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
こころの耳

今日のおすすめ
15分でわかる 認知行動変容アプローチ2
「心理的なウェルビーイング」とは、自分らしく生きていく健康なこころの状態を意味します。自分の強みを生かしながら、自分らしく自信を持って生きていくためのポイントをお伝えしています。

よく見られているコンテンツ
5分でできる 職場のストレスセルフチェック (働く方用)
疲労蓄積度セルフチェック (働く方用)
9ラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア
ご存知ですか？うつ病
ストレスチェック制度について
職場のメンタルヘルス対策の取組事例

こころの耳Q&A
部下の一人が仕事に対して積極的でなく、管理職である私が何を言っても仕事が進みません。注意をすとハラスメントと取られるのではないかと不安で、うまく指導ができません。どうしたらいいでしょうか。 [答えを見る](#)

関連情報・相談窓口をご紹介します
新型コロナウイルス感染症対策(こころのケア)

やってみよう・教えよう
SINCE 2017
POSITIVE SHARING
ポジティブ
疲れやストレスと前向きにつきあおうコツ

令和4年度「職場で健康講座」利用状況

15件申込み中7件メンタルヘルスの講座をご希望でした。

(内容)

- ・「ストレスとの上手な付き合い方」
- ・「同僚のこころのSOSをキャッチ」

医療保健課では、こころの相談も実施しています。お気軽にご利用ください。



令和4年度 こころの相談室

こころのお悩みはありませんか？
専門の相談員による相談を無料で受けることができます。そのお悩みを一人で抱えず、お気軽にご相談ください。

☆対象者：こころの問題でお悩みの方、その家族 他

☆場所
東広島市役所本館2階 医療保健課

☆相談日時

曜日	時間
月曜日	① 9:00～10:00
火曜日	② 10:30～11:30
木曜日	③ 13:30～14:30
金曜日	④ 15:00～16:00
(一人40分～1時間程度)	

☆予約制(電話)
※日程等変更することもあるため、必ず電話で確認をお願いします

☆相談担当者：東広島市 精神保健相談員

☆問い合わせ・申込み先☆
東広島市 健康福祉部 医療保健課 TEL(082)420-0936

気軽にご相談ください。よろしくお願ひします。

事業所での健康づくり取組み内容の紹介（一事例）

今回は、「シグマ株式会社樹脂成型事業部」様の取組みをご紹介します。

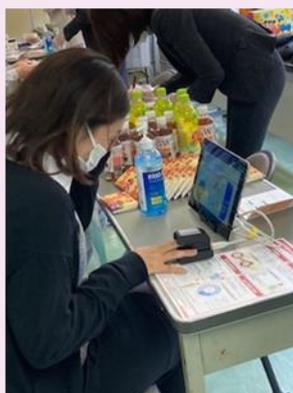
ご報告いただいた健康づくりの取組みは、事業所の皆さまに情報共有、活用していただくため、今後ご紹介させていただきます。

- 従業員数：28名
- 事業内容：製造業
- ★健康組合連合会東京連合会「健康企業宣言」
- ★健康づくり担当者が**健康経営アドバイザー認定証**を取得している

取組み内容

③社員に対する健康づくりに関する情報提供

- ・会食場に健康冊子設置
 - ・社内webサイトによる健康情報発信
 - ・保険会社の協力により、血管年齢・ストレスチェック・握力測定会を実施
- ほぼ全員の25名が参加しました。
- ・定期的に社内ウェブサイトにて健康情報を発信



取組み内容

⑫事業所独自の間食・甘味飲料の過剰摂取を抑制する環境整備

- ・自動販売機横にポスター掲示



取組み内容

⑫運動習慣の取組み

- ・毎朝のラジオ体操（平均参加者人数25人）
- ・11月ウォーキングイベント実施

みんなで一堂に集まることはできないので、各自1か月のウォーキング目標を立て（歩数・距離など）スマホのアプリで記録し報告、目標達成した人に健康グッズを送るものです。（体組成計や血圧計・健康飲料）いつでも、誰でも自分のペースで自由にできるので、多くの社員参加ができ、エントリー中8割の社員さんが目標達成できました。



取組み内容

⑬⑭受動喫煙防止の取組み

- ・屋内全面禁煙で、屋外喫煙所を設置
- ・禁煙推奨ポスター掲示



医療保健課からのお知らせ

これから冬休みや年末年始に向けて長距離移動の増加、恒例行事や会食機会等の増加により人流が増えることで新型コロナウイルス感染症拡大が危惧されています。

基本的な**感染対策の徹底**を行うとともに、急な発熱等に備えた**抗原検査キット**や**解熱鎮痛薬の常備**、感染が拡大する前の**ワクチン接種の検討**をお願いします。

東広島市 新型コロナ感染情報

検索

