

<目次>

1. 健康経営担当者オンライン座談会を開催！
2. 産業保健サービス利用しませんか
3. 骨粗しょう症予防のコツ
4. 健康づくり物品貸し出します！
5. 6月29日（土）開催！ときわ湖畔ウォーキングイベント

1. 健康経営担当者オンライン座談会を開催！

- ・各社取組の情報交換を行うオンライン会議を実施します。
- ・冒頭にブライト 500 を取得された宇部物流サービス株式会社 赤川氏からお話いただきます。
- ・双方向での情報交換を考えています。お気軽にお申し込んでください！

日時：7月17日（水）15時から16時

開催形式：オンライン ※Webex を使用

締切：7月12日（金）

申込（Logo フォーム）

<https://logoform.jp/form/yuJH/618052>

2. 産業保健サービス利用しませんか

- ・労働者 50 名未満の小規模事業場を対象に無料で実施しています。
- ・健診結果についての医師からの意見聴取や長時間労働者に対する面接指導は実施義務となっています。
- ・宇部市医師会内に宇部地域窓口があります。お気軽にお申し込みください。

山口産業保健総合支援センター

<https://www.yamaguchis.johas.go.jp/chiikisanpo.html>

3. 骨粗しょう症予防のコツ

- ・自立した生活に大きく影響する骨粗しょう症。
- ・特に女性は、女性ホルモンの影響で 50 歳前後から骨密度が低下し、骨粗しょう症になりやすいと言われています。

- ・バランスの良い食事や、適度な運動、日光浴が大切です。
- ・宇部市に在住し、年度内年齢 20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70 歳で、事業所などで健診を受ける機会のない女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。ぜひ受診してください。

がん検診の内容（骨粗しょう症検診）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1004989.html>

4. 健康づくり物品貸し出します！

- ・体組成計やデジタル血圧計など無料で貸し出しています。
- ・写真付き一覧でまとめて掲載、申請もオンラインでできます。
- ・出前講座などで利用できる物品も掲載。新たに AGEs（老化物質を測定）が加まりました！

宇部市健康サポーター（事業所部門）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019354/1022250.html>

5. 6月29日（土）開催！ときわ湖畔ウォーキングイベント

- ・チェックポイントを目指し、ときわ湖畔を歩こう！
- ・コープやまぐちとの共催イベント。景品の提供有り。
- ・健康測定コーナーを設置。ご自身の健康状態をチェック！
- ・プレーカーもやってくる。親子も楽しめるイベントです。

コープやまぐち×宇部市 ときわ湖畔ウォーク

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1022323.html>

●新規登録、バックナンバー

- ・宇部市健康サポーター（事業所部門）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019354/1022250.html>

●配信停止・配信先変更・お問い合わせ

- ・宇部市健康増進課

Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号（宇部市保健センター）

TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533

地域窓口（地域産業保健センター）



産業医の選任義務のない労働者50名未満の小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。 **※事前のお申し込みが必要です**

01

労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談

健康診断の結果、脳・心臓疾患の異常所見があった労働者に対して、医師等が日常生活面での指導を行います。

また、メンタルヘルス不調を感じている労働者に対して、医師等が相談・指導を行います。

※医学的診断を行うものではありません。

02

健康診断の結果についての医師からの意見聴取



健康診断で異常所見があった労働者に関して、就業措置（通常勤務可、就業制限、要休業）などの健康保持のための対応策について、事業主が医師から意見を聴くことができます。

03

「長時間労働者」や「ストレスチェックに係る高ストレス者」に対する面接指導



「時間外労働が長時間に及ぶ労働者」や「ストレスチェックの結果、高ストレスであるとされた労働者」に対し、医師が面接指導を行います。

04

個別訪問による産業保健指導

個別に事業場を訪問し、

- ・医師等が、健康診断結果に基づいた健康管理等に関する保健指導や労働者からの健康診断結果等に関する健康相談を行います。
- ・医師が事業所や作業場等の巡視を行い、改善が必要な場合には助言します。
- ・必要に応じて、専門スタッフが作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策など、労働衛生管理に関する総合的な助言・指導を行います。

※申込は裏面用紙または当センターホームページの「地域産業保健センター」→「◆ご利用お申込み方法」に掲載されています。必要事項をご記入のうえ、当該事業場所在地を担当する地域産業保健センターにFAXにてお申込みください。

※利用回数には原則年2回までの制限があります。



独立行政法人労働者健康安全機構 山口産業保健総合支援センター

〒753-0051 山口市旭通り2-9-19山口建設ビル4F
ホームページ <https://www.yamaguchis.johas.go.jp>

電話 083-933-0105 FAX 083-933-0106

(令和6年4月改訂)

地域窓口(地域産業保健センター)健康相談・面接指導利用申込書 (R6年4月改定)

事業場名			
所在地	〒		
労働者数	(男: 人) (女: 人) (計: 人)	平均年齢:	
事業内容			
代表者	職名:	氏名:	
担当者	職名:	氏名:	(□本人:労働者本人からの申込みは☑)
	電話:	FAX:	メールアドレス:
企業情報 (※1)	企業名:	本社の有無 (有・無)	
	労働者数 (人)	産業医数 (人)	うち 総括産業医 (※2) (有・無)
相談内容 (希望するものに○)	1 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者の健康管理の相談・指導	(対象者	名)
	2 メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導	(対象者	名)
	3 健康診断の結果についての医師の意見聴取	(有所見者	名) (※3)
	4 長時間労働者に対する面接指導	(対象者	名)
	5 高ストレス者に対する面接指導	(対象者	名)
	6 作業環境管理、作業管理等の相談・指導 (作業名、有害物等名称:)		
	7 その他の産業保健相談 (内容:)		
事業場訪問	1 希望する (□保健師による保健指導を併せて希望するときは☑)	2 希望しない	
地域窓口の利用	<input type="checkbox"/> 新規 (直近2年間利用無) <input type="checkbox"/> それ以外		
その他連絡事項等			

※1 申込事業場が企業の支店、営業所、工場等の場合、当該企業の情報を記入してください。

なお、本事業は中小企業の小規模事業場を優先的に対象といたします。「総括産業医」が居る企業の小規模事業場は支援対象外といたします。
(平成31年度から適用)

※2 「総括産業医」とは、企業における名称の如何に関わらず、企業内の事業場の産業保健活動について総括的に指導を行う産業医のことを指します。

※3 「有所見者」とは、当該健康診断の項目に異常の所見があると診断された労働者に係るものに限る。

○ 本用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用しません。

○ 相談内容によっては対応できない場合もございますのでご了承ください。

○ 地域窓口の担当者(コーディネーター)が不在の場合、山口産業保健総合支援センター(TEL 083-933-0105)にご連絡いただければ内容をお伝えします。

下記事項をご確認いただき、チェックをしてください。

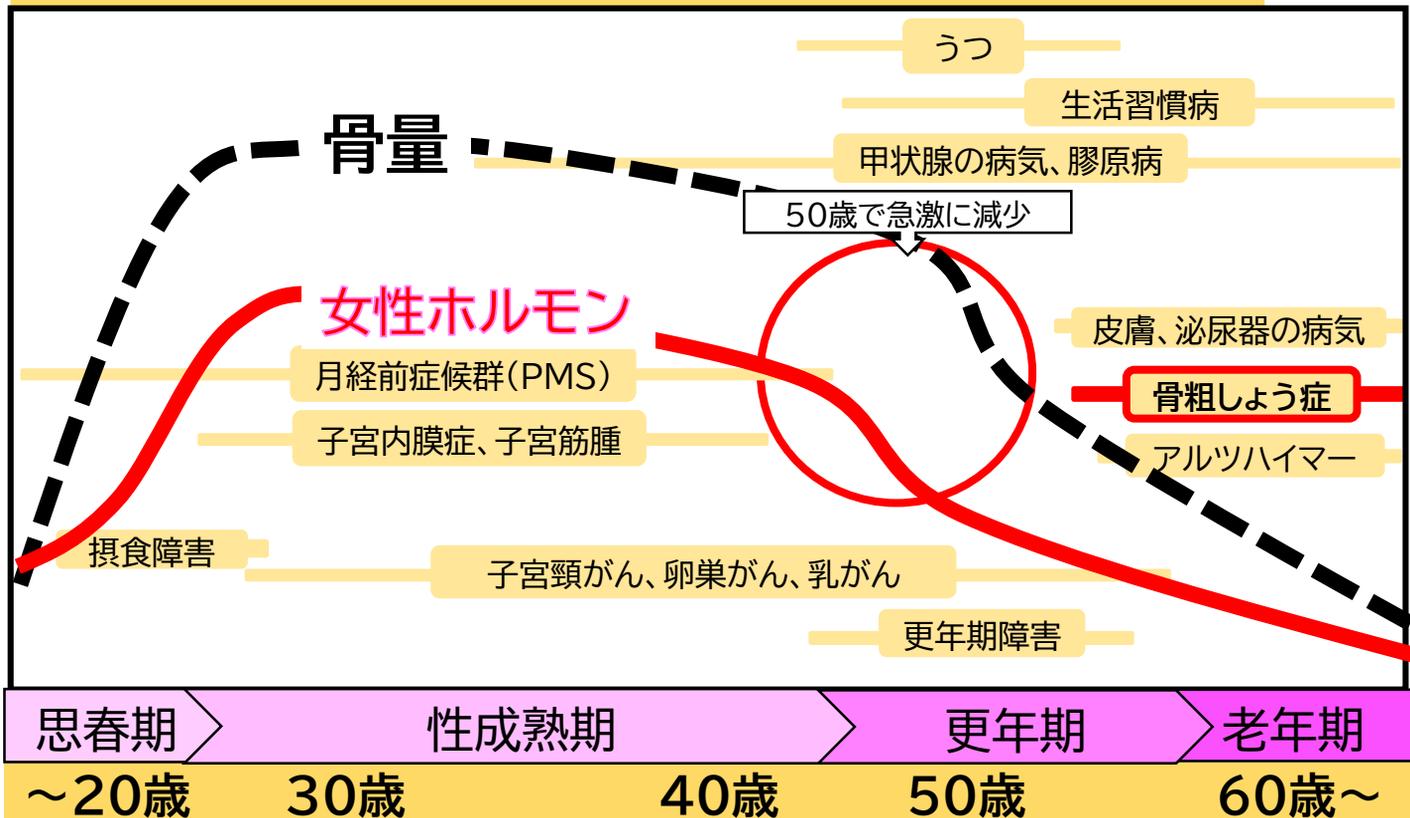
- | | チェック欄 | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | はい | いいえ |
| 1 全項目に漏れなく記入しています。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 事業場は50人未満です。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 当社に「総括産業医」は居ません。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 健康相談・面接指導は治療目的ではないことを理解しています。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 本事業の実施に必要な個人情報の提供について同意します。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 「保健指導結果の取得について労働者の同意を得ている。」又は「事業場から労働者に当該事業場における心身の状態の情報を取り扱う方法及び当該取扱いを採用する理由を説明している。」 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 上記に相違ありません。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

地域窓口(地域産業保健センター)	所在地		電話番号	FAX
下関地域窓口	〒751-0831	下関市大学町2-1-2 下関市医師会内	083-252-2285	083-255-0726
宇部地域窓口	〒755-0072	宇部市中村3-12-54 宇部市医師会内	0836-52-8400	0836-21-2717
徳山地域窓口	〒745-8510	周南市東山町6-28 徳山医師会内	0834-32-7950	0834-31-1623
下松地域窓口	〒744-0025	下松市中央町21-1 下松医師会内	0833-41-5234	0833-43-7180
岩国地域窓口	〒740-0021	岩国市室の木町3-6-11 岩国市医師会内	0827-21-6454	0827-21-6455
小野田地域窓口	〒756-0088	山陽小野田市大字東高泊1947-1 山陽小野田医師会内	0836-84-4470	0836-83-9550
防府地域窓口	〒747-0814	防府市三田尻1丁目3-1 防府医師会内	0835-22-0565	0835-24-4060
山口地域窓口	〒753-0056	山口市湯田温泉5-2-21 山口市医師会内	083-922-3541	083-922-4229
萩地域窓口	〒758-0074	萩市大字平安古町208-1 萩市医師会内	0838-22-0224	0838-24-2196

知っておきたい女性のからだ

年齢とともに女性ホルモンや骨量が低下することで、様々な病気やトラブルが起こります。

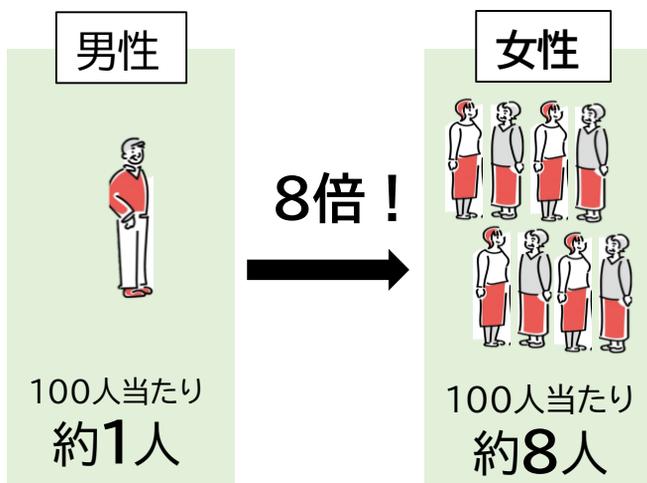
ライフステージごとの起こりやすい病気&トラブル



骨量は20歳ごろにピークを迎え、閉経後に急激に低下します。
骨粗しょう症は、40代以降の女性には誰にでも起こりうる疾患です。

骨【宇部市の現状】※75歳以上

●骨粗しょう症受診者



☆介護保険認定者のうち…



つまり、骨を強くすること

||
介護予防につながります！

骨を強くする生活習慣

食事

カルシウムをはじめとする様々な栄養素をバランスよくとることが大切

カルシウム 骨の主成分



ビタミンD

カルシウムの吸収を促す



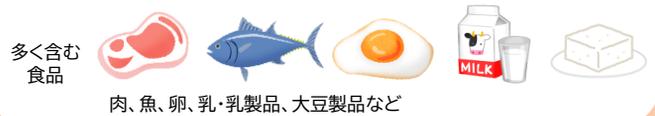
ビタミンK

骨が作られるのを助ける



たんぱく質

カルシウムが骨になる土台



運動

骨は負荷がかかると強くなる
運動習慣を身につけ、骨に刺激を与えることが大切

歩く機会を増やす

- お店から1番遠い所に駐車する
- 階段を使う など



筋力トレーニング

- かかと落とし
- スクワット など



日光浴

紫外線を浴びることで
体内でもビタミンDが作られる。
1日15分くらいを目安に。



睡眠

良質な睡眠によって
骨が強くなる



検診

骨粗しょう症は、骨の強度が低下して、もろくなり骨折しやすくなる病気です。
自分の骨の状態を知ることは、骨粗しょう症の予防と早期発見につながります。

今年度内に、

20・25・30・35・40・45・50

・55・60・65・70歳になる方が対象です。

- ・ 集団検診での受診 **400円**
- ・ 医療機関での受診 **1100円**

受診券の発行は
こちら→



令和6年5月作成

お問い合わせは 宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533

コープやまぐち×宇部市



ときわ湖畔ウォーク

～健康遊具とコープ商品を体験しよう～



ときわ湖畔約6kmをウォーキング

※雨天の場合、ウォーキングは中止となりますが、湖水ホールで健康測定などを実施します。



健康遊具を体験する



チェックポイントで
コープ商品をプレゼント



スタート地点イベント
健康測定
プレーカー
ガラポン



キッチンカーでコープ商品の試食

6月29日土 9時（受付8時30分～）

集合場所：ときわ湖水ホール前

お問い合わせ

コープやまぐち宇部センター

参加申込不要

0836-32-5522