

<目次>

1. 健康経営優良法人 2025 申請受付が開始されました
2. 健康づくり学習交流会に参加しませんか
3. やまぐちヘルスラボの会員登録(無料)しませんか
4. あなたの腎臓、元気ですか？CKDを知って、CKDを予防しましょう
5. みんなで参加しよう！「Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク」

1. 健康経営優良法人 2025 申請受付が開始されました

- ・大規模法人部門は10月11日（金）まで、中小規模法人部門は10月18日（金）まで受付中。
- ・中小規模法人部門では、新たに「ネクストブライト1000」が新設されました。
- ・申請に興味がありましたら、お気軽に宇部市健康増進課にご相談ください。

経済産業省「健康経営銘柄2025」及び「健康経営優良法人2025」の申請受付を開始しました

<https://www.meti.go.jp/press/2024/08/20240819001/20240819001.html>

ACTION！健康経営「申請について」

<https://kenko-keiei.jp/application/>

2. 健康づくり学習交流会に参加しませんか

- ・医師の江里健輔先生をお招きして「自律神経失調症」についてお話いただきます。
従業員の健康づくりにも何らかのヒントが得られるのでは？
- ・健康チェックコーナーで、現在の自分の健康度もチェックできます。
- ・地域・職域それぞれの健康づくりを行われている方の交流や活動を紹介する年に1回の機会となります。
積極的なご参加をお待ちしています。

健康づくり学習交流会 参加者募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1022972.html

3. やまぐちヘルスラボの会員登録(無料)しませんか

- ・健康に関する様々な情報(イベント情報、コラム、自宅でできる運動動画など)をメルマガ配信しています。

- ・企業が開発した製品等の効果を検証する実証事業に参加することができます。
- ・ヘルスケア関連製品・サービスの事業化の支援を受けられます。

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com/>

やまぐちヘルスラボ youturb チャンネル

<https://www.youtube.com/@user-ij9dy2wi2k>

4. あなたの腎臓、元気ですか？CKDを知って、CKDを予防しましょう

- ・CKD(慢性腎臓病)とは、長期間症状が続くすべての腎臓病のことです。
- ・日本では、成人の約8人に1人がCKDとされています。
- ・初期は症状がなく、進行すると人工透析や心疾患、脳血管疾患につながり、生活への影響や経済的負担も大きくなります。
- ・血液検査や尿検査で早期発見できます。定期的（年1回）に健康診査を受けましょう。
- ・予防方法は、塩を減らす「へら塩」や、野菜を増やす「ベジうべ」で生活習慣に気を付けることです。治療中の生活習慣病の重症化を防ぐことも重要です。

へら塩ベジうべ作戦

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

5. みんなで参加しよう！「Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク」

- ・ときわ湖畔をウォーキングしながら健康に関するクイズに挑戦！
- ・参加での景品やドリンク提供あり。更に、クイズの正解数に応じて、うべ元気ブランドの詰め合わせなどが当たるガラポンが回せます。
- ・「Vitality アプリ」をインストールされている方には、別途景品があります。8月26日10時から先着200名に無料で提供しています。
- ・申込は不要です。ご参加お待ちしております！

開催日:9月21日(土)9時スタート(受付:8時30分から)

集合場所:ときわ湖水ホール

※雨天時は、屋内で健康測定イベントのみを実施します。

Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1022899.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

健康づくり学習交流会

▶日時: **令和6年9月12日(木)**
10時 ~ 12時 (受付 9時30分~)

要申込

申込み期限
R6.9/11

▶場所: 宇部市総合福祉会館 4階 大ホール

▶内容: **地域とつながる健康づくり~健康寿命を延ばす**

講話「自律神経失調症ってどんな病気？」

講師: 山口大学・山口県立大学名誉教授

阿知須同仁病院顧問

医師 江里 健輔 氏

健康サポーター活動紹介

展示・測定コーナー ※自由参加



▶対象者:

*地域の健康づくり推進団体等の関係者

*健康づくり活動をしている方

(健康サポーター、健康づくりサポーターバンク、食生活改善推進員、母子保健推進員等)

*一般市民

お申込み・お問合せ 健康増進課 地域保健係

申込フォーム

電話:0836-34-8270

FAX:0836-35-6533



お電話やFAXでもお申し込みできます

主催 宇部市

やまぐちヘルスラボ会員

新規会員様募集

健康なこといっぱい知ろう、体験しよう。



新しいサービスを作ってほしいな

健康に関する情報を知りたいな

会員登録
無料

山口県民の方であればどなたでも会員になれます。

会員になると得られること

やまぐちヘルスラボが行うさまざまな取り組みに参加できます

健康に関するイベントやセミナー等に無料で参加できます。



企業の開発したサービス・製品をいち早く体験することができます

新しく開発されたサービス・製品が、県民のみなさまの健康づくりにどのような効果をもたらすのか確認するための実証事業に参加することができます。

※倫理審査等の必要な手続きを完了した実証事業であり、安全かつ楽しみながら参加いただけます。

新しいサービス・製品の開発に関わることができます

「こんな課題が解決するといいな」「こんなサービス・製品があったらいいな」という県民のみなさまの想いを企業や大学と共有して、新たなサービス・製品の開発につなげます。

やまぐちヘルスラボとは

「やまぐちヘルスラボ」は、ヘルスケアに携わる企業や自治体、大学・研究機関とが“共創”することで、より価値のあるサービス・製品を生み出していくため、山口県と山口市が共同で設置した拠点です。山口県民のみなさまの協力を得ながらサービス・製品の効果を確認し、効果が実証されたサービス・製品の普及を図ることで、県民の健康生活の実現を目指しています。県民のみなさまはラボに参加することで、新しいサービス・製品を体験することができ、健康づくりに関する最新情報をいち早く入手することができます。

入会方法 「やまぐちヘルスラボHP」より会員登録を行ってください。

<https://yamaguchi-hl.com/entry/>

※お電話でのお申込みも受け付けています。



やまぐちヘルスラボはSSSグループ・山口スイムサービス株式会社が山口県の委託を受けて運営しています。



やまぐちヘルスラボ
YAMAGUCHI HEALTH LAB

〒754-0041山口市小郡令和一丁目1番2号
tel.083-976-4095
fax.083-976-4102

ホームページはコチラから

やまぐちヘルスラボ

<https://yamaguchi-hl.com>

メールマガジン



やまぐちヘルスラボではメールマガジンを月2回配信しており、季節に応じた健康情報やイベント・セミナーのご案内、YouTubeで簡単に行える運動やストレッチの動画をお届けしています。

やまぐちヘルスラボ会員様向けイベント・セミナーでは参加費無料でご自身の健康に向き合う機会を提供しています。

入会方法

「やまぐちヘルスラボHP」より会員登録を行ってください。

<https://yamaguchi-hl.com/entry/>

※お電話でのお申込みも受け付けています。



やまぐちヘルスラボ 健康情報

血糖値スパイクを予防して健康リスクを予防しよう

血糖値スパイクという言葉をご存知でしょうか。

食後に血糖値が乱高下する状態を示し、さまざまな健康リスクが潜んでいます。



血糖値スパイクの予防法

血糖値スパイクの予防で大切なことは、「食事」と「運動」を工夫することです。

まず、タンパク質・脂質・食物繊維を含むおかずと野菜を先に食べましょう。そうすることで炭水化物を吸収する速度が遅くなり、血糖値の急上昇が抑えられます。朝食を食べずに昼食を取るの、血糖値の急上昇を招くため、朝もしっかり食することが大切です。また、血糖値を上げにくいGI(グリセミック・インデックス)値の低い食品を摂取しましょう。

GI値が高く血糖値を上げやすい食品

●精白米 ●うどん ●食パン ●じゃがいも ●ケーキ

GI値が低く血糖値を上げにくい食品

●玄米 ●そば ●全粒粉パン ●春雨 ●ナッツ

また、食後1~2時間後に運動をすることもおすすめです。ウォーキングや階段の上り下りなど、軽い運動でも体を動かすと血糖値や中性脂肪の値の上昇を抑えられます。

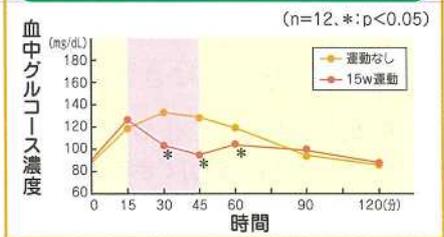
より効果的な運動は、1~2分の軽い筋トレをしてから、ウォーキングをすることです。痩せている方は、特に筋トレを行うことをおすすめします。

食事と運動は、両方とも毎日行うことが大切です。習慣化することが難しい場合は、食事や運動、体重など日々の記録を残すとよいでしょう。

血中グルコースとは

血糖値は、血液に含まれるブドウ糖(グルコース)の濃度のことです。食事の炭水化物などが消化吸収されブドウ糖となり血液に入ります。このため血糖値は健康な人でも食前と食後で変化します。通常であれば食前の値は約70~100mg/dlの範囲です。

低強度運動による血中グルコース濃度の変化



出典:立命館大理学部, Webサイト「TANQ」
食後の血糖値は運動で下がる。でもどれくらいの運動が最適な?



〒754-0041 山口県小郡市一丁目1番2号

tel.083-976-4095

fax.083-976-4102

info@yamaguchi-hl.com

ホームページはコチラから
<https://yamaguchi-hl.com>

やまぐちヘルスラボ

YouTubeで
運動動画公開中

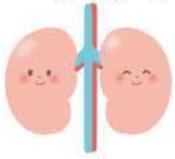


ホームページへ
アクセス



KDDI維新ホール(山口県産業交流拠点施設) / 山口県山口市小郡市一丁目1番1号

あなたの腎臓、元気ですか？



シーケーディー

シーケーディー

CKDを知って、CKDを予防しましょう

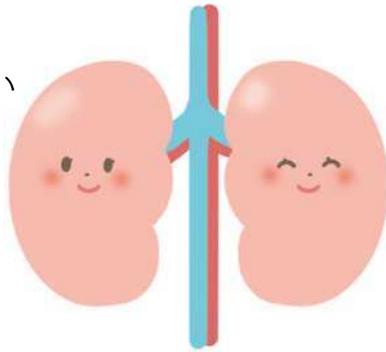
CKD（慢性腎臓病）は、長期間にわたり経過するすべての腎臓病のことを指します。
日本では、**成人の約8人に1人**がこのCKDの患者さんと考えられています。

【腎臓について】

大きさ…握りこぶしくらい

重さ…1個150gくらい

数…左右1個ずつ



【腎臓のはたらき】

体の老廃物を尿として排出

体内の水分量などを調整

血圧をコントロール

腎臓は、小さい臓器ですが体の老廃物を外に出す大事な役割を持つ臓器です

腎臓の元気がなくなると

- ・むくみ（尿が出にくくなる）
- ・倦怠感（老廃物が体にたまる）
- ・夜間の頻尿
- ・食欲の低下
- ・吐き気
- ・手足のしびれ
- など

初期は症状がありません！

腎臓機能が低下した状態が続くことを

シーケーディー

CKD（慢性腎臓病）

といいます

進行すると

人工透析



心疾患（狭心症・心筋梗塞）



脳血管疾患（脳梗塞）



これらの疾患は、体や生活への影響と治療費が高額になる場合があります。

CKD(慢性腎臓病)の予防方法と早期発見方法は裏面へ

慢性腎臓病の予防方法

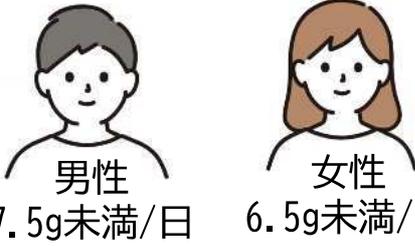
生活習慣に気を付ける

減塩「へら塩」、野菜増量「ベジうべ」推奨中！

塩分のとりすぎ
 血圧上昇、血管への負担増大！ゆくゆくは腎臓への負担の可能性もあり減塩を！

野菜の効果
 野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促します。

1日の食塩摂取量 目標量



男性 7.5g未満/日
 女性 6.5g未満/日

小さじ1+
 ひとつまみ



1日の野菜摂取量 目標量

350g

両手山盛り
 1杯分



* 既に治療中の方は主治医の指示に従ってください。

治療中の病気の重症化を防ぐ

糖尿病・高血圧・脂質異常症・内臓脂肪型肥満などの生活習慣病は、心臓病・脳血管障害など全身の血管に関連する病気に大きく関与しています。

特に、糖尿病で血糖値の高い状態が長時間続くことで全身の動脈硬化が進み、腎臓でも小さな血管が壊れ腎臓機能の低下につながります。日本人の人工透析の理由の第1位でおよそ40%が糖尿病を原因としています。そのほかの生活習慣病も慢性腎臓病の危険因子となりますので、治療中の病気がある方は、症状がなくてもきちんと治療を受けて悪化を防ぎましょう。

腎臓病の早期発見の方法

血液検査



eGFR
 血清クレアチニンと年齢、性別から計算します。この数値が低くなると腎臓の働きが低下していることとなります。

尿検査



尿たんぱく
 腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

結果判定表		尿蛋白		
		—	±	1+以上
e G F R	60以上	定期的に健診を受けましょう。		
	45以上60未満	生活習慣の改善をしましょう。		
	45未満	腎臓の機能が低下しています。すぐに医療機関を受診しましょう。		

Vitality × 宇部市 ときわ湖畔ウォーク

9月21日 土 9時スタート(受付8時30分～)

集合場所：ときわ湖水ホール前

ときわ湖一周約6kmを
歩きながら、
クイズラリーに挑戦！
ぜひご参加ください

参加賞

保冷バッグ



600mlペットボトルが
3本入ります

※画像はイメージです

さらに！！

「Vitality宇部ウェルネス
ウォーク」参加中の方(※)には

「ファスナートート」

プレゼント♪

※Vitality会員(保険版、スマート、体験版)

スマホアプリ画面を見せてね

※画像はイメージです



チェックポイントと
ゴールで

飲み物プレゼント

※画像はイメージです



参加無料
参加申込不要

お問合せ先
住友生命保険相互会社山口支社
宇部営業部

宇部市島2丁目1番19号 0836) 34
- 2818



「Vitality宇部ウェルネスウォーク」 のご案内

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」は、宇部市と住友生命が協働で行い、市民の皆さまの健康づくりを応援する事業です。

18歳以上の宇部市にお住まい、またはご勤務されている方を対象に、**最大8週間Vitality健康プログラム（一部）を無料でご提供**します。

この機会に、楽しみながら運動習慣のきっかけづくりに取り組んでみませんか？

先着
200名

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」利用イメージ

「アクティブチャレンジ」に挑戦して、週間目標達成でドリンクチケット等を獲得しよう



1週間ごとの運動目標に向けてウォーキング等でポイント獲得

目標達成でルーレットを回せます！

ルーレットでは必ずドリンクチケット等が獲得できます！

STARBUCKS®

LAWSON

FamilyMart

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」の内容や申込方法については、裏面をご覧ください。

【申込期間】 8/26（月）10時～9/1（日）

【実施期間】 9/2（月）～10/27（日）

■ Vitality健康プログラム契約のご検討にあたっては、当社ホームページ等で「Vitality 健康プログラム規約」「Vitality ウェブ・アプリ利用規約」「Vitalityポイント獲得ガイド」「特典ご利用ガイド」を必ずご覧ください。

あなたの未来を強くする

住友生命

[住友生命保険相互会社]
本社 〒540-8512 大阪市中央区城見1-4-35
電話 (06)6937-1435 (大代表)
東京本社 〒104-8430 東京都中央区八重洲2-2-1
電話 (03)3273-8000 (大代表)
ホームページ <https://www.sumitomolife.co.jp>

住友生命 検索

生命保険のお手続きやご契約に関するご照会
スマイコールセンター 0120-307506

お届けしたのは...

(1/2ページ) 必ず他のページもご覧ください。

24/7改訂版

法マ推-24-0010(A2400346)

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」の内容と申込方法

Vitality健康プログラム（一部※1）を最大8週間無料で体験

『アクティブチャレンジ』の仕組み



1週間※2の目標ポイントが自動設定

ウォーキング等によりポイント※3を獲得し、目標ポイントを目指す

週間目標を達成すると各種ドリンク等と交換できるチケットが必ず獲得できる！※4

⚠️ 18歳以上の方がお申込み（体験）いただけます。既にVitality健康プログラムにご加入の方は「Vitality宇部ウェルネスウォーク」はご利用いただけません。

※1. 「Vitality宇部ウェルネスウォーク」ではVitality健康プログラムの「アクティブチャレンジ」をご利用いただけます。その他の特典（リワード）や保険による保障はありません。※2. 毎週月曜日の0時から日曜日の23時59分を1週間とします。※3. 運動ポイント（歩数・心拍数）が対象となります。※4. 「各種団体への寄付」も選択できます。※5. Vitalityアプリでアクティブチャレンジ参加手続きを行うと、ルーレットを1回まわすことができます。■ 8週間の無料体験の後、自動的に有料会員に移行することはありません。■ 特典（リワード）の内容は2024年7月現在の内容であり、将来変更することがあります。

参加するだけでルーレットを1回まわせます♪※5

毎週達成すればルーレットを最大8回まわせます♪

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」は、簡単3ステップ♪で始められます

ステップ 1 以下の手順で登録コード等を取得

- ①右の2次元コードを読み取り「お申し込みはこちら」からメールアドレスの登録画面へ
- ②メールアドレスを入力し、規約等を確認・同意ください
※「sumisei_mail@am.sumitomolife.co.jp」からメール配信されます。迷惑メール設定等をされている場合は、受信可能にしておいてください。
※メールアドレスのご登録内容確認画面でアドレスを確認し「送信する」ボタンを押すと、登録が完了します。
- ③ご登録のメールアドレス宛に届いたメール本文にあるURLからお申込みフォームへアクセス
- ④お申込みフォームに必要事項を入力する
※「Vitality地域コード」欄には以下の番号6桁を入力ください。



8/26（月）10時
申込受付開始



5 3 0 0 4 3

※「担当者コード」欄には以下の番号7桁を入力ください。

※「キャンペーンコード」の入力は不要です。
※確認画面の「申込を完了する」ボタンを押下後、認証コードの入力を実施いただくことでお申込みが完了します。



- ⑤Vitalityアプリの会員登録に必要な「登録コード」等の情報がすぐに届きます
※お届けに数分程度かかる場合がございます。

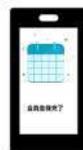
ステップ 2 アプリをダウンロード

下の2次元コードからVitalityアプリをダウンロード



ステップ 3 会員登録

Vitalityアプリで「登録コード」等を入力して会員登録完了
※Vitalityスタートアップガイドに沿って入力ください。
※アクティブチャレンジは登録完了の翌月曜日からスタートします。



「Vitality宇部ウェルネスウォーク」をお楽しみください！

申込条件

18歳以上の宇部市にお住まい、または勤務されている方でスマートフォン（Vitalityアプリが使用できるもの）をお持ちの方
※既にVitality健康プログラムにご加入の方は「Vitality宇部ウェルネスウォーク」はご利用いただけません

Vitalityアプリの登録や操作方法に関するお問合せはこちら。

住友生命ホームページ > よくあるご質問



(2/2ページ) 必ず他のページもご覧ください。