

<目次>

1. お付き合いのある事業所に健康サポーター（事業所部門）の登録を勧めてください！
2. やまぐち健幸チャレンジ月間 市内事業所結果発表！
3. 冬本番！感染症を予防しましょう
4. 気づかないうちに糖尿病に？！生活習慣を見直そう！

-
1. お付き合いのある事業所に健康サポーター（事業所部門）の登録を勧めてください！
 - ・市広報12月号に募集記事が掲載されます。
 - ・健康経営や健康経営優良法人の取得に興味がある事業所がございましたら、登録を勧めてください。
 - ・健康経営や健康経営優良法人については、青森県で作成された動画でわかりやすく解説されています。

宇部市健康サポーター（事業所部門）を募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1022284.html

健康経営優良法人の制度概要など ※青森県作成

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLPjSrYFuQtEXezY11mc-huDcxNPffnWLK>

2. やまぐち健幸チャレンジ月間 市内事業所結果発表！
 - ・ご参加いただいた事業所の皆様、お疲れ様でした。
 - ・登録数20人以上の部は萩森物流株式会社（県内でも1位！）、登録数20人未満の部はUBE 過酸化水素株式会社が1位となりました。添付書類に各部門5位までの事業所を掲載しています。
 - ・来年度も「やまぐち健幸アプリ」を活用したイベントを企画予定です。アプリのインストールや企業登録がまだの事業所の方は、ぜひご検討ください。

「やまぐち健康経営優良認定企業」及び「やまぐち健幸チャレンジ月間」の合同表彰式について

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/press/281027.html>

やまぐち健幸アプリ

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app>

3. 冬本番！感染症を予防しましょう

- ・これから気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザや新型コロナなどの感染症が流行しやすくなります。流行状況に注意して、手洗いや換気、予防接種など感染対策をしましょう。
- ・宇部市では、インフルエンザワクチン（中3・高3、65歳以上の方、60～64歳のうち特定の要件を満たしている方）新型コロナワクチン（65歳以上の方、60～64歳のうち特定の要件を満たしている方）の助成を実施しています。
- ・県内の流行状況は、「山口県感染症情報センター」から毎週水曜日夕方頃に配信されています。

宇部市ウェブサイト 予防接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/index.html>

中学3年生及び高校3年生に対するインフルエンザ予防接種費用の一部助成

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1023153.html>

山口県感染症情報センター 1週間ごとの感染状況

https://kanpoken.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/report2024/2024w_1.php

4. 気づかなくうちに糖尿病に?!生活習慣を見直そう!

- ・糖尿病は、肥満や食生活、運動不足などの生活習慣が原因で起こりやすい病気です。
- ・初期の糖尿病には自覚症状がないことが多く、気づかなくうちに症状が進行している可能性があります。放置すると、失明や人工透析が必要になるなどの重い合併症を起こすことも!
- ・食事、運動、健診受診など日頃からの予防を心がけましょう!

宇部市ウェブサイト 糖尿病

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1013682.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

＼健康経営を進めたい事業所の皆様／

募集 宇部市健康サポーター(事業所部門)

登録の メリット

- ★月に1回、健康経営に役立つメールマガジンをお届け
- ★従業員対象の健康づくり研修会などに専門職を派遣
- ★健康機器の無料レンタル
- ★宇部市健康経営支援補助金の活用 など

宇部市健康経営支援補助金

健康経営を実施するにあたり
要した経費の2/3を補助します。

受付期限 12月27日(金)まで

問合せ

商工振興課
☎34-8355 FAX22-6013

ウェブ番号
1017062

詳しくはこちら



問合せ

健康増進課

☎31-1777 FAX35-6533

ウェブ番号
1022250

登録事業者の声

健康チェックで、「今の自分の状態」が確認でき、生活習慣を見直す動機づけに。また、同僚との講座受講は、チームとして健康づくりに取り組むきっかけになりました。

宇部物流サービス株式会社
「肺年齢測定」の様子





やまぐち健幸チャレンジ月間 結果発表

「やまぐち健幸チャレンジ月間」に参加された事業所の皆様、お疲れさまでした。各部門での順位※を発表します！

※やまぐち健幸アプリで5人以上で企業登録かつ宇部市健康サポーター（事業所部門）に登録している事業所での順位となります。

登録数20人以上の部

★ 1位	萩森物流株式会社(20人)	512,059歩
2位	UBEマシナリー株式会社(278人)	243,001歩
3位	UBEアセット&インシュアランス(29人)	212,465歩
4位	宇部物流サービス株式会社(174人)	153,804歩
5位	都市産業株式会社(22人)	114,738歩

登録数20人未満の部

★ 1位	UBE過酸化水素株式会社(11人)	229,650歩
2位	株式会社ルプラス(8人)	136,763歩
3位	セントラル硝子株式会社(15人)	133,720歩
4位	株式会社宇部セントラルコンサルタント(5人)	57,729歩
5位	有限会社 豊田車輛(6人)	49,252歩



萩森物流株式会社



UBE過酸化水素株式会社



感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を
確実に覆う

2 ゴムひもを
耳にかける

3 隙間がないよう
鼻まで覆う



何もせずに
咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを
手でおさえる

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索

