

<目次>

1. まだ間に合います！健康経営セミナーにご参加ください
2. 事業所における健康経営の取組事例を募集します！
3. 「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けのガイドライン」が策定されています
4. 医療フォーラム「目の健康管理で明るい未来」を開催します
5. 知っていますか？お酒の適量

---

1. まだ間に合います！健康経営セミナーにご参加ください

- ・健康経営エキスパートアドバイザーを招いた実地で行うセミナーです。市内外の健康経営に興味がある事業所が集まる数少ない機会となります。
- ・会場は、新しく建て替わった宇部市役所の会議室です。車で来場いただいた場合には、駐車券をお渡しします。
- ・締切は1月20日となっておりますが柔軟に対応しますので、商工振興課まで直接お問い合わせください。

日時：令和7年1月28日（火）14時から16時

会場：宇部市役所3階 会議室3-3

事例紹介企業：都市産業株式会社（宇部市）、株式会社岩谷運送（山口市）

申込先：宇部市商工振興課 電話 0836-34-8355

---

2. 事業所における健康経営の取組事例を募集します！

- ・他所の事業所がどのような健康経営の取組をされているのか、興味深いところだと思います。
- ・そこで健康経営の取組について、健康サポーター（事業所部門）メルマガへの掲載にご協力いただける事業所を募集させていただきます。
- ・掲載にあたりましては、市が作成をお手伝いさせていただきますので、お気軽に健康増進課までご相談ください！

事業所における健康経営の取組事例を募集します！

[https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu\\_kenkou/1024148.html](https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1024148.html)

---

3. 「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けのガイドライン」が策定されています

- ・今後の人手不足や中核人材がビジネスケアラリーになった場合を想定し、仕事と介護の両立支援を実現す

るための環境づくりが求められています。

- ・国では経営者向けのガイドラインやマニュアルなどを公表しています。
- ・ガイドラインに沿って一度、事業所内の状況を確認してみてもいかがでしょうか。

経済産業省「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けのガイドライン」を公表します

<https://www.meti.go.jp/press/2023/03/20240326003/20240326003.html>

厚生労働省「仕事と介護の両立支援 ～両立に向けての具体的ツール～」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/ryouritsu/model.html)

---

#### 4. 医療フォーラム「目の健康管理で明るい未来」を開催します

- ・気になる「ドライアイ」、「糖尿病網膜症」をテーマに講演します。
- ・お誘い合わせの上、ご来場いただきますようお願いいたします。(予約不要)

日時：令和7年2月9日（日）13時から15時

会場：宇部市多世代ふれあいセンター 2階ふれあいホール（300名収容）

医療フォーラム「目の健康管理で明るい未来」

[https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu\\_kenkou/1023371.html](https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1023371.html)

---

#### 5. 知っていますか？お酒の適量

- ・性別、年齢、体質により個人差がありますが、お酒の適量は、1日純アルコール量20g程度です。
- ・これは、ビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎ロック1杯、ワイングラス2杯、酎ハイ（7%）缶1本に相当します。
- ・過度な飲酒は、アルコール依存症や生活習慣病・肝機能障害・がんなどの発症や事故やケガ、他人とのトラブル、女性では、乳がんや骨粗しょう症、赤ちゃんへの影響などのリスクがあります。
- ・お酒との上手な付き合い方は、お酒の純アルコール量をチェックすることが重要です。
- ・食事と一緒に、ゆっくりの飲む、飲酒の間に水を飲む、休肝日を設けるなども有効です。
- ・宇部市ではアルコールに関する出前講座を実施しています。ぜひご活用ください。

厚生労働省「あなたの飲酒を見守るアルコールウォッチ」 ※純アルコール量と分解にかかる時間を測定

<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

市政情報出前講座

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kyouyou/shakaikyoku/demaekouza/index.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

山口県連携  
都市圏域事業

# 健康経営セミナー

健康経営ってそもそも何のこと？やることのメリットや何から始めたらいいのかわからない...という経営者様・労務担当者様にわかりやすく説明します。この春に認定を取得した企業の具体的な話も聞けるチャンスです！

**日時**

令和7年1月28日（火）14:00~16:00

**会場**

宇部市役所 本庁舎3階 会議室3-3  
(宇部市常盤町一丁目7番1号)

**対象**

企業経営者及び労務担当者、地方公共団体職員等  
※定員50名※先着順

## 第一部 基調講話 予定時刻 14:00~15:00

### 「健康経営推進のポイント」

(一社)ヘルスケアマネジメント協会  
保健師  
健康経営エキスパートアドバイザー

**大河 友美 氏**

看護師として病院勤務を経た後、企業内保健師として経験を重ねる。現在は(一社)ヘルスケアマネジメント協会に所属し、保健師・産業カウンセラー等の資格を活かしながら、広島県内企業の健康経営推進、従業員のメンタルヘルス相談、健康管理等を支援している。



## 第二部 予定時刻 15:10~15:50

### 健康経営優良法人2024認定企業による取組事例紹介

紹介  
企業

都市産業株式会社 (宇部市)  
株式会社岩谷運送 (山口市)



お問い合わせ

宇部市役所 産業経済部 商工振興課  
TEL 0836-34-8355  
MAIL syoukou@city.ube.yamaguchi.jp

申し込み  
はコチラ



締め切り：令和7年1月20日まで

# 事業所における 健康経営の取組事例を 募集します！

## (応募要件)

- 宇部市健康サポーター(事業所部門)に登録済であること。
- 市からの取材に協力すること。

## (掲載する原稿)

- A4で1、2枚程度。
- 既に作成されたものでも、新たに作成されるものでもOK
- 新たに作成する際は、作成のお手伝いも可能です。

宇部市健康サポーター(事業所部門)メルマガに取組を掲載します。

特に、健康経営優良法人の**ブライト500**を目指している企業の皆様！  
情報発信の機会として活用してみませんか。

## <健康サポーター(事業所部門)>

二次元コードまたはURLをご覧ください

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

## <お問い合わせ>

宇部市健康増進課

電話:0836-31-1777

FAX:0836-35-6533

メール: hose@city.ube.yamaguchi.jp



経営者必読

より多くの企業が働く家族介護者支援に取り組めるように

# 仕事と介護の両立支援に関する 経営者向けガイドライン

経済産業省は「仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン」を策定し、企業が両立支援を促進する背景・意義や進め方をまとめました。



企業が経営面において  
**仕事と介護の両立  
に取り組む意義**



仕事と介護の両立に関する  
**従業員や企業の  
現状・課題**



企業が取り組むべき  
**介護両立支援の  
アクション**



経済産業省  
Ministry of Economy, Trade and Industry

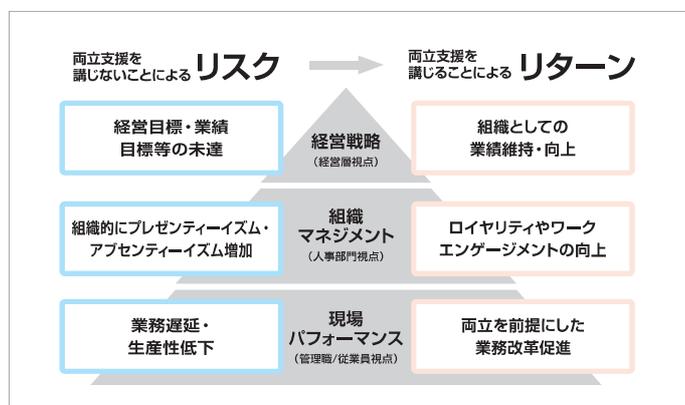
裏面も  
CHECK!

仕事と介護の両立支援に関する  
経営者向けガイドラインの**必読ポイント**

# 必読ポイント

## 従業員が働く家族介護者になると企業の損失額は？

従業員が仕事と介護の両立が困難となることに起因する損失額を試算しました。



## 両立支援を講じて、リスクをリターンに変える？

両立支援を講じないことによるリスクと、両立支援を講じることによるリターンを整理・分析しておくことが必要不可欠です。

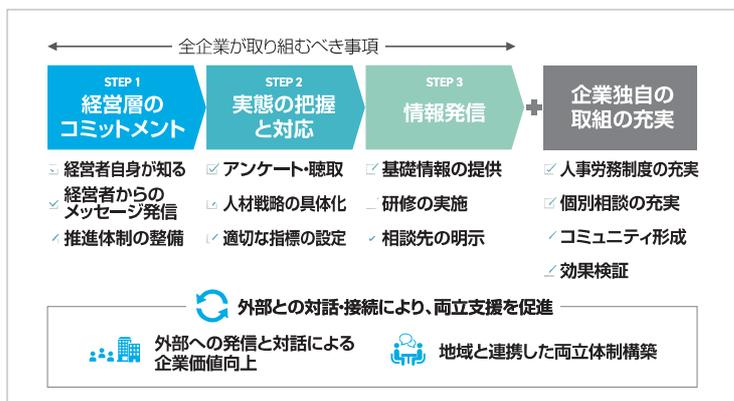


## 企業が取り組むべき具体的なステップとは？



本ガイドラインに沿って取組を進めると、人的資本経営の実現や人材不足の課題を解消することにつながります。

※ガイドラインからの引用部分は、一部を改変しています



このガイドラインは、すべての経営者に向けたメッセージです

少子高齢化により労働人口が減少し、企業の人手不足が深刻化しています。仕事と介護を両立する従業員が増加し、企業活動にリスクが生じています。特に中小企業では中核人材の介護離職が死活問題となります。本ガイドラインが、介護に係る企業経営上のアクションを充実させる一助となることを願っています。

企業経営と介護両立支援に関する検討会 委員一同



第47回 市民と考える医療フォーラム

# 目の健康管理で 明るい未来

予約不要

無料



## 2025inUBE

令和7年

# 2月9日 日

13:00～15:00 (開場12:30)

宇部市多世代  
ふれあいセンター

2階ふれあいホール(300名収容)

宇部市琴芝町二丁目4-25

※休日夜間救急診療所前の駐車はご遠慮ください。

講演内容

### 糖尿病網膜症

～糖尿病で失明しないために～

山口大学医学部附属病院 眼科  
講師 平野 晋司



### ドライアイを知る

山口大学医学部附属病院 眼科  
助教 岩本 菜奈子



主催

市民と考える医療フォーラム実行委員会(宇部市、宇部市医師会)

後援

宇部歯科医師会、宇部薬剤師会、宇部市老人クラブ連合会、全国健康保険協会山口支部、UBE健康保険組合、山口県農業協同組合宇部統括本部、山口新聞社、宇部日報社、山口ケーブルビジョン、エフエムきらら



問い合わせ先

宇部市保健センター TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533

# みんなに知ってほしい 飲酒のこと

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。  
一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、  
どのような影響があるか、自分にあった飲酒量を決め、  
健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

## あなたの行動をチェック！

お酒との付き合い方を見直してみよう

重要!!

- **自らの飲酒状況などを把握する**
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒(急いで飲まないようにしましょう)
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

## 飲酒チェックツール

飲酒量チェック

# アルコールウォッチ

飲酒運転防止



自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



## お酒の影響を受けやすい ③ つの要因とは

1

### 年齢の違いによる影響

高齢者は体内の水分量の減少等で、若い頃と同じ飲酒量でもアルコールの影響が強く現れ、**転倒、骨折、筋肉の減少**の危険性が高まります。

20歳代の若年者は脳の発達の途中であり、**健康問題のリスク**が高まる可能性があります。

2

### 性別の違いによる影響

女性は、一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、**分解できるアルコール量も少ない**ため、**アルコールの影響を受けやすい**ことが知られています。

3

### 体質の違いによる影響

体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なり、**顔が赤くなったり、動悸や吐き気**を引き起こす可能性があります。

他にも

### 過度な飲酒による影響

#### 長期・大量に飲酒することによる「発症」

- アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患
- がん など

#### 飲酒後にトラブルが発生【行動面】

- 高所での作業による事故・怪我や他人とのトラブル
- 火気を伴う器具類の扱いによる事故 など

<飲酒にかかる留意事項> ・ 飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています ・ 妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう

