

<目次>

1. 「心の健康づくり計画」策定してみませんか
2. 「女性のカラダとココロの相談会」を開催します
3. 産婦人科・小児科オンライン相談（無料）について
4. 検診「受けたまま」になっていませんか

1. 「心の健康づくり計画」策定してみませんか

- ・市役所で実施した健康経営セミナーにて、都市産業株式会社から「心の健康づくり計画」について発表いただきました。
- ・メンタルヘルスの取組は重要ですが、実際何をしたら良いか悩んでいる担当者も多いかと思います。
- ・心の健康づくり計画では、目標、体制や推進する事項などを定め、目標達成のため実施する内容などを記載します。策定にあたり、山口産業保健総合支援センターから支援があります。
- ・メンタルヘルスで何をしたら良いか悩んでおられる担当者の皆様は、ぜひ参考にしてください。

厚生労働省「労働者の心の健康の保持推進のための指針」 ※p6 概要、p12～15 計画例を掲載

<https://www.mhlw.go.jp/content/000560416.pdf>

山口産業保健総合支援センター「メンタルヘルス対策・両立支援促進員が事業場を訪問します」

<https://www.yamaguchis.johas.go.jp/mentalhealth/mentalhealthmoushikomi.pdf>

取組事例 1 都市産業株式会社 ※健康経営セミナー発表資料も添付

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/022/250/z01r.pdf

2. 「女性のカラダとココロの相談会」を開催します

- ・3月1日～8日は女性の健康週間です。家事や育児で自身の健康が後回しになっていませんか？
- ・女性のカラダとココロは女性ホルモンの影響を大きく受けます。
- ・ライフステージごとの女性ホルモンの変化と健康課題を知っておくことで、適切な対策ができます。
- ・相談会では月経痛・更年期障害など、女性特有のお悩みに保健師・管理栄養士がお答えします。
- ・骨密度などの健康測定やミニプレゼントもありますのでぜひご参加ください。

日時：令和7年3月6日(木)13時から15時

場所：宇部市保健センター 健診ホール

料金：無料 申込：不要

宇部市ウェブサイト「女性の健康づくり」

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1023622/index.html>

厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」

<https://w-health.jp/>

3. 産婦人科・小児科オンライン相談（無料）について

- ・ 山口県では、県内全域を対象に、医療面での悩みや不安について、メールや LINE で産婦人科医・小児科医・助産師に無料で相談できるサービスを実施しています。
- ・ 対象者は、県内在住の妊産婦及び小児の保護者となります。
- ・ ご利用には会員登録が必要となります。

山口県「産婦人科・小児科オンライン相談について」

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/201670.html>

4. 検診「受けたまま」になっていませんか

- ・ がん検診の結果、「要精密検査」となった方は、早期に精密検査を受けることが大切です。
- ・ 要精密検査と判定されたからと言って、必ずしもがんであるというわけではありません。
- ・ しかし、「症状がない」「健康だから」といって精密検査を受けないと、もしがんであった場合、発見が遅れがんが進行してしまう恐れがあります。
- ・ がん検診の結果の見方や精密検査を受けられる医療機関がわからない場合は、検診を受けた医療機関または保健センターまでご相談ください。

宇部市ウェブサイト「がん検診で「要精密検査」となったら」

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1018773.html>

がん情報サービス「がん検診について」

https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/about_scr01.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

取組事例1 都市産業株式会社

船木で産業廃棄物処分などをおこなっている会社です。

田村様、西重様にお話しをお伺いしました。

<https://www.toshisangyo.co.jp/>

〇健康経営の取組について

これまでの認定状況

健康経営優良法人(中小規模法人部門)を2019年から2024年まで **6年連続取得**。厚生労働省「イクボスアワード2019 特別奨励賞」獲得。

健康経営に取り組んでいる目的や方針

健康づくりを通じて、従業員の満足度を高くすること。

健康づくり環境の整備や心の健康づくりに取り組んでいる。

体制について

安全衛生の一環としてヘルスケア推進者を選定し、中心となって活動・推進。

取り組んでいる内容

全従業員が生活習慣病予防健診を受診し、その結果をもとに産業医による面談及びヘルスケア推進者による面談を **全従業員へ実施**。

ヘルスケア推進者による面談では、職場環境や満足度などをヒアリング。

健康情報に限らず、いろいろな情報を発信するための従業員向けの特設サイトを開設。

取り組んだ結果や効果

面談を通して、従業員が普段不安に思っていることや業務改善の提案などを聞くことができた。求職者の中には、健康経営に取り組んでいることを知って、面接を受けに来た人もいた。

今後の目標や計画

健康経営の推進ブライト500の取得。活気のある職場環境をつくり、従業員の満足度を上げていきたい。

〇心の健康づくり計画について

策定の理由

コロナ禍においてコミュニケーション不足など従業員の心の不安を解消するため、対策を検討。ウェブなどで調べたところ、計画策定にあたり山口産業保健総合支援センターによる支援があることを知った。

山口産業保健総合支援センターからの支援

電話で相談したところ、メンタルヘルス対策促進員により、メンタルヘルス対策の進め方や計画策定の指導を受けた。その後も進捗確認や管理監督者向け研修の実施の支援を受けた。**全て無料**。

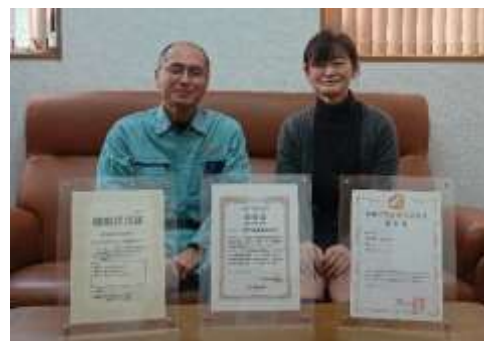
具体的な策定方法や要した期間

厚生労働省サイトに掲載されている計画例を参考に策定。社内での合意形成などに約4か月の期間を要した。その間に当社の産業医からの助言も受けた。

計画策定で大変だった点、良かった点、

大変だった点は、計画を従業員に知ってもらうこと、理解してもらうこと。

良かった点は、従業員に向き合うことにより新たな課題が見えてきたこと。



都市産業株式会社
田村様、西重様

ミニプレゼント
ご用意♪



無料・申込み不要

女性のカラダ とココロの 相談会



2025年3月6日木

13:00~15:00

宇部市保健センター健診ホール

このような悩みはありませんか？

生理の悩み

生理前に気分が落ち込む、
生理痛でつらいなど

更年期の悩み

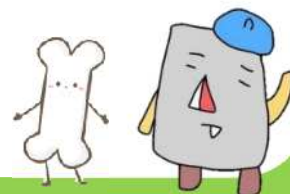
イライラしやすい、
やる気が出ないなど

保健師、栄養士が悩みにお答えします。
お気軽にご参加ください♪



【健康測定も実施します！】

骨密度・体組成・血管年齢・AGEsなど



【問い合わせ】

宇部市健康増進課(保健センター) ☎0836-31-1777

山口県にお住まいの方限定

小児科医・産婦人科医・助産師に スマホで無料相談できます



子どもの肌荒れが
なかなか
良くならない
どうしたら良い？

妊娠してから
便秘と腰痛が辛い
改善策や使える薬を
知りたい

下痢で保育園を
お休みしたけど
登園可能となる
目安を教えてください

母乳が
足りているか心配
ミルクは
追加が必要？

夜間相談

平日 18時～22時 1枠10分の予約制



LINEのメッセージチャット /
音声通話 / 動画通話

いつでも相談

毎日24時間受付 原則24時間以内返信



ウェブサイトから
相談を送付できます

日中助産師相談

月・水・金 13時～17時 予約なし



予約なしで助産師と
LINEのメッセージチャットが可能

コンテンツ配信

医師・助産師による季節や状況に合わせた医療記事や、子育てのポイントを解説するLIVE動画をお届け

山口県民限定！無料で利用できます。ご活用ください。

お問い合わせ

サービス内容に関するお問い合わせ：
産婦人科・小児科オンライン各ウェブサイト問い合わせフォーム
事業に関するお問い合わせ：
山口県健康福祉部医療政策課 TEL 083-933-2961

会員登録に必要な合言葉

チラシを確認するか、
下記までお電話ください
山口県健康福祉部医療政策課
083-933-2961