

<目次>

1. 市内企業が健康経営優良法人 2025 に認定されました！
2. 令和7年度事業所対抗ウォーキングイベントを実施
3. 恩田運動公園リニューアルオープンイベントを開催
4. 疲労蓄積度セルフチェックの活用について
5. つらい気持ちを抱えている方へ 「悩みごと相談窓口」のご案内
6. HPV（子宮頸がん予防）ワクチンの休日・夜間接種について

1. 市内企業が健康経営優良法人 2025 に認定されました！

- ・健康経営優良法人は、経済産業省が中心となって設立された健康経営に優れた企業を認定する制度です。健康経営優良法人 2025 は、3月10日に発表されました。
- ・この度、市内では大規模法人部門には3法人、中小規模法人部門には30法人が認定されました。詳細は、以下ウェブページをご覧ください。
- ・本市では、健康経営優良法人認定取得に向けた支援や相談受付をしていますので、お気軽にお問い合わせください。

市内企業が健康経営優良法人 2025 に認定

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/shisei/kouhou/kishahappyou/1008059/1023925/1024248.html>

2. 令和7年度事業所対抗ウォーキングイベントを実施

- ・令和7年5月から令和8年1月の間、月別1位の獲得回数が最も多い事業所に賞品を贈呈します。
- ・カテゴリーは、市内事業所で登録人数50人以上、20人以上かつ50人未満、20人未満の3つ。
- ・計測には「やまぐち健幸アプリ」を使用し、月間での平均歩数で競います。アプリは無料でダウンロードできます。
- ・不定期ですがメルマガにて途中経過もお知らせしたいと考えています。ご参加お待ちしております。

令和7年度事業所対抗ウォーキングイベント参加者募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1024307.html

健康やまぐちサポートステーション「やまぐち健幸アプリ」

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

3. 恩田運動公園リニューアルオープンイベントを開催

- ・屋根付きグラウンドや都市型スポーツ広場など新たな施設をお披露目するイベントが開催されます。
- ・サッカー元日本代表 加地亮さんや WBC 元日本代表 内川聖一さんによる特別指導など盛り沢山の内容となっています。
- ・健康増進課でも歩数計を活用したイベント、握力チャレンジ、体組成計測定などのブースを設置します。皆様のご来場お待ちしております！

日時 4月6日(日) 10時~16時

場所 恩田スポーツパーク (宇部市恩田町四丁目 1-2)

まると！恩田スポーツパーク！【恩田運動公園リニューアルオープンイベント】開催！

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kyouyou/sports/1016150/1024624.html>

4. 疲労蓄積度セルフチェックの活用について

- ・厚生労働省が、過重労働による健康障害を防止するため、働く人の疲労蓄積度を判定するためのセルフチェックを公開しています。(作成は中央労働災害防止協会)
- ・長時間働いている、ストレスの高い業務に従事している、不規則な生活を送っている、心身の不調を感じている方などの疲労蓄積度を測るツールとして利用できます。
- ・地域産業保健センターでは、50人未満の事業所での長時間労働者や高ストレス者に対して産業医による面接指導を無料で行っています。併せてご活用ください。

中央労働災害防止協会「チェックツール(無料)」 ※一番下にあります。

https://www.jisha.or.jp/web_chk/

山口産業保健総合支援センター「地域窓口(地域産業保健センター)のご案内」

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

5. つらい気持ちを抱えている方へ 「悩みごと相談窓口」のご案内

- ・例年3月は、月別自殺者数が最も多い月です。そのため国は、3月を「自殺対策強化月間」と定め、自殺防止に向けた集中的な啓発活動を実施しています。
- ・あなたがもし、つらい気持ちを抱えていたら、誰かにその気持ちを伝えることができると楽になります。
- ・専用の相談窓口もあります。一人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください。

こころの健康、悩みなどの相談

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/soudankyoushitsu/1005078.html>

6. HPV（子宮頸がん予防）ワクチンの休日・夜間接種について

- ・キャッチアップ接種期間中（令和4年4月1日～令和7年3月31日）に HPV ワクチンを一度も接種していない方を対象に、3月28日（金）から30日（日）まで休日・夜間接種を行います。
- ・キャッチアップ接種期間中に1回以上接種している方は、令和8年3月31日まで、残りの回数も公費で接種できます。
- ・接種を希望される場合には、ウェブサイトをご確認の上、ご予約ください。2日前までに実施医療機関への予約が必要です。

HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1015871.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

令和7年度 事業所対抗ウォーキングイベント 参加者募集

山口県の「やまぐち健幸アプリ」を活用したウォーキングイベントを行います。令和7年5月から令和8年1月の間、月別1位の獲得回数が最も多い事業所に賞品を贈呈します。

参加要件 ※要件を満たせば自動でエントリーとなります

- 宇部市健康サポーター(事業所部門)に登録
- やまぐち健幸アプリをインストール、企業登録をして、5人以上で参加 ※法人登記されていることが必要。

カテゴリー

- 市内事業所で登録人数 50人以上
- 市内事業所で登録人数 20人以上かつ50人未満
- 市内事業所で登録人数 20人未満



賞品 うべ元気ブランド詰め合わせ



<宇部市健康サポーター(事業所部門)>

二次元コードまたはURLから申込みください

URL:<https://logoform.jp/f/Q2IVO>

<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



やまぐち健幸アプリ 企業登録の手順について

1

アプリで企業登録できるのは、山口県内の企業・団体に限ります。
(私的なグループや県外の企業・団体は除きます。)

2

企業・団体の担当者様は、山口県健康福祉部健康増進課のメールアドレス(a15200@pref.yamaguchi.lg.jp)に、以下の情報を記載の上、申請してください。

メールタイトルに「やまぐち健幸アプリ企業・団体登録希望」と記載していただくとスムーズです。

1. 法人名
2. 担当者所属、職・氏名
3. 電話番号
4. 希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)
5. グループの所属人数(5人以上・見込で結構です。)



3

当課で内容確認の後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお送りします。
(概ね2~3日以内)

4

担当者様は、通知された「企業コード」を所属の社員・職員の皆様へお知らせください。

5

社員・職員の皆様は、「企業コード」をアプリの「ランキング」→「企業」→「グループに参加する」から入力してください。

最後に「登録」ボタンの押し忘れがないようお気を付けてください。

6

登録後は、「ランキング」→「企業」で、グループ内での個人ランキングが表示されるようになります。

また、「イベント」→「グループランキング」→「企業」で、グループごとのランキングも表示されます。

画面イメージ



7

職場の皆様で、
アプリを使ってウォーキングを楽しんでください。

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (2023年改正版)

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. **最近1か月間の自覚症状** 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く) ★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I: 0-2点	II: 3-7点	III: 8-14点	IV: 15点以上
---------	----------	------------	-----------

2. **最近1か月間の勤務の状況** 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間 (時間外・休日労働時間を含む)	<input type="checkbox"/> 適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	-
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	-
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	-
6. 仕事についての身体的負担 ★3	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息时间 ★4	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)

<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

A: 0点	B: 1-5点	C: 6-11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

- ★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま
- ★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。
深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務をいいます。
- ★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。
- ★4：これを勤務間インターバルといいます。

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数（0～7）を求めてください。

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病、高血圧症等の疾患がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数： _____ 点（0～7）

	点数	疲労蓄積度
判定	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。**個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。**なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。



ひとりで悩まず 相談してみませんか？

悩みごと相談窓口

もしあなたが先の見えない不安や生きづらさを感じたり、様々なこころの悩みを抱えていたら、ひとりで悩まずに相談してください。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

相談してみたら
少しほっとした

あなたの声を
聴かせてください



※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

こころや身体の健康に関すること

こころや身体の健康相談

内 容：保健師が相談をお受けします。
対面相談も可能です。
相談先：宇部市保健センター
日 時：平日8:30～17:15
電 話：0836-31-1777

宇部市メンタルヘルス相談

内 容：医師が相談をお受けします。
※市委託のNPO法人が実施
相談先：宇部市保健センター
日 時：要予約（連絡を受けて日程調整）
電 話：0836-31-1777

山口いのちの電話

内 容：孤独や不安を抱えた人に
寄り添う相談ダイヤルです。
相談先：山口いのちの電話
日 時：365日、16:30～22:30
電 話：0836-22-4343

いのちの情報ダイヤル“絆”

内 容：「生きることがつらい」と悩んでいる
人やそのご家族の電話相談です。
相談先：山口県福祉総合相談支援センター
日 時：火曜・金曜（祝日・年末年始を除く）
9:00～11:30、13:00～16:30
電 話：083-902-2679

SNS等の相談窓口

内 容：SNSやチャットによる相談ができます。
相談先：まもろうよこころ（厚生労働省）

連絡先：

まもろうよこころ

検索

