

<目次>

1. 健康経営で職場の魅力アップセミナーを実施（6/17）
 2. コープやまぐち×宇部市 ときわ湖畔ウォーキングイベントを開催（6/21）
 3. 出前講座で利用できる測定機器に新たな機器が加まりました！
 4. 女性にやさしい職場づくりをサポートします
 5. 5月から始める！「熱中症対策」
-

1. 健康経営で職場の魅力アップセミナーを実施（6/17）

- ・健康経営エキスパートアドバイザーによる実地で行うセミナーです。
- ・健康経営が何か知りたい、健康経営を取り入れたい・採用に活かしたい方はぜひご参加ください！
- ・定員は30名、参加料は無料です。なお、一社からの参加は2名までとなっています。
- ・申込は、6月12日（木）までに以下サイトからお願いします。

日時：令和7年6月17日（火）14時から16時

会場：宇部商工会議所 201・202 会議室（宇部市松山町一丁目 16-18）

問い合わせ：宇部商工会議所 電話 0836-31-0251

健康経営で職場の魅力アップセミナー（6/17）参加申し込みフォーム

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfKFD1C35UyWne6n4nmQ63rQ6jmMUSTBUe69a7CkJoF1a-FEQ/viewform?pli=1>

2. コープやまぐち×宇部市 ときわ湖畔ウォーキングイベントを開催（6/21）

- ・チェックポイントを目指し、ときわ湖畔を歩く人気のイベントです。
- ・コープやまぐちの商品が当たるガラポン抽選会や健康測定コーナーも設置します。
- ・事前申込は不要です。お誘い合わせのうえ、ご参加ください。

日 時：令和7年6月21日（土）9時から

集合場所：ときわ湖水ホール前

コープやまぐち×宇部市 ときわ湖畔ウォーク

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1024986.html>

3. 出前講座で利用できる測定機器に新たな機器が加わりました！

- ・新たに足指筋力測定器と左右部位別体組成計が利用できるようになりました。
- ・足指筋力測定器は足指の筋力量を、左右部位別体組成計は左右の手足ごとの筋肉量などを測定します。
- ・歪みの矯正や足指の筋力強化は、転倒防止の重要な対策です。出前講座では、バランスや筋力を高める運動なども紹介します。

宇部市健康サポーター（事業所部門） ※中ほどに出前講座について説明

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

4. 女性にやさしい職場づくりをサポートします

- ・宇部市では、女性が活躍することができる環境づくりに取り組む事業所を認証する制度を設けています。
- ・認証を受けている、従業員 300 人以下の事業所には、職場環境の改善や男性の育児休業に助成金を交付しています。
- ・予算に達した場合には、募集を終了することがあります。申請する場合は、お早めに人権・男女共同参画推進課（0836-34-8308）にお問い合わせください。

うべキラリ Navi（宇部市女性応援ポータルサイト）企業向け支援制度

<https://www.ube-gender.jp/support/company/>

5. 5月から始める！「熱中症対策」

- ・5月でも 25℃以上の夏日になることがあり、梅雨入り前から熱中症による救急搬送者が発生しています。
- ・特に暑くなると予測された日に注意をよびかける「熱中症警戒アラート」、「熱中症特別警戒アラート」を活用しましょう！
- ・熱中症予防のポイントを押さえ、熱中症から身体を守りましょう！

【熱中症予防のポイント】

- ①涼しい服装 ②日差しを避ける ③食事・睡眠を十分にとる ④こまめな水分補給（目安 1 時間に 1 回）

熱中症について

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019349/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

宇部市人材確保ワンストップ相談窓口事業
セミナー第二弾！！

福利厚生の充実・生産性向上・離職率低下

HEALTH AND PRODUCTIVITY MANAGEMENT

テーマ①

健康経営
とは何か

テーマ②

取り組む
メリット

テーマ③

具体的な
取り組み方

健康経営

で職場の魅力アップ
セミナー
～従業員を大切にする健康経営～

社員の健康づくりは、企業の未来づくり。

健康経営とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、戦略的に取り組む経営スタイルです。近年では、人材採用・定着率の向上だけでなく、生産性や業績の向上にもつながると注目されています。本セミナーでは、健康経営を知り、どのように始めればよいか、実践のヒントをお伝えします。これからの企業経営に不可欠な「健康経営」をぜひ自社に取り入れてみませんか？

6.17

火

14:00 - 16:00

こんな方は是非ご参加ください！

- ✓ 健康経営って何？まずは知るところから！
- ✓ 自社に健康経営を取り入れたい！
- ✓ 健康経営を採用に活かしたい！

会 場：宇部商工会議所201・202会議室
(宇部市松山町一丁目16-18)

定 員：30名 ※一社からのご参加は2名までとさせていただきます

参加料：無料

締 切：令和7年6月12日(木)

講師

アクサ生命保険(株)
健康経営エキスパートアドバイザー

かわかみ

まさひろ

川神 正裕

1998年にアクサ生命（当時の日本団体生命）に入社後、商工会議所会員向けの共済制度の推進、その後、警察や自治体をはじめとした公務員団体向けの福利厚生制度の推進に従事。
2018年より健康経営アドバイザーとして、主に中小企業向けに具体的なコンサルティングを実施し、現在関西・中四国エリアで約200社の健康経営の実践をサポート中。

お申込みはこちらから

二次元コードまたは、WEBサイトからお願いします。

宇部商工会議所で検索



宇部商工会議所



お問い合わせ



宇部商工会議所

TEL 0836-31-0251

FAX 0836-22-3355

WEB <https://www.ubecci.or.jp/>



コープやまぐち×宇部市



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

ときわ湖畔ウォーク



～ウォーキングしながらコープ商品を体験しよう～

ときわ湖畔約6kmをウォーキング

常盤公園開設100周年の記念の年に

コープ商品を楽しみながら歩きませんか？

チェックポイントでコープ商品をプレゼント♪

スタート地点では「健康測定（骨密度・血管年齢）

「ガラポン」などイベント開催

6月21日(土)9時～

集合場所：ときわ湖水ホール前

事前申込不要

※雨天の場合、ウォーキングは中止となりますが、湖水ホールで健康測定など実施します。

お問合せ コープやまぐち宇部センター

0836-32-5522

宇部市保健センター

0836-31-1777



出前講座で利用できる測定機器

	写真	品名	数量	備考
		血管年齢測定器	1	指先をセンサーにかざすことにより、血管の健康状態を示す「血管年齢」と「血管点数」を測定
		AGEs	1	指先をセンサーにかざすことにより、老化物質である終末糖化産物(AGEs)の蓄積レベルを測定
new		足指筋力測定器	1	足指の筋力量を測定
new		左右部位別体組成計	1	左右の手足ごとの筋肉量や体脂肪率を測定
		呼気中一酸化炭素濃度測定器	1	呼気中の一酸化炭素濃度を検知し、その濃度を測定
		手動式診断用スパイロメータ	1	肺を出入りする空気の量や速度を測定

令和7年度 事業者向け支援制度のご案内

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

女性にやさしい職場づくり をサポートします！

◆女性活躍推進企業認証制度

～事業所のイメージアップを応援～

◆女性職場環境改善助成金

～女性のための環境整備を応援～

◆女性応援くんの奨励助成金

～男性従業員の育児参加を応援～

(※詳細は、それぞれの募集要項をご覧ください。)



【申込み・問合せ先】 宇部市 市民環境部 人権・男女共同参画推進課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL 0836-34-8308 FAX 0836-22-6010 メール jinken@city.ube.yamaguchi.jp

令和7年度 募集要項

女性活躍推進企業認証制度

趣 旨	男女共同参画の推進に向け、女性が意欲をもって活躍することのできる環境づくりに積極的に取り組む事業者を認証し、その活動を支援します。
対 象	市内で事業活動を行う企業、法人又は団体
認証要件	以下の項目のうち、3つ以上の取組を行っていること。 (1) 各種研修会及び資格取得のための休暇制度の導入並びに経費助成 (2) 女性管理職の積極的な登用又は管理職候補者の育成 (3) メンタルヘルス相談窓口の設置又は健康面への配慮の充実 (4) 各種ハラスメントの防止対策の充実 (5) 職場環境の改善について意見交換できる体制の整備 (6) 男性への育児休暇取得の促進 (7) 育児又は介護により退職した者の積極的な再雇用 (8) 短時間勤務、フレックスタイム又は個人の状況に応じた就業制度の導入 (9) その他、女性の活躍推進に向けた取組 女性管理職を積極的に育てていこう！ 
認証期間	認証日から3年後の年度末（3月31日）まで （辞退の届出がなければ自動更新）
支援内容	市では認証企業へ「認証書」と「ミニのぼり旗」を交付し、以下のとおり支援に努めます。 (1) 「宇部市女性活躍応援ポータルサイト」や各種広報媒体を活用した、事業者名や取組内容の広報 (2) 金融機関との連携による低金利融資の実施 (3) 市発注事業の入札（見積）に係る評価、参加機会への配慮 (4) ハローワーク宇部（マザーズコーナー）への情報提供 (5) 「女性職場環境改善助成金」及び「女性応援イクメン奨励助成金」に係る申請資格の付与 （※従業員数300人以下の事業者に限る。） (6) その他、女性の活躍推進に関する各種情報の提供 低金利融資のご相談は、商工中金下関支店（083-223-1151）まで！ 従業員数が300人以下の規模なら職場改善と男性育休の助成金の申込みができるんだって。 これでさらに働きやすい職場になるね！ 
申請方法	(1) 申請期限 令和8年3月31日まで (2) 提出書類 ①認証申請書（様式第1号） ②認証申請用チェックシート（別記様式1） (3) 提出方法 郵送、持参、メールのいずれか
申込み及び問合せ先	宇部市 人権・男女共同参画推進課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号（宇部市役所5階） TEL 0836-34-8308 FAX 0836-22-6010 メール jinken@city.ube.yamaguchi.jp

※様式は、「宇部市女性活躍応援ポータルサイト(事業者向け支援制度)」又は、「宇部市ウェブサイト(募集情報)」からダウンロードできます。

令和7年度 募集要項

女性職場環境改善助成金

趣 旨	女性の活躍推進を図ることを目的として、女性のための職場環境の改善に向けて積極的に取り組む事業者に助成金を交付します。																										
対 象	「宇部市女性活躍推進企業」の認証を受けている、従業員数300人以下の事業者																										
取組要件	以下の項目のうち、いずれかの取組を行うこと。 (1) 新しい空間を創出するための環境整備 (女性専用の更衣室や休憩室、トイレの改修、授乳室の設置 等) (2) 女性管理職の積極的な登用又は管理職候補者の育成 (3) 労務担当者又は従業員に対する研修、周知及び啓発 (4) 外部専門家によるコンサルティングの導入 (5) 就業規則又は労使協定の見直し (6) その他、女性のための職場環境改善に向けた取組 女性用のトイレ・更衣室・授乳室 の改修費用、就業規則を見直すために依頼する社労士さんへの報酬・相談料、業務で必要な資格を取得する際の講習料などに活用されています！ 																										
助成金額 及び 対象経費	<table><tr><th>区 分</th><th>助成率</th><th>上限額</th></tr><tr><td>上記の取組のため、新たに生じる経費</td><td>80%</td><td>100,000円</td></tr></table> <table><tr><th>区 分</th><th>内 容</th></tr><tr><td>報償費</td><td>外部専門家（社会保険労務士又は経営コンサルタント等）への相談料、研修会等の講師謝礼 等</td></tr><tr><td>旅 費</td><td>研修会等の講師旅費、資格取得に係る旅費 等</td></tr><tr><td>印刷製本費</td><td>各種制度周知パンフレット又は研修用教材等の印刷費 等</td></tr><tr><td>役務費</td><td>資格取得に係る手数料（テキスト代を含む） 等</td></tr><tr><td>使用料及び賃借料</td><td>研修会等に係る会場使用料 等</td></tr><tr><td>工事費</td><td>トイレ洋式化に係る工事費、更衣室設置に係る工事費 等</td></tr><tr><td>備品購入費</td><td>温水洗浄便座、更衣用ロッカー 等 （税込10,000円以上のものに限る）</td></tr><tr><td>その他</td><td>その他、適当と認められる経費</td></tr></table> ※消耗品費は、原則として認められません（工事費や備品購入費と分割できない場合は除く）。 ※人件費、交際費、事業者の運営に係る経常経費は認められません。			区 分	助成率	上限額	上記の取組のため、新たに生じる経費	80%	100,000円	区 分	内 容	報償費	外部専門家（社会保険労務士又は経営コンサルタント等）への相談料、研修会等の講師謝礼 等	旅 費	研修会等の講師旅費、資格取得に係る旅費 等	印刷製本費	各種制度周知パンフレット又は研修用教材等の印刷費 等	役務費	資格取得に係る手数料（テキスト代を含む） 等	使用料及び賃借料	研修会等に係る会場使用料 等	工事費	トイレ洋式化に係る工事費、更衣室設置に係る工事費 等	備品購入費	温水洗浄便座、更衣用ロッカー 等 （税込10,000円以上のものに限る）	その他	その他、適当と認められる経費
区 分	助成率	上限額																									
上記の取組のため、新たに生じる経費	80%	100,000円																									
区 分	内 容																										
報償費	外部専門家（社会保険労務士又は経営コンサルタント等）への相談料、研修会等の講師謝礼 等																										
旅 費	研修会等の講師旅費、資格取得に係る旅費 等																										
印刷製本費	各種制度周知パンフレット又は研修用教材等の印刷費 等																										
役務費	資格取得に係る手数料（テキスト代を含む） 等																										
使用料及び賃借料	研修会等に係る会場使用料 等																										
工事費	トイレ洋式化に係る工事費、更衣室設置に係る工事費 等																										
備品購入費	温水洗浄便座、更衣用ロッカー 等 （税込10,000円以上のものに限る）																										
その他	その他、適当と認められる経費																										
申請方法	(1) 申請期限 令和8年3月13日まで (取組は、交付決定日以降に開始し、年度末までに完了のこと。) (2) 提出書類 ①交付申請書（様式第1号） ②実施計画書（別記様式1） ③収支予算書（別記様式2） ④一般事業主行動計画の写し (未策定の場合は、女性活躍推進チェックシート（別記様式3）) ⑤その他（積算の根拠資料等） (3) 提出方法 郵送、持参、メールのいずれか																										
申込み 及び 問合せ先	宇部市 人権・男女共同参画推進課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号（宇部市役所5階） TEL 0836-34-8308 FAX 0836-22-6010 メール jinken@city.ube.yamaguchi.jp																										

※様式は「宇部市女性活躍応援ポータルサイト（事業者向け支援制度）」や「市ウェブサイト（募集情報）」からダウンロードできます。
 ※**予算に達した場合、募集を終了することがあります**ので、ご了承ください。

令和7年度 募集要項

女性応援イクメン奨励助成金

趣 旨	女性の活躍推進を図ることを目的として、家庭内における男性の育児参加を促進するため、男性従業員に育児休業を取得させる事業者（及び男性従業員本人）に助成金を交付します。													
対 象 事業者	「宇部市女性活躍推進企業」の認証を受けている、従業員数300人以下の企業、法人又は団体で、次の欄の要件を満たす男性従業員を雇用している事業者													
対 象 男性従業員	次の全ての要件を満たす男性従業員 (1) 育児休業（※1）の取得開始時に、対象事業者に雇用されている。 (2) 勤務日（※2）を5日以上含む7日間以上の育児休業を取得している。 (3) 育児休業終了後、継続して雇用されることが決まっている。 (4) 「宇部イクメンの会」に登録されている（申請中でも可）。 ※1 「育児・介護休業法」に規定されている育児休業のほか、育児を理由として取得する有給休暇等も含まれます。 ※2 育児休業を取得しなければ通常の勤務となる日。 会社が「育児のため」として認めた休暇なら1週間以上で対象になるそうですよ。これで男性社員の育児参加を進めましょう！ 													
助成金額	育児休業の取得期間に応じて、以下のとおり助成金を交付します。 ※育児取得前に申請してください。 <table><tr><th>期 間</th><th>事業者</th><th>男性従業員</th></tr><tr><td>7日～13日</td><td>30,000円</td><td>30,000円</td></tr><tr><td>14日～29日</td><td>50,000円</td><td>50,000円</td></tr><tr><td>30日以上</td><td>100,000円</td><td>100,000円×月数</td></tr></table> ※ 上限額は事業者分10万円、男性従業員分30万円です。 ※ 育児休業を分割して取得した場合でも、分割して申請することができます（4回まで）。 1週間以上の育休を取ったら会社にも君にも助成金が出るそうだよ！最大3か月分（30万円）までもらえるから、安心して育休が取れるぞ！  はい、とても助かります！		期 間	事業者	男性従業員	7日～13日	30,000円	30,000円	14日～29日	50,000円	50,000円	30日以上	100,000円	100,000円×月数
期 間	事業者	男性従業員												
7日～13日	30,000円	30,000円												
14日～29日	50,000円	50,000円												
30日以上	100,000円	100,000円×月数												
申請方法	(1) 申請期限 令和8年3月13日まで（※育児取得前に申請してください。） (2) 提出書類 ①交付申請書（様式第1号） ②子の年齢が、「育児・介護休業法」に定める範囲を超えている場合は、就業規則等（育児休業について規定している部分）の写し 〈以下は、請求時に必要な書類です。〉 ③請求書（様式第6号）（男性従業員分は、月ごとに請求） ④事業者証明書（様式第7号）（休業の状況を証明できる書類等の写しでも可） (3) 提出方法 郵送、持参、メールのいずれか													
申込み 及び 問合せ先	宇部市 人権・男女共同参画推進課 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号（宇部市役所5階） TEL 0836-34-8308 FAX 0836-22-6010 メール jinken@city.ube.yamaguchi.jp													

※様式は「宇部市女性活躍応援ポータルサイト（事業者向け支援制度）」か「市ウェブサイト（募集情報）」からダウンロードできます。
※予算に達した場合、募集を終了することがありますので、ご了承ください。

熱中症からカラダを守ろう

監修：早稲田大学 人間科学学術院 体温・体液研究所教授 医師 / 博士(医学)永島 計先生

近年、地球温暖化による気温上昇等により熱中症リスクが高まっています。
熱中症のリスクを下げるためには、「深部体温の上昇を抑える」「水分のバランスを整える」
この2つを同時に行うことが効果的です。

熱中症の実態



「熱」・「水分バランス」のコントロールで熱中症対策



+



体温が上昇し、脱水がすすむと体水分バランスの乱れや体温調節機能が低下します。
その結果、熱中症が引き起こされます。

熱中症発症リスクを軽減するためには、水分バランスを適切に保ち、
体温調節機能を維持することが重要です。そのためにはカラダの内部冷却と水分電解質補給を
セットで実践することが効果的な対策と考えられます。

熱中症予防のポイント

熱(体温)をコントロールしましょう

室内環境の調節
上手にエアコンを活用しましょう。



衣服による
調節



体表からの冷却
=外部冷却



体内からの冷却
=内部冷却



内部冷却の手法の1つがアイススラリーです。アイススラリーは、
流動性が高いことから通常の氷や飲料よりも、体内の熱をしっかりと吸収し、効率よく身体を冷やすことができるというメリットがあります。暑熱環境下では、活動前に身体を冷やすプレクーリングが最近注目されています。

アイススラリーの特徴

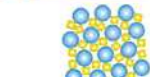


氷



結晶が大きく硬い

アイススラリー



結晶が小さく流動性がある

水分バランスをコントロールしましょう

食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事で約1,000mlの水分がとれます。
※特に朝食欠食には気をつけましょう。



食事で
1000ml

食事以外で
1200ml

こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では1日あたり
1,200mlを目安に水分補給をしましょう。
1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の
水分補給を目安にすると良いでしょう。

※汗をかいた際には、失った水分と塩分も補うよう心がけましょう。
日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」を参考に作成



水分補給の工夫

こまめに水分と塩分を一緒に摂ろう

汗をたくさんかくと、
水分と一緒に塩分も失われます。
水分と塩分の補給には
イオン飲料がオススメです。

おすすめの飲料は /

塩分 ▶ 0.1~0.2%

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)

出典：公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

暑さに備えたカラダづくりをしましょう(暑熱順化)

暑熱順化は運動開始数日後から起こり、2週間程度で完成するといわれています。
じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、少し早足でウォーキングし、
汗をかく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けないカラダをより早く準備できることになります。



効果的な運動方法

通常

1日30分程度
「ややきつい」と
感じる運動
(ウォーキング等)



中高年や体力に自信のない方

1日30分程度「ややきつい」と感じる運動
運動例: インターバル速歩[1回分]



[合わせて6分間を5回繰り返すと30分です]

体力に自信のある方

屋外での
ジョギングやジムでの
ランニングマシン・
エアロバイクなどで
「ややきつい」と感じる運動



一般財団法人長寿社会開発センター「元気に過ごそうアクティブシニアの体調管理」より引用

脱水状態をチェックしてみましょう

尿カラーの確認

尿の色は、脱水症を確認するのにわかりやすいチェックポイントです。
脱水が進むと尿量が少なく、尿の色が濃くなります。

尿カラーチャート



出典: Armstrong et al., Urinary indices of hydration status. Int J Sport Nutr 4: 265-279, 1994.

皮膚の弾力性チェック✓

高齢者の方は
こちらの
チェックも
おすすめ!

カラダの水分状態を確認してみましょう!

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、
元に戻るまでの時間を計ってみましょう。

元に戻る時間が
2秒を超えた方は、
カラダの水分が
不足している可能性があります。

定期的にチェックを行い、
こまめな水分補給を心がけましょう。



出典: Vivanti A et al. Arch Gerontol Geriatr, 47: 340-355, 2008.

環境省 からの お知らせ

環境省と大塚製薬株式会社は、2023年7月24日に熱中症対策の推進に関する連携協定を締結し、
熱中症対策に関する普及啓発・広報について協働しています。

環境省「熱中症予防情報サイト」からの情報をチェック!

熱中症に関する情報や、
熱中症警戒アラートおよび暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

環境省「熱中症予防情報サイト」<https://www.wbgt.env.go.jp/>



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式
アカウントでも
確認することができます。
「友だち追加」はこちら

