

=====宇部市健康サポート（事業所部門） メールマガジン=====

No.20 : 2025.11.6

<目次>

1. 健康経営の取組紹介「株式会社坂本鉄工所」
 2. 気軽に相談してみませんか「女性のための健康相談会」（11/13、12/9、12/11）
 3. 今の私を見つめるセルフチェックの実施及びアンケートへの協力について
 4. やまぐち女性活躍推進セミナー（12/17）
 5. 「タウンミーティング参加者募集！」～女性の暮らしやすい宇部市をつくるプロジェクト～（12/13）
 6. 健康イベント・まつり情報（11/8、11/16）
-

1. 健康経営の取組紹介「株式会社坂本鉄工所」

- ・2020年から6年間連続で健康経営優良法人（中小規模法人部門）を取得。
- ・安全担当1名、製造部・総務部5名が工夫して健康経営の取組を実施しています。
- ・作業現場での安全取組を中心に実施しています。暑い時期には、特に熱中症対策に重点を置いて取り組んでいます。
- ・リンク先には、熱中症対策に役立つ資料を掲載しています。ぜひご覧ください。

▼取組事例 4 株式会社坂本鉄工所

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/022/250/torikumi4.pdf

2. 気軽に相談してみませんか「女性のための健康相談会」（11/13、12/9、12/11）

- ・市保健師による女性の健康相談会を実施します。参加者からは、「ずっと気になっていたことを相談できてよかったです」「ハンドマッサージで癒された」「託児があってよかったです」等の声をいただいています。
- ・11月13日（木）は、針間産婦人科 金子先生の講座があります。10月23日オンライン特別出前講座でもお話しいただき、参加者からは、「とてもわかりやすい」「もっと話を聞きたい」等大変好評でした。今回はより詳細にお話しいただきますので、前回ご参加いただいた方もぜひご参加ください。
- ・チラシには開催日3日前までに予約としていますが、11月13日（木）は特別に開始直前まで受け付けます。以下の申込フォームからお申し込みください。

①日時：11月13日（木）18:00～20:00

場所：宇部市役所 市民交流棟

企画：針間産婦人科 金子先生による講座「ホルモンに左右される女性のライフサイクル」

②日時：12月9日（火）13:00～16:00

場所：保健センター（琴芝町二丁目1-10） ※託児サービス付き

企画：(株)グリーンフレグラント 植田先生による講座「女性に寄り添うアロマテラピーのお話」

③日時：12月11日（木）18:00～20:00

場所：宇部市役所 市民交流棟

企画：健康チェック（骨密度、体組成測定）

▼女性のための健康相談会申込

<https://logoform.jp/form/yuJH/1227494>

3. 今の私を見つめるセルフチェックの実施及びアンケートへの協力について

- 既にお知らせしていますが、市ではご自身の健康状態を確認できるセルフチェックを作成し、健康サポーター（事業所部門）に登録いただいている市内企業には女性従業員の人数分のチラシを郵送しています。
- 女性従業員の方は、ご自身の健康に問題がないかセルフチェック及びアンケートを積極的に実施してください。以下URLから行うことも可能です。
- 健康サポーター（事業所部門）に登録いただいている市内企業の女性従業員は、市内婦人科で無料相談（お一人につき1回のみ）できます。健康サポーター（事業所部門）の登録はウェブサイトから簡単にできます。取組をご存知でない事業所やお付き合いのある事業所にぜひご周知ください。

▼女性の健康づくり

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

▼女性の健康セルフチェック／女性の健康づくり施策に関するアンケート

<https://logoform.jp/form/yuJH/1179175>

▼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>

4. やまぐち女性活躍推進セミナー（12/17）

- 山口県では、女性管理職や中堅女性職員への職業生活上の課題解決に向けた助言等を行う「女性管理職アドバイザー制度」を設けています。
- 山口県が認定した女性管理職である「輝き女性サポーター」が、女性職員が管理職を目指すことの支援や、初めて管理職になることへの不安などの相談に応じています。
- このたび、「女性管理職アドバイザー制度」の一環としてセミナーを開催することになりました。「輝き女性サポーター」との座談会や参加者同士での情報交換の場も設けられます。
- 申込締切 12月5日（金）、定員30名です。チラシに掲載しているメールまたはfaxにてお申し込みください。

日時：12月17日（水）※個別に選択し申込可

9:30～12:30 講座「部下育成のための説明力」

13:30～14:30 パネルディスカッション

14:40～16:00 座談会・情報交換会

会場：YMfg 維新セミナーパーク（山口県セミナーパーク）（山口市秋穂二島1062）

▼やまぐち女性活躍推進セミナーを開催します！

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/37/274505.html>

▼輝き女性センター・サポーターの紹介

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/37/203110.html#1>

5. 「タウンミーティング参加者募集！」～女性の暮らしやすい宇都市をつくるプロジェクト～（12/13）

- ・本市では、性別を問わず全ての市民が各自の個性や能力を発揮できるまちづくりを推進しており、その一環として、女性の暮らしやすさを向上させる取組についてプロジェクトを進めています。
- ・このたび、プロジェクトの進捗報告、7月に実施した地域幸福度（Well-Being）アンケート調査結果及び女性の暮らしやすさを考えるワークショップを開催します。
- ・申込締切 11月28日（金）です。参加申込フォームにてお申し込みください。

日時：12月13日（土）10:00～12:00

会場：宇都市役所 市民交流棟1F 交流ホール

▼女性の暮らしやすい宇都市をつくるプロジェクトタウンミーティング参加申込フォーム

<https://logoform.jp/form/yuJH/1268570>

▼女性の暮らしやすい宇都市をつくるプロジェクトタウンミーティング参加者募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kurashi/1026343.html

6. 健康イベント・まつり情報

- ・11月は多くの健康イベント・まつりが実施されます。ぜひお出かけください！

①宇部フロンティア大学 看護学部公開講座

日時：11月8日（土）10:30～14:00

場所：宇部フロンティア大学（文京台二丁目1-1）

②山大病院感謝祭

日時：11月8日（土）10:00～16:30

場所：山口大学医学部附属病院（南小串一丁目1-1）

③医療生活協同組合健文会「健康まつり2025」

日時：11月16日（日）10:00～14:00

場所：宇都市恩田スポーツ公園 屋根付きグラウンド＆にぎわい交流館（恩田四丁目1-2）

●新規登録、バックナンバー

▼宇都市健康センター（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

宇都市健康増進課

Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

〒755-0033 宇都市琴芝町二丁目1番10号（宇都市保健センター）

TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533

取組事例 4 株式会社 坂本鉄工所

妻崎開作の約 80 年の歴史のある鉄工所となります。

総務部長の坂本様にお話を伺いました。

<https://sakamoto-iw.co.jp/>

○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2020 年から2025 年まで

6 年連続取得。

健康経営に取り組んでいる目的や方針

従業員の高齢化が進み、若い世代の育成がうまくできていないことを感じていたので健康経営に取り組むことで改善したい。

体制について

安全担当 1 名、製造部・総務部の 5 名の職員が中心に実施。

取り組んでいる内容(主なもの)

作業現場での安全取組を中心に実施。特に暑い時期は熱中症対策に注力している。また、健康センター(事業所部門)メルマガなどの健康に役立つ資料をプリントアウトして設置し、自由に持ち帰りできるようにしている。現場などでリアルに会うことが難しい社員にも会社支給のタブレットで teams チャットや WEB 会議で連絡し情報を共有している。健診受診率は 100% で協会けんぽの保健師による特定保健指導も活用している。

取り組んだ結果や効果

健康経営に取り組むことで、従業員にも健康に対する関心が高まっていると思う。年々酷暑となっているが、熱中症での搬送や受診は発生していない。

今後の目標や計画

市の出前講座を活用するなど禁煙対策に取り組みたい。

○熱中症対策

- ①労働安全衛生規則の改正に伴う経営責任の強化について監督者へ周知
- ②報告体制・手順・周知を従業員に周知、ポップ掲示
- ③WGBT 値を現場で測定、隨時注意喚起
- ④朝礼等でアラート情報など熱中症に関する情報を関係者も含め周知
- ⑤環境整備

- ・麦茶などの飲料の提供(現場・作業場では大容量の保冷タンクで)
- ・塩分補給のための塩タブレットの提供
- ・社内統一の空調服の支給
- ・スポットクーラーや工場扇の設置
- ・休憩室で横になれるよう畳ベンチの設置



疲れやすい、
肩こりめまい…もしかして
更年期？



時期がバラバラ
量が多い・少ない
月経
これって病気？
健康や妊娠に影響ある？



参加無料・要予約

女性のための 健康相談会

女性特有の不調について気軽に相談してみませんか？

女性の健康に役立つ講座や測定を同時開催！自分を大切にするヒントがいっぱい

10/15（水） 10～12時	10/18（土） 託児 14～16時	11/13（木） 18～20時	12/9（火） 託児 13～16時	12/11（木） 18～20時
市立図書館 健康チェック 骨密度 体組成測定	市役所 市民交流棟 講座(14:00～14:50) 腸内環境を整える食生活  Midukichen合同会社代表 影山 みづき 先生	市役所 市民交流棟 講座(18:00～18:50) ホルモンに左右される 女性のライフサイクル  針間産婦人科院長 金子 法子 先生	保健センター 講座(13:00～13:50) 女性に寄り添うアロマ テラピーのお話  株)グリーンフレグランス代表 枠田 久美子 先生	市役所 市民交流棟 健康チェック 骨密度 体組成測定



保健師による個別相談・ハンドマッサージ 協力:宇部フロンティア大学



【対象】 概ね20～50歳代までの宇部市在住・
在勤の女性



【予約】 左の二次元コードより3日前までに予約

※上記の日程以外でも、保健センターでは随時相談を受け付けています。

問合せ・相談窓口

宇部市保健センター(宇部市健康増進課) ☎ 0836-31-1777



気づいて・対処して・もっとラクに

今の私を見つめる セルフチェック



月経の悩みや更年期症状など我慢している不調はありませんか？
心配なこと、日常生活に影響がある方は医療機関で相談しましょう。
今すぐチェックしましょう！

「月経」でチェックが1つ以上、「更年期症状」で51点以上、その他心配なことがある方は、医療機関で無料相談が受けられます。※対象医療機関は、裏面参照

月経

10～50歳代向け

- 月経が、月2回のことがある、または、40日以上あくことがある。
- 月経の持続日数が、1～2日または8日以上。
- 月経量が多く、ナプキンを1～2時間で交換する、昼間も夜用ナプキンを使用する。
- 血のかたまりが出ることが多い。
- 月経痛や頭痛が強く、日常生活に支障ができる。鎮痛薬が効かない。
- 月経前に感情の起伏が大きい。
- 月経時以外でも出血や腹痛がある。
- 貧血がある。体がきついと感じる日が多い。



スマホで簡単セルフ
チェックはこちらから
(自動計算できます)
アンケートへの
ご協力もお願いします

更年期症状

40歳代～向け

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0
ぐよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0

【強】症状があり、生活に支障が出ることがある
【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度
【弱】ときどき症状が出る程度

どれか1つでも強い症状があれば
【強】とします

合計
点

合計点数による自己採点の評価表

0～25点	異常なし
26～50点	食事・運動に注意を
51～65点	更年期・閉経外来を受診すべき
66～80点	長期にわたる計画的な治療が必要
81～100点	各科の精密検査に基づいた 長期の計画的な治療が必要

宇部市保健センター（宇部市琴芝町二丁目1-10）

電話:0836-31-1777 Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

UBE 宇部市
未来を豊かにするまち
令和7年9月作成

やまぐち女性活躍推進セミナー

部下への指導方法を学び、女性管理職のロールモデルである「輝き女性サポーター」と意見を交換しながら、ネットワークづくりをしましょう！

参加費
無料！

2025年
12/17.水

会場

YMfg維新セミナーパーク
(山口県セミナーパーク)
山口市秋穂二島1062 TEL 083-987-1410

対象 県内事業所の女性管理職及び中堅女性職員（定員：30名）

9:30～12:30

部下育成のための説明力

上司として信頼されるためには、わかりやすく説明する力が求められます。指示の具体的な伝え方、モチベーションが上がる褒め方、部下が自ら修正したいと思える叱り方等、リーダーとして必要な説明力のレベルアップを目指します。

講師

(有)ケイ・アンド・ワイ 人材育成部門

代表 温品 富美子 氏

主催：山口県 共催：山口県経営者協会

輝き女性
サポーター
について
はこちら



13:30～14:30

パネルディスカッション

現在女性リーダーとして活躍されているパネリストから、経験を踏まえた事例紹介をいただき、参加者も交えた意見交換を行います。

パネリスト

● 杉山 敏美 氏
(株)リバース 代表取締役会長

● 輝き女性サポーター



14:40～16:00

座談会・情報交換会

輝き女性サポーターとの座談会では、管理職としての体験談などを聞き、自身の職業生活の課題解決のヒントとします。

また、参加者同士で、情報交換を行い交流しましょう。

主催：山口県経営者協会 共催：山口県

後援

山口経済同友会、山口県商工会議所連合会、山口県商工会連合会、山口県中小企業団体中央会、日本労働組合総連合会山口県連合会、厚生労働省山口労働局

詳細は裏面をご覧ください。

山口県環境生活部男女共同参画課 Tel.083-933-2630

やまぐち女性活躍推進セミナー参加申込書

参加希望 (希望のものにチェックを入れてください。)	<input type="checkbox"/>	部下育成のための説明力 (9:30~12:30)
	<input type="checkbox"/>	パネルディスカッション (13:30~14:30)
	<input type="checkbox"/>	座談会 (14:40~15:30) 情報交換会 (15:30~16:00)
会社名・団体名:	業種:	
会社住所:	〒	
ふりがな		
参加者氏名:		
部署名・役職名:		
連絡先 E-mail:	電話:	
講師やパネリストに聞いてみたいこと（仕事をする上での悩みや課題、困っていることなど何でも）について、自由に記入してください。※セミナーの内容の参考とさせていただきます。		

申込締切 :12/5(金) 定員: 30名

※参加申込書にご記入の上、FAXまたはE-mailにて、下記いずれかの申込み先へご送付ください。

申込多数の場合、初めて参加される方、午前、午後とも参加される方を優先します。

【参加要件】 広報のための活動記録に協力していただける方
(主催者ホームページへのセミナー写真の掲載や報道機関による取材の可能性があります)

申込み、お問い合わせ先

山口県環境生活部男女共同参画課

〒753-8501 山口市滝町1-1
TEL: (083)933-2630
FAX: (083)933-2639
Mail:a12800@pref.yamaguchi.lg.jp

山口県経営者協会

〒753-0074 山口市中央5-2-31
TEL: (083)922-0888
FAX: (083)925-6487
Mail:info@y-keikyo.com

Well-being(幸福)を感じるまちであるために
女性の暮らしやすい宇部市をつくるプロジェクト

タウンミーティング 参加者募集

参加無料

令和7年 12月13日(土曜日) 10時~12時
宇部市役所 市民交流棟 1F 交流ホール

プログラム

- プロジェクトの進捗報告
- Well-Being調査結果報告
- ワークショップ「女性の暮らしやすさを考える」

ワークショップのテーマ

- ① 安心・安全に暮らせる地域
- ② 子ども・子育てに優しい地域
- ③ 女性が働きやすい地域・職場環境
- ④ 女性や若者の意見が反映される地域
- ⑤ 安心して老いることができる地域
- ⑥ 女性や誰もが利用したくなる公共施設

進行

山口大学
副学長
ダイバーシティ推進室長
経済学部教授
鍋山 祥子

参加方法

男性も歓迎

託児あり

11/28(金)までにお名前、連絡先電話番号と、
希望テーマ(関心のある順に3つ)を
フォームまたは裏面の申込書で事務局へ申込
傍聴のみの場合、申込は不要です。

申込フォーム



12/13 女性の暮らしやすい宇部市をつくるプロジェクトタウンミーティング

参加申込書



必要事項を記入してご提出ください。電子申請も可能です。

お名前	ふりがな						
電話番号							
ご希望のワークショップのテーマ	<p>テーマの番号を記入してください。</p> <table border="1"><tr><td>第1希望</td><td></td></tr><tr><td>第2希望</td><td></td></tr><tr><td>第3希望</td><td></td></tr></table> <p>ワークショップのテーマ</p> <ul style="list-style-type: none">① 安心・安全に暮らせる地域② 子ども・子育てに優しい地域③ 女性が働きやすい地域・職場環境④ 女性や若者の意見が反映される地域⑤ 安心して老いることができる地域⑥ 女性や誰もが利用したくなる公共施設	第1希望		第2希望		第3希望	
第1希望							
第2希望							
第3希望							
託児のご希望 (生後6か月以上)	<input type="checkbox"/> 希望あり 利用されるお子様のお名前、年齢、性別を記入してください。						

提出
お問い合わせ

宇部市人権・男女共同参画推進課
電話 34-8308 ファックス 22-6010
メール jinken@city.ube.yamaguchi.jp

人生100年時代を生きる

～ちょっと気になる高血圧のこと～

令和7年11月8日

10:30～
14:00

◆場所

宇部フロンティア大学

講演

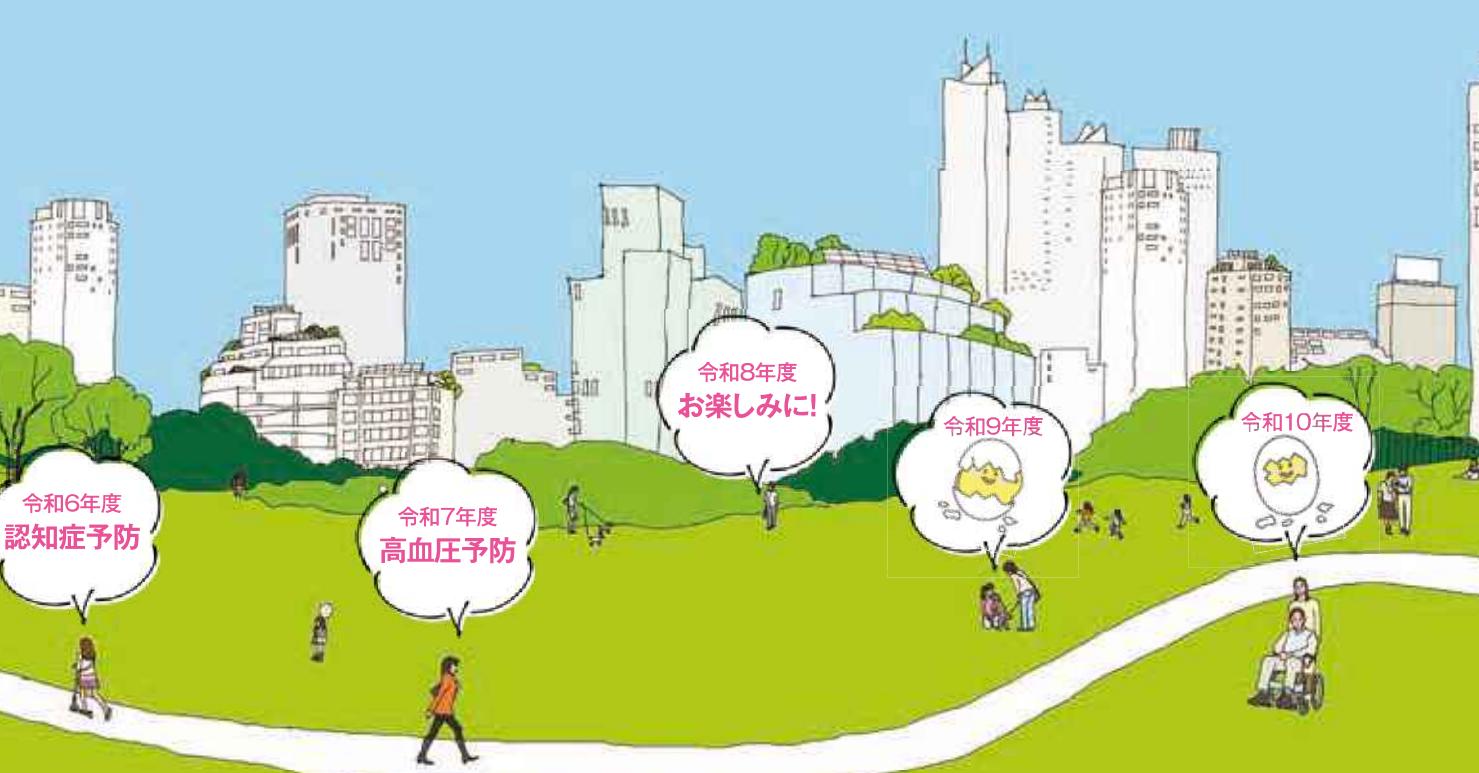
10:30～12:00

今日から始める「高血圧」予防

講師／医師・管理栄養士・保健師



お申し込み不要!途中入室・退室もご自由に



コーナー

12:00～14:00

- ◆「我が家の中の味」の塩分量は? (測定できます。汁物をお持ちください。)
- ◆味噌汁試飲コーナー ◆カフェ ◆ハンドマッサージ ◆血圧測定



お問い合わせ

宇部フロンティア大学 TEL(0836) 38-0500
〒755-0805 宇部市文京台2丁目1-1

◆主催／宇部フロンティア大学 看護学部

◆後援／宇部市

ホームページもぜひご覧ください





2025
11/08
土
10:00-16:30
山口大学医学部附属病院

参加無料
駐車場有り
雨天決行

2025
08. NOVEMBER
2025
16. SEPTEMBER
2024
20. FEBRUARY
2019
24. JUNE
2015
14. SEPTEMBER
2014
01. APRIL

再開発整備事業が本格的に始まる。A棟の建設工事に着手。今後の医療提供体制の基礎づくりが始まつた。

A棟開院
地上14階建て
で、屋上にヘリポートを備え、高度急救期医療の中核を担う施設が完成。

2025
2025
2025
2024

外来診療棟リニューアルオーブン。
患者さんの呼び出しモニタを整備し、待ち時間の短減、建物各所をホスピタルアートが彩る。



ARIGATOU

山大病院 感謝祭



2014年の再開発整備スタートから11年、新たな装いで
地域の皆様をお迎えします。
山大病院に関わる全ての方へ日頃の感謝をこめて。



POINT

1 メインステージ

【管弦楽団演奏会】

～感謝祭の始まりは、感動的な音楽と共に～
山口大学医・工学部管弦楽団によるオープニングコンサート。

10:00～11:00
A棟1階オーディトリアム



【落語】

西光寺住職こと「カンチューハイ角照（かくてる）」による
軽妙な語り口のユニークな高座！

12:30～13:30
A棟1階オーディトリアム



【YOSAKOI】

エネルギッシュな舞が人気の「よさこいやっさん！」が登場。
祭りの熱気を体験しよう！

14:00～14:30
A棟1階オーディトリアム



【ありがとうコンサート】

「合唱団そうなそ」と山口大学混声合唱団が贈る、15:00～16:00
特別なハーモニー。



POINT 3 山大病院マルシェ & キッチンカー

人気店が集結！

【パン】Pois
【和菓子】かまたの恵
【焼菓子】菓子工房 茉莉花
【お弁当】BLUE WAVES など
11:00～15:00
A棟1階オーディトリアムロビー



そのほか、SNS映えフォトブース・
お菓子がゲットできるキッズコーナー・
マスコットキャラクターやマミィも来るよ！

【お問合せ】

山口大学医学部経営企画課 病院整備計画係
TEL: 0836-22-2019
Email: me219@yamaguchi-u.ac.jp

「ありがとう」を伝えよう



POINT

2 体験型イベント

【山大病院探検ツアー】

～未来の医療を体験！普段は見られない病院の裏側～

手術室ダヴィンチ見学
ドクターへリ見学

- ①11:30～
- ②14:00～
- 50分程度
- 10名～15名・先着順
- 外来棟1階ロビー集合



※緊急出動・手術などにより、
ツアーが中止となる場合がございます。

【五感で探る！職業体験】

医師、看護師、薬剤師、栄養士、研究者の5つのブースで憧れの医療従事者になってみよう！

- ①10:30～11:30
- ②13:00～14:30
- 外来棟1階ロビー



【ちょこっと♥健康相談】

心臓リハビリチームが、日頃の感謝を込めて皆さんの健康をサポート。

- 10:30～14:00
- 外来棟玄関入口



POINT 4 パネル展示

山大病院に関わる様々なスタッフの、それぞれの『ありがとう』を展示。

- 10:00～16:30
- B棟1階クロスラウンジ

ARIGATO

POINT 5 MOCHIMAKI

締めくくりはもちまき！感謝の気持ちをこめてたくさんの福（餅）をまきます。

- コンサート終了後
- A棟1階オーディトリアム



駐車場 MAP



〈主催〉山口大学医学部附属病院 〈後援〉山口県、宇部市、宇部日報、FMきらら

医療生活協同組合会員大

健康まつり 2025

11/16日
10:00-14:00

| 場所 |

宇部市恩田スポーツ公園
屋根付きグラウンド &
にぎわい交流館



健康チェックコーナー ステージ&きつず
コーナー



おかげさまで50年

地域に共同の「わ」
を広げましょう

骨密度・体組成・血管年齢
測定をはじめ、ベジチェック
などのいろいろな測定が
無料でできます！

楽しいステージイベントや子
どもたちが楽しめる模擬店も
たくさん用意！赤ちゃんハイ
ハイレースも開催予定

国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます



おいしい食べ物もあるよ



うどん・焼きそば・唐揚げ・カレー・たこやき
キッチンカーもくるよ！

ゴミの持ち帰りにご協力お願いします。

マイ箸、マイボトル持参も大歓迎

協力券300円で福引抽選もできるよ



主催：医療生活協同組合 健文会 お問合せ TEL 0836-34-2510 まちづくり活動支援部
宇部協立病院・上宇部クリニック・小野田診療所・協立／小野田／下関歯科・DSIけんき／たんぽぽなど

