

<目次>

1. やまぐち健康経営優良認定企業「総合部門」でUBEマシナリー株式会社が山口県知事表彰されました
2. やまぐち健幸チャレンジ月間結果について
3. なんとなくの不調、見過ごしていませんか。婦人科での無料相談（令和8年1月31日まで）
4. 冬に多発！ヒートショックに要注意！
5. 冬の感染症流行に備え、今できる対策を

-
1. やまぐち健康経営優良認定企業「総合部門」でUBEマシナリー株式会社が山口県知事表彰されました
 - ・「やまぐち健康経営企業認定制度」とは、山口県が「健康経営」に取り組む企業を認定する制度です。
 - ・特に取組が優良な企業に対して、毎年11月に山口県知事表彰を行っています。
 - ・このたび、健康経営全般において、特に積極的かつ先進的な取組を実践し、成果を上げているとして、UBEマシナリー株式会社が山口県知事表彰されました。

▼「やまぐち健康経営企業認定制度」

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/keiei/index.html>

▼「やまぐち健康経営優良認定企業」及び「やまぐち健幸チャレンジ月間」の合同表彰式について

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/press/327248.html>

2. やまぐち健幸チャレンジ月間結果について
 - ・山口県では、毎年10月を「やまぐち健幸チャレンジ月間」として「やまぐち健幸アプリ」のランキング機能を活用し、歩数を競い合うイベントを開催しています。
 - ・残念ながら今回市内企業の山口県知事表彰はありませんでしたが、市内事業所の 카테고리別順位と参加者一人あたりの平均歩数の情報をいただきましたので、参考までにお知らせします。
 - ・宇部市では、令和8年1月まで「事業所対抗ウォーキングイベント」を実施しています。残り僅かです。うべ元気ブランド詰め合わせ獲得目指しがんばりましょう！

▼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

3. なんとなくの不調、見過ごしていませんか。婦人科での無料相談（令和8年1月31日まで）
 - ・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にセルフチェックを郵送してい

ます。ご自身の健康を見つめ直すきっかけとしてご活用ください。

- ・チェックの結果不安がある方、その他心配なことがある方は、市内婦人科で無料相談（お一人につき1回のみ）ができます。無料相談の利用は令和8年1月31日（土）まで。
- ・市保健師による女性の健康相談会も実施しています。以下の申込フォームからお申し込みください。

①日時：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：講座「女性に寄り添うアロマセラピーのお話」

②日時：12月11日（木）18:00～20:00 ※お好きな時間にお越しください

場所：宇部市役所 市民交流棟2階

企画：健康チェック（骨密度、体組成測定）

▼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/eyJH/1179175>

▼女性のための健康相談会申込

<https://logoform.jp/form/eyJH/1233766>

4. 冬に多発！ヒートショックに要注意！

- ・ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、身体にダメージを与える現象で、心筋梗塞や脳梗塞につながる可能性があります。
- ・特に冬場の入浴時に起こりやすく注意が必要です。

【ヒートショックを起こさないポイント】

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分以内が目安
- ③こまめな水分補給 ④かけ湯をしてから入る ⑤入浴前、家族に一言かける

▼交通事故死の約3倍?! 冬の入浴中の事故に要注意！（政府広報オンライン）

<https://www.gov-online.go.jp/article/202111/entry-9952.html>

▼STOP！ヒートショック ※添付チラシの外部配布はご遠慮ください。

<https://heatshock.jp/>

5. 冬の感染症流行に備え、今できる対策を

- ・冬はインフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症が流行します。
- ・県内の感染症流行状況は、毎週水曜日に「山口県感染症情報システム」で確認ができます。
- ・免疫力を上げるためには、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動が大切です。また、ワクチン接種や手洗いなどの基本的な感染防止策を心がけましょう。

- ・宇部市では、インフルエンザワクチン、新型コロナワクチン接種費用の助成を実施しています。どちらも 65 歳以上の方、60～64 歳のうち特定の要件を満たしている方が対象です。

▼山口県感染症情報システム 感染症流行状況

<https://pref.yamaguchi.didss.dsvc.jp/>

▼季節性インフルエンザ

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kansenshouyobou/1023372.html>

▼感染性胃腸炎（ノロウイルス等）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kansenshouyobou/1017797.html>

▼予防接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/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

令和7年度やまぐち健幸チャレンジ月間 結果発表

山口県では、毎年10月を「やまぐち健幸チャレンジ月間」として「やまぐち健幸アプリ」のランキング機能を活用し、歩数を競い合うイベントを開催しています。

参考までに宇部市事業所※のカテゴリー別順位と参加者一人あたりの平均歩数をお知らせします。

※やまぐち健幸アプリで5人以上で企業登録かつ宇部市健康サポーター（事業所部門）に登録している事業所での順位となります。

登録数20人以上の部

| | | |
|----|--------------------------|----------|
| 1位 | 萩森物流(株)(64人) | 256,232歩 |
| 2位 | MUアークライン(株)(21人) | 205,477歩 |
| 3位 | UBEマシナリー(株)(389人) | 174,771歩 |
| 4位 | (株)UBEアセット&インシュアランス(28人) | 149,765歩 |
| 5位 | 都市産業(株)(23人) | 125,988歩 |

登録数20人未満の部

| | | |
|----|-----------------------|----------|
| 1位 | (株)ワイドシステム(6人) | 344,787歩 |
| 2位 | UBE過酸化水素(株)(15人) | 181,550歩 |
| 3位 | 中国水工(株)(10人) | 137,318歩 |
| 4位 | セントラル硝子(株)(16人) | 122,195歩 |
| 5位 | (株)宇部セントラルコンサルタント(5人) | 51,302歩 |

宇部市では、令和8年1月まで
「事業所対抗ウォーキングイベント」を実施中
残り僅かです。がんばりましょう！





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が多い。
- ☐ 月経痛や頭痛が強く、日常生活に支障がでる。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。体がきついとを感じる日が多い。



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 | 【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 |
|-----------------|----|---|---|---|---|---|
| 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 | | |
| 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 | 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 |
| 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 | | |
| くよくよしたり、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 | | |

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

ときには自分のからだに
目をむけてみませんか

女性のための健康相談会

2025. 12月9日(火) 13時～宇部市保健センター
対象：概ね20～50歳代女性

託児あり

無料・要予約
(先着25名)

ミニ
プレゼント



アロマ講座

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
枡田 久美子 先生



個別相談

(月経や更年期症状など)

健康チェック

骨密度測定
AGES (老化物質) 測定



ハンドマッサージ

協力
宇部フロンティア大学



ときには自分のからだに
目をむけてみませんか

女性のための健康相談会

2025. 12月11日(木) 18:00~20:00
(お好きな時間にお越しください)

宇部市役所 市民交流棟 2階

無料・要予約

ミニ
プレゼント



対象：概ね20~50歳代の女性



健康チェック

- 肌年齢測定
- 体組成測定
- 骨密度測定 など



個別相談

月経・更年期症状
に関することなど



ハンド マッサージ

協力：宇部フロンティア大学

問合せ 宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1-10

☎ 0836-31-1777



予約はこちら

<<<



プロジェクト
公式アンバサダー
“プカ太郎”

自分や大切な
人のために、
はじめよう

ヒートショック対策



「ヒートショック」とは

暖かい部屋から寒い部屋への移動など
温度の急な変化が体に与える
ショックのことです。

このことで血圧が変動することが
入浴事故の要因の一つと言われています。



寒い脱衣室で服を脱ぐと
血管が収縮し

血圧が上昇する

寒い浴室に入り

**さらに血圧が
上昇する**

お湯に浸かると
血管が拡張し、今度は

**急激に血圧が
低下する**

POINT
1
湯はり時に
浴室を暖める

POINT
2
脱衣室も
暖めておく

POINT
3
湯温設定は
41度以下に

POINT
4
入浴前、家族に
一言かける

温度のバリアフリー化を！



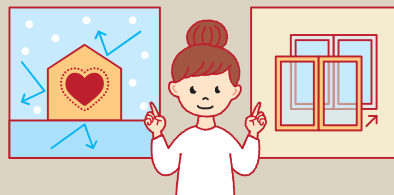
POINT
5
入浴前に
水分を取る

POINT
6
かけ湯を
してから入る

POINT
7
お湯に浸かるのは
10分以内

ヒートショックの
リスクが高い入浴時は
特に注意！

+ POINT おうちの断熱性を高める



+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める



※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

楽しい動画やさらに詳しい情報が満載！STOP!ヒートショック公式サイトはコチラ▼



STOP!ヒートショック

良好なおうちの環境を整えよう！

「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。

HS53



この活動は2024-25年シーズン下記企業協働で推進しています。

幹事企業：東京ガス株式会社

株式会社コロナ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社/ダイキンHVACソリューション東京株式会社、
TOTO株式会社、株式会社ノーリツ、リンナイ株式会社、株式会社パロマ、SFA Japan 株式会社、
新コスモス電機株式会社、三菱ケミカルインフラテック株式会社、株式会社LIXIL

地方協賛団体：UTYグループ(山梨県)ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局