

=====宇都市健康サポート（事業所部門） メールマガジン=====

No.22 : 2026.1.13

<目次>

1. 健康経営の取組紹介「UBE マシナリー株式会社」
 2. 新たにはじめよう！「うべポイント」
 3. 障害者雇用実践セミナーを開催します（1/26）
 4. 市民と考える医療フォーラム「知って対策！COPD～タバコ肺の息切れ そのままで大丈夫？～」（2/1）
 5. 今日から始める！生活習慣病予防
-

1. 健康経営の取組紹介「UBE マシナリー株式会社」

- ・2025年にやまぐち健康経営優良認定企業「総合部門」で山口県知事表彰を受賞されました。
- ・健康経営推進プロジェクトを社内に設置し、従業員のパフォーマンスアップや組織の活性化を図っています。
- ・健康経営を実践することにより、経営理念に掲げる「“ひと”との融合・調和から生まれる心をこめた『いいもの』を世界にお届け」することに繋がっています。
- ・リンク先の資料には、社内報や健康経営に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

▼取組事例5 UBE マシナリー株式会社

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/022/250/torikumi5.pdf

2. 新たにはじめよう！「うべポイント」

- ・令和6年10月からスタートしたうべポイントの獲得期間は令和7年12月に終了しました。
- ・200ポイント以上貯まっている方はデジタルギフトが貰える可能性があります。1月31日までに必ず応募ください。
- ・令和8年のポイントの獲得期間は、1月8日から12月31日まで。対象となる活動がさらに増えました。
- ・歩くなどの健康づくりもポイントの対象となっています。この機会にポイントを貯めてみませんか。

▼うべポイント ※応募・登録方法や全体の内容についてはこちら

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/shisei/keikaku/1023148/1023154.html>

▼うべポイント付与対象活動（健康づくり）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1023296.html>

3. 障害者雇用実践セミナーを開催します（1/26）

- ・宇都市地域自立支援協議会就労支援部会の活動として毎年開催しています。

- ・講師は、山口県済生会山口総合病院で長年障害者雇用を担当されてきた橋本博之氏です。
- ・メール・FAX 又は二次元コードのいずれかの方法で 1 月 16 日（金）までにお申し込みが必要です。
- ・障害者雇用に関心のある方はぜひご参加ください。

日時：令和 8 年 1 月 26 日（月）14 時から 15 時 30 分まで

会場：宇部市役所市民交流棟 2 階会議室（宇部市常盤町一丁目 7-1）

▼第 18 回障害者雇用実践セミナー受講者募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1024063.html

4. 市民と考える医療フォーラム「知って対策！COPD～タバコ肺の息切れ そのままで大丈夫？～」(2/1)
 - ・山口大学医学部附属病院の先生・理学療法士、山陽小野田市民病院の管理栄養士によるフォーラムです。
 - ・COPD は、たばこの煙など有害物質を含む空気を長期間吸い込むことで、肺の働きが低下する病気です。
 - ・重症化すると日常生活で酸素吸入が必要となり、さらに悪化すると、呼吸不全や心不全を引き起こし、命にかかわります。
 - ・山口県は COPD による死亡率が全国ワースト 4 位。がんや糖尿病と並び最も対策が必要な生活習慣病のひとつです。
 - ・正しい知識を身につける貴重な機会です。お誘い合わせの上、ご来場ください。（入場無料、予約不要）

日時：令和 8 年 2 月 1 日（日）13 時から 15 時まで

会場：宇部市福祉ふれあいセンター 2 階ふれあいホール（宇部市琴芝町二丁目 4-25）

▼市民と考える医療フォーラム「知って対策！COPD～タバコ肺の息切れ そのままで大丈夫？～」

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1028101.html>

5. 今日から始める！生活習慣病予防

- ・生活習慣病は、高血圧や糖尿病、脂質異常症など、自覚症状が少ないまま進行し、心臓病や脳卒中といった深刻な病を引き起こすことから「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。
- ・特に不規則な生活が続いている方は、注意が必要です。今すぐ対策を始めてみませんか。

【今日からできる予防習慣】

- ①食生活：コンビニ食が続きがち、つい間食を…そんな方は、まず野菜やきのこ、海藻類を意識的にプラス。塩分控えめ、バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ②運動：運動不足は肥満やストレス蓄積の原因に。エレベーターではなく階段を使う、昼休みに散歩するなど、無理のない範囲で、今よりも「プラス 10 分」体を動かす習慣を身に着けましょう。
- ③休息・睡眠：質の良い睡眠は、心身の疲労回復に不可欠です。寝る前のスマホやカフェインを控える、入浴でリラックスするなど、十分な睡眠時間を確保し、ストレスを溜めないように気をつけましょう。

●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5 UBE マシナリー株式会社

産業機械・橋梁などを製造する 1914 年創業の老舗メーカーです。

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

○健康経営の取組について

これまでの認定状況

2024年から健康経営優良法人(大規模法人部門)に2年連続認定。2025年やまぐち健康経営優良認定企業「総合部門」で山口県知事表彰。グループ会社の株式会社福島製作所は、健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)ブライト 500 に認定、株式会社ティーエヌエレクトロニクスは、健康経営優良法人2025(中小規模法人部門)ネクストブライト 1000 に認定。

健康経営に取り組んでいる目的や方針

個性と多様性の尊重および働きやすい職場環境、中長期的な企業価値の向上を図る。web セミナー・eラーニング・web アンケート等 IOT を活用し、従業員 1,200 名、国内 16 拠点にできる限り健康経営施策を浸透させている。

体制について

2023 年 4 月から健康経営推進プロジェクトを社内に設置。

取り組んでいる内容(主なもの)

特に健(検)診に注力している。年4回発行の社内報に健康経営通信と題して健康情報を提供。健康リテラシーを高める e ラーニングを年4回実施。山口県健康づくりセンターから健康教育に役立つパネルなどの貸出パックを定期的に展示。月2回「ベジの日」として社員食堂にて葉物野菜サラダバーを無料提供。やまぐち健幸アプリの導入と企業登録、国内全拠点対象にウォーキングラリーの実施。宇部本社と名古屋事業所にて年3回スポーツイベントを実施。始業時にラジオ体操、昼休み終了前にリフレッシュ体操を実施。

取り組んだ結果や効果

定期健診の生活問診票において、生活習慣改善に取り組んでいる社員の割合は36.6%(2023 年度)から40.1%(2024 年度)に増加。野菜の摂取量を気に掛ける社員やスポーツ大会の参加者も増加している。

今後の目標や計画

社員の主観的健康観の改善。健康の取り組みを話題とした職場のコミュニケーション活性化。仕事満足度の向上。従業員のパフォーマンスアップ、組織の活性化、企業の社会貢献度向上。

○健(検)診受診率向上のための環境整備について

活動の内容

がん検診等、任意健診の費用補助を被扶養者配偶者も含め実施。女性がん検診(任意健診)では検診バスを派遣し、希望者に就業時間中の受診を可能とした。定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要と診断された従業員への受診勧奨を社内 web 掲示板や安全衛生委員会を通して実施。国内各地の拠点においては全従業員対象に web 面談を実施。独自に歯科健診も実施。

実施しての効果

定期健診・特定健診受診率100%。特定保健指導実施率 100%。二次検査受診率(全所見 29 項目すべてが対象)は50.2%(2023年度)から70.2%(2024年度)に増加。



宇部本社工場

うべポイント

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち



あなたの
アクティブ
ポイントで
応援
力^{りょく}を

市が指定した地域活動・健康づくりに参加して
「うべポイント」をためよう!

取得したポイント数に応じて、最大1万円～500円分(5,000人程度)の
デジタルギフトを進呈します。

最大1万円分

デジタルギフト QUOカードPay

まずは友だち登録から

LINE 宇部市公式LINE
@ubecity





ひともまちも元気になる 「うべポイント」とは

うべポイントは、地区の清掃や防災訓練などの地域活動や、自身の健康づくりなど、市が指定した活動等に参加することでポイントが取得できる新たな事業です。ポイント数に応じて、最大1万円分のデジタルギフト(QUOカードPay)が進呈されます。

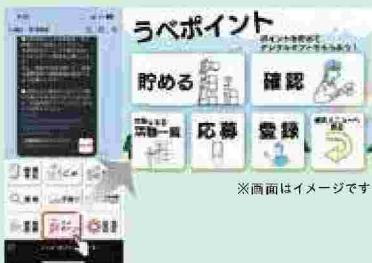
●対象 以下の条件をすべて満たす人

- ①宇都市公式LINEの登録後「うべポイント」に登録した人
- ②市が指定した活動に参加した人(未就学児以下は除く)

STEP
1

登録

宇都市公式LINEに登録後、
「うべポイント」に参加登録します。



友だち登録はこちらから

LINE 宇都市公式LINE
@ubecity



STEP
2

ポイントをためる

ポイントの取得は「地域活動」と「健康づくり」の2つの方法があり、活動の内容ごとに取得ポイントが設定されています。ポイントをためる期間は、毎年1月から12月までの1年間(初回に限り、令和3年10月から令和4年12月まで)です。ポイントは翌年への繰越しはできません。

地域活動ポイント

会場等に設置された
二次元コードを読み
込むことでポイント
が受け取れます。



健康づくりポイント

LINEでの申告や会場等
に設置された二次元
コードを読み込むことで
ポイントを受け取れます。



ポイント活動の一例

地 域
活 動

地区のお祭りや運動会の準備、後片付け
地区的清掃活動
自主防災会の活動(防災訓練、研修など)
イベント等の開催におけるお手伝いなど

各
200
ポイント

地区のイベントへの参加(ふるさとまつり、文化祭など)

各10ポイント

健 康
づ く り

各種けん診(健康診査、各種がん検診、歯周病検診)の受診
健康づくり活動等への参加(市主催のイベント、講演会など)

各10ポイント

自主的なウォーキング活動

1ヶ月10ポイント

宇都市シニアおでかけ応援事業協力店への来店(※)

1日1ポイント

(※)うべポイント参加店のみ

STEP
3

応募

翌年1月(初回は令和3年1月)に、うべ
ポイントのメニューからデジタルギフ
トプレゼントに応募します。応募するに
は、200ポイント以上が必要です。



STEP
4

QUOカードPay取得

応募された方の中から、取得したポイント数に応じて、最大1万円～
500円分(5,000人程度)のQUOカードPay(クオ・カードペイ)を3月
に進呈(QUOカードPay受取URLを送信)します。

※『QUOカードPay』とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです。



※画面は
イメージです

問い合わせ

宇都市総合政策部 連携共創推進課

〒755-8601 宇都市常盤町一丁目7番1号
TEL0836-34-8891 FAX 0836-22-6008

うべポイントについて
詳しくはこちら▶



UBE 宇都市
未来を彫刻するまち

第18回 障害者雇用実践セミナー

～安心して雇用ができるために～

日時

令和8年1月26日(月)

14:00-15:30
(受付開始 13:30)

場所

宇都市役所 市民交流棟 2階 会議室

宇都市常盤町一丁目7番1号

※イベントが重なった場合、駐車場が満車となる可能性があります。
満車の場合は、近隣の駐車場をご利用ください。

講 演

【講師】

社会福祉法人 恩賜財團 済生会支部
山口県済生会山口総合病院総務課 障害者雇用担当
橋本 博之 氏

「障害者のいないまちづくり」

～プラスワンの挑戦とたくらみ～

宇都市地域自立支援協議会就労支援部会の活動の一環として、企業向けセミナーを今年度も開催いたします。

今回講演を依頼しました山口県済生会山口総合病院では、平成28年からそれまでの障害者雇用を一新し、チーム就労を行ってこられました。

講師の橋本様は、「何が正解か分からぬまま手さぐりで続け、気付けば10年近く経ちましたが、ここに来て転機を迎えていると感じています。それは、多様性やインクルージョンなどの言葉をよく耳にするようになったことに他なりません。しかし、それらを義務（やらなければいけないこと）にしてはなりません。障害当事者やそれを取り巻く環境など、様々な問題の中でどうすれば答えに辿りつけるのか？障害者雇用はいろいろな可能性に溢れています。職場や企業風土、地域さえ変えていく力を秘めています。本セミナーが、すべての人がより良い未来のために学び、お互いが成長していくための一助になることを切に願います。」とお話くださいました。

これまでの経験を踏まえ、ご講演いただきますので、本セミナーに何卒ご参加いただきますようご案内申し上げます。

- 参加対象 企業及び障害者雇用に興味のある方
- 定 員 50名
- 主 催 宇都市地域自立支援協議会就労支援部会（事務局：宇都市障害福祉課）
- 後 援 宇部商工会議所、株式会社宇部日報社
- 応募締切 令和8年1月16日（金）

お問い合わせ

宇都市健康福祉部障害福祉課

TEL : 0836-34-8342

FAX : 0836-22-6052

申し込みは、裏面のセミナー参加申込方法をご覧ください。

うべ障害者就労ネットサポーター

※ 公表を希望された団体・個人のみ掲載しています。

[令和7年12月5日現在]

（団体・企業）

株式会社アノニモ
株式会社w-factory
株式会社ティーユーエレクトロニクス
テクノUMG株式会社
福島建設株式会社
UBE株式会社
有限会社リベルタス興産
合同会社障害者支援センターしせい
ニチラクTAG

うべくるみ園通所部ともに
社会福祉法人 千花千彩
社会福祉法人 南風荘
社会福祉法人 扶老会
社会福祉法人 むべの里光栄
社会福祉法人 山家連福祉事業会いこい

（個人）

宮本輝男
山口県立宇部総合支援学校 教職員有志

うべ障害者就労ネット サポーター募集中!!

お問い合わせ・お申し込み

光栄会障害者就業・生活支援センター

TEL:0836-39-5357 FAX:0836-39-5359

詳しくは、宇部市公式ウェブサイト **ウェブ番号1005311** をご覧ください。



セミナー参加申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、メール・FAX又は2次元コードのいずれかの方法でお願いします。

参加申込書

事業所名		
職名		氏名
メールアドレス		電話
配慮の有無	配慮が必要な場合、配慮事項を具体的にご記入ください。	
質問事項があれば ご記入ください。		

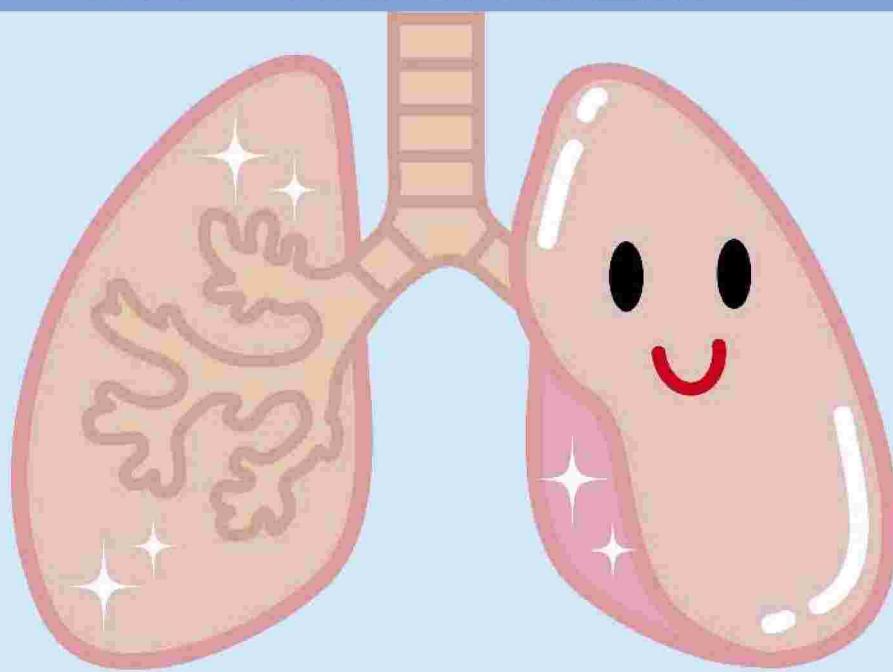
※お申し込みいただいた個人情報は本セミナー以外の目的では使用いたしません。

お問い合わせ・お申し込み

宇部市健康福祉部障害福祉課

〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
TEL:0836-34-8342 FAX:0836-22-6052
メール:syou-fuku@city.ube.yamaguchi.jp

第49回 市民と考える医療フォーラム



知って対策! タバコ肺の息切れ そのままで大丈夫? COPD

日時

令和8年 2月1日(日)
13:00~15:00 (開場12:30)

入場無料

予約不要

手話通訳
あり

会場

宇部市福祉ふれあいセンター

2階ふれあいホール(300名収容)

宇部市琴芝町二丁目4-25 ※休日・夜間救急診療所前の駐車はご遠慮ください。

講演内容

座長

山口大学医学部附属病院 院長 松永 和人

「COPDについて」

山口大学医学部附属病院呼吸器・感染症内科 助教 大石 景士

「呼吸リハビリテーションについて」

山口大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士 岡田 弥生

「栄養療法について」

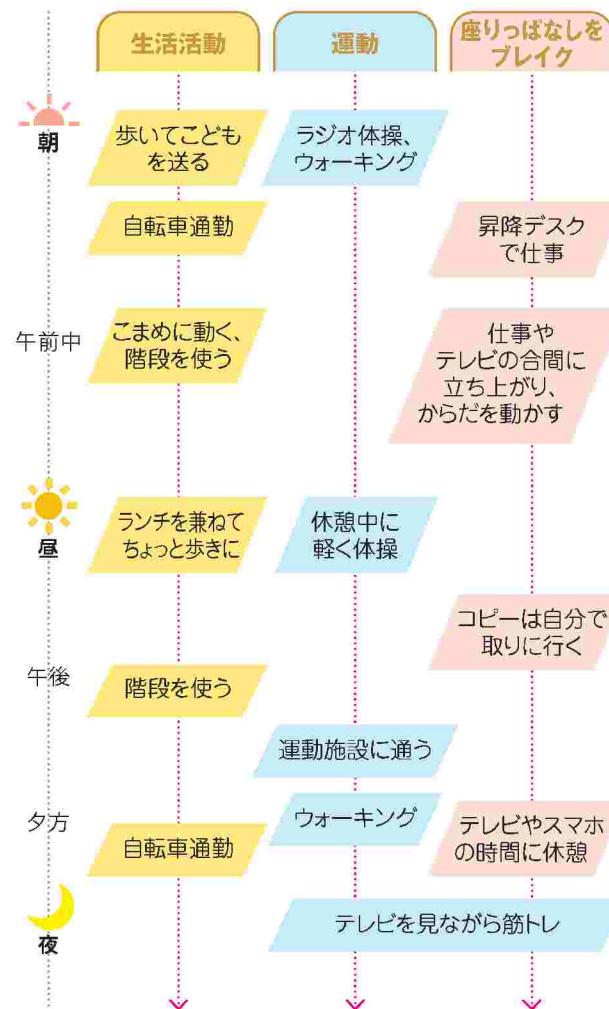
山陽小野田市民病院栄養管理室 管理栄養士 村田 優子

主催/市民と考える医療フォーラム実行委員会(宇部市、宇部市医師会)

後援/山口大学医学部附属病院、宇部歯科医師会、宇部薬剤師会、宇部市老人クラブ連合会、
全国健康保険協会山口支部、UBE健康保険組合、山口県農業協同組合宇部統括本部、
山口新聞社、宇部日報社、山口ケーブルビジョン、エフエムきらら



座りっぱなしをやめて +10 プラス・テン



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やケガにつながることがあるので、注意が必要です。

- からだを動かす時間や強度は少しづつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」へ

成人版

アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—



座りっぱなしをやめて
プラス・テン
+10で
元気に! 健康に!



座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように、
少しでもからだを動かしましょう。

1日合計60分以上を目安に、例えば、今より10分多く
からだを動かしましょう(+10 : プラス・テン)。



プラス・テン

+10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。



座位行動

座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動はできなくても、ふだんの生活で意識してからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組もう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

①歩こう！動こう！

毎日60分以上の身体活動

毎日
8,000歩以上
が目安です



1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。

③筋力を高めよう！

週2~3日の筋トレ

運動の中に
週2~3日の
筋トレを取り入れよう

けがや体調に
注意して無理を
しないように
しましょう



運動施設での筋力トレーニングや、自宅での自重トレーニング（スクワットなど）はいかがですか。

②運動を取り入れよう！

週60分以上の運動

運動を楽しんで
習慣にしましょう



1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。

④座りっぱなしを避けよう！

座位行動を減らす

例えば
30分ごとに
座りっぱなしの
状態を
ブレイク（中断）



長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。