

コープやまぐち × 宇部市 ときわ湖畔ウォーク

- ・ 日時：令和7年6月21日（土）
- ・ 共催：生活協同組合コープやまぐち、協力：医療生活協同組合健文会
- ・ ウォーキングイベント及び健康測定等を実施。約180名が参加

コープやまぐち×宇部市

100 YEARS ANNIVERSARY

国際協同組合年

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）
「ガラボン」などイベント開催

6月21日（土）9時～

集合場所：ときわ湖畔カール館 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、温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



ウェブセミナー「雇用の安定が未来を創る！持続可能な健康経営」

- ・ 日時：令和7年7月24日（木）
- ・ 共催：東京海上日動火災保険株式会社山口支店、一般財団法人ウェルネスサポート Lab
- ・ 健康と疾病のメカニズムやセルフチェックの方法など説明。13事業所が参加

～雇用の安定が未来を創る！～
「持続可能な健康経営」

持続可能な健康経営は「従業員の健康」あってこそ実現します。
従業員のリアルな健康度を知ることと具体的な対策を講じましょう！

7/24 THU
14:00-15:00

講師：東京海上日動火災保険株式会社 山口支店
講師：一般財団法人ウェルネスサポートLab

オンライン配信 お申し込みはこちら▼

参加方法：zoom
参加費用：無料
申込必切：7/17(木)
エントリー後オンライン参加URLをメールにてお送りいたします。
申込フォームよりお申込みください。

セミナー内容

- 1.健康とは
- 2.健康と疾病のメカニズム
- 3.誰でもできるセルフチェック法
- 4.組織の健康度を数値化する

こんな方におすすめです

- ・ 社員の健康管理に悩んでいる経営者の方
- ・ 離職やメンタル不調を事前に防ぎたい人事・労務担当者の方
- ・ 健康経営に関心はあるけれど、何から始めたらよいかわからない経営者の方

お問い合わせ先▶ 東京海上日動火災保険株式会社山口支店
Tel083-974-1820（担当：泉・山内）

共催：東京海上日動火災保険株式会社・一般財団法人ウェルネスサポートLab・宇部市健康増進課

宇部市健康増進課_福永 ウェルサポ_菊池 東京海上日動火災_泉ゆか ウェルサポ_笠 (ryu)

三 メニュー ☆ 0725宇部市健康増進課 x ウェルサポ_菊池の画面を表示しています REC オプションを表示

自律神経セルフ check

1ヶ月を振り返って症状があるものをチェックしましょう。

- ☐ 布団に入ってから寝付くまで5分以内、また20分以上かかる
- ☐ 途中で目が覚めてそのあと寝付けない(★)
- ☐ 朝起きても疲れが取れていないことが多く、疲れやすい
- ☐ 1日の食事がおやつをいれて1回以下(★)
- ☐ 1日の食事がおやつをいれて5回以上
- ☐ 動悸、胸の痛み、息切れがある(★)
- ☐ めまいがある(★)
- ☐ しびれがある
- ☐ 物忘れがある(★)
- ☐ 喉のつかえ感がある

① : そのままでOK
②～④: 生活習慣の改善
⑤～⑥: 3か月以内の受診
⑦～⑨: 1か月以内の受診
⑩ : 1週間以内の受診