



# 保健センターからのお知らせ

## ④ 健康経営に取り組みましょう

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上などの組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や人材の定着につながると期待されています。具体的な取組として、長時間労働対策、有給休暇の取得推進、メンタルヘルス対策、食生活の推進、運動機会の増進、女性の健康保持・増進などがあげられます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### ● 健康経営を取り入れるメリット

- 従業員の健康増進による生産性の向上、業績の向上
- 労災の予防、保険料事業者負担の抑制など
- 従業員間のコミュニケーションの活性化、組織の活性化、人材の維持・確保
- 企業イメージの向上

### ● 市の取組

市では、第3次健康づくり行動計画の「自分を知る(健康管理)」および「休養・こころの健康」の領域において、「健康経営の実践」を取り組の1つとして掲げています。健康経営についての普及啓発を図り、ワークライフバランスを推進します。

### ● 埼玉県健康経営認定制度

県では、「埼玉県健康経営認定制度」を設け、従業員等の健康に配慮した経営を促進するため、健康経営に取り組む企業・事業所を「埼玉県健康経営実践事業所」として認定しています。認定されると、「埼玉県健康経営実践事業所」として県ホームページや事例集などでPRされ、ハローワークの求人票などに「埼玉県健康経営実践事業所」の認定を取得した旨を記載することができるなど、認定によるメリットがあります。詳しくは、県ホームページをご覧ください。市内では、令和7年11月現在、6事業所が認定を受けています。



## 保健センターの催し



### 健康づくりの料理教室

日 3月18日(水) 午前10時～午後0時30分

場 保健センター栄養指導室

対 市内在住で64歳以下の方

内 「春を感じる手巻き寿司を作つてみよう」をテーマに講話と調理実習

持 工具プロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、上履き

定 16人(申込順)

費 500円(食材料費)

申 2月4日から、窓口または電話

申問 995-3381



ハッピーこまちゃん  
健康ポイント対象  
事業



## ④ 「たばこ」と「お酒」健康のために見直してみませんか?

喫煙は、肺がんや咽頭がんなどのがんリスクを高めるだけでなく、たばこの有害物質が肺から全身に広がるために、体のあらゆる部位にさまざまな障がいを引き起こすといわれています。また、たばこの煙は、周りの人の健康にも悪影響を与えます。たばこを止めようと思ったら、保険適用のある禁煙外来などの禁煙支援を活用しましょう。

お酒を飲むときは適度な飲酒量を心がけましょう。1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g、女性20gを超えると生活習慣病のリスクを高めます(純アルコール量20g:ビール中瓶500mL、日本酒1合180mL)。

厚生労働省では、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのWebツールを掲載しています。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。



アルコールウォッヂ  
(厚生労働省)

## ④ 健康寿命を延ばそう!

健康寿命とは、健康で自立した生活を送ることができる期間で、県では65歳から「要介護2以上」になるまでの期間としています。いつまでもいきいきと住み慣れた地域で生活できるよう、健康づくりや生活習慣病の予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

保健センターでは、生活習慣病を予防して健康長寿な方を増やすために、「生活習慣予防講座」の出前講座を実施し、自らの健康意識を高めるとともに、家族・友人など周りの方に健康情報を広めもらう「みんなで健康マイスター」の養成を行っています。ぜひ、ご活用ください。

## 「がんワンストップ相談」のご案内

働くがん患者さんの治療と仕事の両立を支援するため、複数の専門職による相談会を開催します。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



日 2月5日・19日、3月5日・12日(各木曜日)

午後6時15分～8時15分(最終受付午後7時45分)

※事前予約制

場 浦和コミュニティセンター(電話、オンラインでも可)

対 県内在住または在勤する就労中のがん患者の方(休職の方も含む)

申 県ホームページ内の申込フォーム、電話

または電子メールで県疾病対策課(048-830-3651、a3590-06@pref.saitama.lg.jp)へ



## すこやかカレンダー

場 保健センター

申問 子ども家庭支援課 995-3380

事業名	日 時	対 象	申し込み
すこやか相談	3月3日(火) 午後1時30分～4時	お子さんの発育・発達やことばの遅れ、発音不明瞭、落ち着きがないなどの心配がある方	電話
ママのこころの相談 (臨床心理士による相談)	3月4日(水) 午前9時30分～11時30分(1人45分)	乳幼児の保護者・妊婦で子育て上の悩み、不安などがある方	
パパ・ママ学級	3月1日(日) 午後1時～4時	妊娠5～7カ月の初妊婦および夫	電話または 市ホームページ 内から電子申請
プレママサロン	3月4日(水) 午後1時30分～3時30分	妊婦	
離乳食(初期)教室	3月11日(水) 午前10時30分～正午	5・6カ月児の乳児とその保護者	
離乳食(後期)教室	3月12日(木) 午前10時30分～正午	9～11カ月児の乳児とその保護者	

八潮市役所 996-2111 市外局番は(048)です

日時・期間 場所 対象 内容 持ち物 定員 費用(記載がない場合は無料) 申込み 問い合わせ