



かたらんかい通信（2025年夏号）

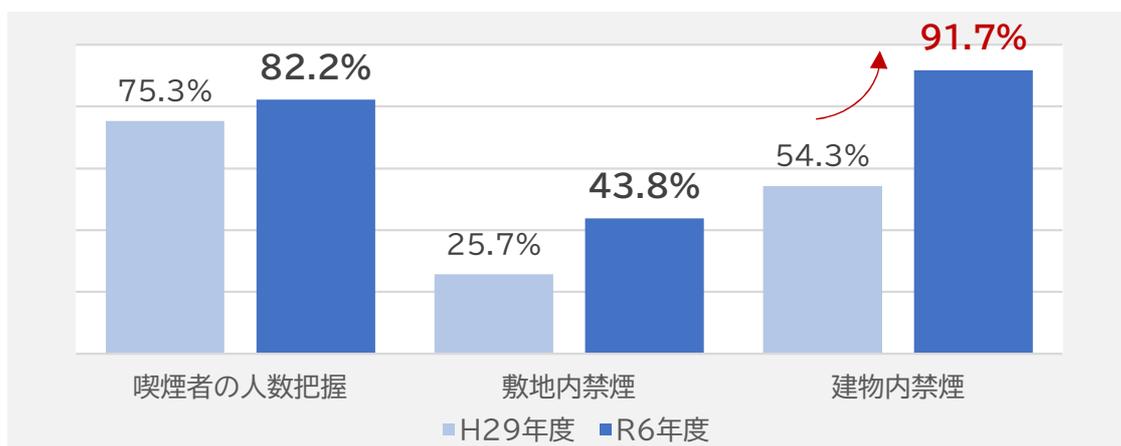


暑い日々が続いていますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
 今年度もご家族やご友人、職場のみなさんで健康づくりに取り組んでいただけるよう、かたらんかい通信をお届けします。
 今回は、禁煙サポート事業の紹介と日田市からのお知らせです。
 今年度も、みなさんで健康づくりに取り組んでいきましょう♪

今年こそ禁煙にチャレンジしませんか？

禁煙への取り組み、着実に増加中！

管内の健康経営事業所では、受動喫煙防止対策が大きく進展しています。
 建物内禁煙は**90%以上**の事業所が実施しています。



▼健康経営事業所の皆さんが行っている取組例をご紹介します。

◎喫煙に関する独自の取決めをつくる

就業中は禁煙、社用車は禁煙
 毎月の禁煙日を設定

◎喫煙所での工夫

独自の喫煙ルールやたばこによる健康被害のポスターを掲示

◎喫煙に関する知識の普及

受動喫煙や喫煙による影響の健康講話を実施
 ※講話依頼は保健所へ！
 社内研修で喫煙による病気のリスクを上げる

◎禁煙に関するインセンティブを付与する

非喫煙者や禁煙中の人に手当を支給

出典：大分県県民健康増進課 健康経営登録事業所データ(R6年度実績報告書)



事業所禁煙サポート事業のご案内



大分県では、健康経営を目指す事業所を対象に、**薬剤師による禁煙サポート**を実施しています。
 この機会に、従業員の健康を後押ししましょう！

申込期限
8月29日(金)

(申込要件)禁煙補助剤の購入費用を一部負担できること。(事業主負担1/4以上、ご本人負担3/4以下)※禁煙補助剤(23,000円/人)は、ご購入いただく必要があります。

熱中症にご用心！！

日田市・九重町・玖珠町では **59** 人が救急搬送されました。

うち **8** 人は仕事場での発症です（8月4日時点）

水分・塩分補給、こまめな休憩をとって、熱中症にご注意ください。

熱中症予防の3つの注意点

①前日のチェック

- ✓ 仕事前日の飲酒は控えめに
- ✓ ぐっすり寝る
- ✓ 熱中症警戒アラートの確認

②仕事前のチェック

- ✓ よく眠れたか
- ✓ 食事をしたか
- ✓ 体調は良いか
- ✓ 二日酔いしていないか
- ✓ 熱中症警戒アラートの確認

③仕事中のチェック

- ✓ 単独行動を避け、声をかけ合う
- ✓ 監督者は現場パトロール
- ✓ 水分・塩分の補給
- ✓ こまめに休憩

（出典：厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」令和5年3月、大分県消防保安室「熱中症（疑い含む）による救急搬送状況」）

健康づくり、私たちがサポートします！

- ✓ 従業員は仕事（**デスクワーク**）で体を動かす機会があまり無いので職場ぐるみで何か健康づくりに取り組みたい。
- ✓ **メタボ**に該当する従業員が多く、健康づくりについて考える機会を持ちたい。
- ✓ 仕事柄、**肩こり**や**腰痛**などの不調を訴える従業員が多く、改善のための運動やストレッチを学びたい。

など、従業員の健康づくりをお考えの事業所様は、お気軽にご相談ください！

日田市内の事業所様

日田市では事業所で働く従業員の皆さまを対象に**保健師、健康運動指導士等による運動に関する健康講話・運動実技等**を行っています。

是非ご活用ください！

日田市健康保険課
0973-24-3000

九重町・玖珠町の事業所様

大分県西部保健所でも、上記のような悩みを抱える事業所様に、**理学療法士・作業療法士・公認心理師を無料で派遣**する取組みをしています。

まずはお気軽にご相談ください！

西部保健所地域保健課
0973-23-3133