



かたらんかい通信（2023年夏号）



蒸し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、日田市と九重町から健康に関するお知らせと、**おおいた心と体のアドバイザー派遣事業**の取組紹介、「世界禁煙デー」及び「禁煙週間」の報告です。
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♪

日田市からのお知らせ



①6月から日田市の健康診査が始まりました。

今年度に限り**がん検診を無料で受診できます。**

職場の健康診査にがん検診が含まれていない方、ご家族（協会けんぽの被扶養者など）この機会に受診してみませんか？
※国が推奨するがん検診（胃・子宮・肺・乳・大腸）の推奨年齢以上の方が対象となります。

詳細は、日田市ホームページ（右記二次元コード）をご参照ください。



←健康診査のご案内
（日田市HP）

②暑い時期が続いています。熱中症に注意しましょう！

大分県では熱中症一時休憩所の登録店舗を募集しています。特に気温の高くなる時期は、多くの一時休憩所があることで、安心して外出できます。

登録方法等の詳細は、大分県ホームページ（右記二次元コード）をご確認ください。



←熱中症一時休憩所設置について
（大分県HP）

③健康アプリ「おおいた歩得（あるとっく）」を使ったウォーキング事業を実施します。詳細は、別紙チラシをご覧ください。



（九重町）早朝ノルディックウォーキング

内 容：・ストレッチを含め約1時間、各地区でウォーキングを行います。
・動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
（ノルディックポールは貸し出しあり）



実施期間：7～8月の月曜日 早朝6：30～7：30

（九重町野上、南山田、飯田、東飯田地区で順次実施します。
どの地区でも参加可能です！ ※詳しくは別紙チラシ参照）



申込方法：当日受付のため、事前の申し込みは必要ありません。



★健康アプリ「おおいた歩得（あるとっく）」のポイント対象事業です！

おおいた

心と体の職場環境改善アドバイザー派遣事業

昨年度、当事業を利用していただいた株式会社アステム日田支店の取組内容を紹介します♪

事業の詳細は次ページに掲載していますのでご覧いただき、興味があればお気軽に西部保健所までご連絡ください！

<会社概要>

株式会社アステム日田支店

所在地 (日田支店) 日田市若宮町1-30

設立 1948年5月27日

業務内容 医療用医薬品、医療機器・試薬等の卸売販売

従業員数 (日田支店) 22名



特徴

- ①従業員は営業職・内勤職・配送職に分かれており、業務内容や勤務時間が異なる。
- ②車移動が主になるため、職員全体が運動不足。
- ③営業職は『やりがい』がある反面、メンタル面が心配。



好取組

- ◎社内は整理・整頓・清掃が行き届いており、誰が見てもわかりやすく、間違いが起こりにくい。片付けしやすい環境。
- ◎「おおいた歩得」を職員全員がダウンロードするなど、健康経営への意識が高い。
- ◎職員の作業負担が極力少なくなるように考えられた物品を使用している。



～公認心理師からのアドバイス～

- ★営業職向けにメンタルヘルスに関する講話を実施。
- ★悩みを1人で抱えないよう、匿名の意見箱などの設置をおすすめ。



～理学療法士からのアドバイス～

- ★職場周辺のウォーキングコースを作成。
- ★職場環境に合わせて、物品の持ち方や楽な姿勢などの工夫を紹介。



～事業所の感想～

作業時の良い姿勢などのスライドは支店内の掲示板に掲示して情報共有しています。今後も積極的に取組んでいきます。



おおいた心と体の職場環境改善アドバイザー事業

県が養成した「心と体の職場環境改善アドバイザー」（理学療法士・作業療法士・公認心理師）が事業所を訪問し、従業員の心身の健康度を高めるため、事業所のニーズに合わせて、一緒に問題解決します！

こんな悩みはありませんか？

- (例) ・コロナ禍で運動量が減り、**職員の体重が増加中**
・**肩こり、腰痛、眼精疲労**などを抱える職員が多い
・**ストレス**とうまく付き合う方法を知りたい …など



対象事業所：「健康経営事業所」に登録している事業所で
従業員が50人未満の事業所

利用の流れ：①管轄の保健所または健康づくり支援課へ申し込み
②保健所が事前に訪問し、健康経営の状況を聞き取り
③アドバイザーと保健師が職場へ訪問
④訪問した結果から「健康づくり処方箋」を作成
⑤職場の希望する運動や作業、こころの健康づくりのための
講話などでフォローアップ♪

★詳細は西部保健所 健康増進班 (0973-23-3133) へお尋ねください★

「世界禁煙デー」「禁煙週間」キャンペーン



日田駅前と3つの事業所でキャンペーンを行いました！

5月31日はWHOが定める「世界禁煙デー」で、厚生労働省はそこから1週間を「禁煙週間」として定めています。

期間中、タバコに関するチラシをつけたティッシュを日田駅前と
SWS西日本株式会社、グリーングループ株式会社、株式会社日田天領水の
事務所で配布させていただきました。また、日田駅前でのキャンペーンには
SWS西日本株式会社の職員の方が、社会貢献の一環として配布に協力して
いただきました。この機会に、少しでも禁煙に関心を持っていただくことが
できたら幸いです♪



発行：大分県西部保健所、地域・職域連携推進会議（令和5年6月）