



# かたらんかい通信（2022年秋号）



朝晩冷え込むことも増えてきました。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、これから開催される健康づくりのイベント紹介と、今年度優秀健康経営事業所となったSWS西日本株式会社さんのご紹介です。是非、周りの方にも声をかけて、みなさんで健康づくりに取り組んでください！

## ひたむき健活(ウォーキング)事業

**対象者**：日田市内に住所を有する18歳以上の方

**申込期間**：5月6日（金）～11月30日（水）

**申込場所**：ウエルピア・各振興局・各振興センター

- 内容**：
- ・自分で毎日のウォーキング歩数を決める。(4000歩以上)
  - ・ウォーキング歩数を毎日記録し、目標達成した日は地図を1マス塗ります。
  - ・合計60マスでコース一周となります。  
(申込日から4ヵ月以内に達成しましょう。)



★地図のマスを4ヵ月以内に全部塗ることが出来たら記念品を差し上げます。その他特典あり。(チラシ参照)

## この秋、歩いてみませんか？

～このえまちチャレンジミッション2022～



**対象者**：九重町に住民票のある満15歳以上の方

※グループの部は3人以上10人以下で九重町に住民票がある方が半数以上

**申込期間**：9月26日（月）～10月24日（月）

**申込方法**：申込用紙の提出もしくは二次元コードからの申請

- 内容**：
- ・歩数がカウントできる機器を持ってウォーキング
  - ・毎日の歩数を歩数記録表に記録する。
  - ・1ヵ月に歩いた歩数を報告書に記入し、保健福祉センターへ提出。



★グループの部は上位10グループ、個人の部は抽選で5名に賞品を贈呈します。(チラシ参照)

西部地域の健康経営事業所の取組紹介

## SWS西日本株式会社

R4年度  
優秀  
健康経営  
事業所

健康経営事業所と認定された事業所のうち、特に優れた取り組みを行った事業所を毎年県知事が顕彰しています。今年度日田市のSWS西日本株式会社さんが選ばれたのでご紹介します♪

### <会社概要>

所在地 (本社) 三重県松阪市大塚町25番地2  
(大分工場) 日田市大字石井字中の瀬968-5  
設立 2010年10月1日  
業務内容 ワイヤハーネスの製造・加工及び販売  
従業員数 (大分工場) 252名

### ◎全従業員による「私の健康宣言」

自ら目標を設定し所持している  
カードに記載し宣言！

30回  
噛む！



### ◎健康チャレンジ

気軽に楽しく健康づくりに取り組むきっかけになるよう、数種類のコースを準備し事業所全体で取り組みます！

(例)毎朝朝食しっかりコース、禁酒コース、禁煙コース、噛む噛むコース、測るだけダイエットコース…

### Point !!

健康チャレンジ募集時期の前に健康講話を実施し、従業員の健康意識を高めることで参加者数UP！



◎毎月22日は“吸わん、吸わん”の禁煙日

◎女性がかかえる健康課題に関する講話

など

## 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（0973-23-3133）へお尋ねください★



## おおいた歩得 職場対抗戦第2回

働き盛り世代の健康づくりのため、職場単位で取り組む「おおいた歩得」令和4年度職場対抗戦を開催します。職場の仲間と励ましあいながら、ウォーキングや健康イベントに挑戦してみませんか？



「おおいた歩得」  
ダウンロードは  
こちらから



### 豪華賞金は以下のとおり！

1位 賞金5万円    2位 賞金4万円    3位 賞金3万円  
4位 賞金2万円    5位 賞金1万円    6位～10位 賞金8千円  
20位、30位、40位、…100位までの飛び賞にも賞品あり



**応募資格：**「おおいた歩得」に登録しており、かつ県内の職場で働いていること

**応募方法：**5～25人のグループをつくり、リーダーがアプリから申込む

**応募期間：**9月1日（木）～9月20日（火）

**実施期間：**10月1日（土）～11月30日（水）