

## 【健康企業宣言】建設国保本部での取組みについて

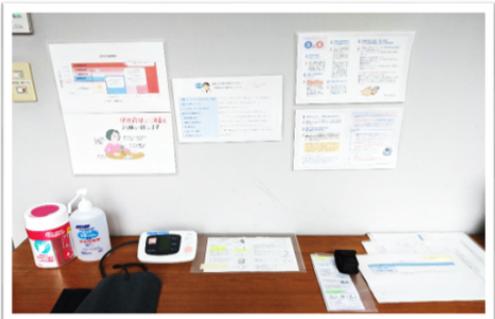
建設国保本部では、令和3年4月から『健康企業宣言』に取組み、職員の健康づくりに励んでいます。今回はその取組み内容について、一部ピックアップしてご紹介致します。健康づくりに取組まれる皆様の参考になりましたら幸いです。

取組分野：健康づくりのための職場環境

職員全員が利用できるよう日々健康チェックができる環境を整えました。測定値の記録用紙を配布し、体調異常の早期発見につなげています。

- 血圧計
- パルスオキシメーター  
(血中酸素濃度測定器)

の設置



- 測定値記録用紙の配布

自任チェックシート

日付	/	/	/	/	/	/	/
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/
(上の血圧/下の血圧)	/	/	/	/	/	/	/

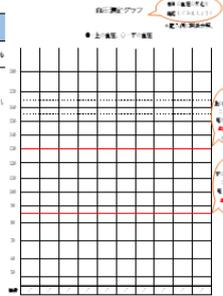
※ 高血圧は上の血圧（収縮期血圧）が130を越える、または下の血圧（拡張期血圧）が85を越えることをいいます。  
※ 高血圧が度々出ようであればかかりつけの医師にご相談ください。

自中酸素濃度チェックシート

日付	/	/	/	/
酸素飽和度(SpO2)	%	%	%	%

※ 酸素飽和度(SpO2)とは、血液中の酸素の濃度に関する指標をいいます。  
※ 安静時の健康者の値は95%～99%が正常値と書かれています。  
※ 正常値より大きくかけ離れた値が出る場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

自任測定グラフ





取組分野：職場の「運動」

肩こり・腰痛等の予防のために業務中にストレッチタイムを設けています。

4種類のストレッチの卓上案内ポップを作り、全職員のデスク上に置くことで、業務中にもストレッチを意識できるように！『今週のストレッチ』を週初めに案内し、それに合わせて卓上ポップをクルクルと回転させています。

## ・業務時間中にストレッチの実施

The infographic is divided into four vertical panels, each illustrating a different stretch. Each panel includes a speech bubble with symptoms, an illustration of the stretch, a title for the method, and a list of steps.

- Panel 1: 首～肩のストレッチの方法**  
効果のある症状: 首こり・肩こり  
1. 右手で頭をゆっくり右に傾けて首を曲げる  
2. 深呼吸を繰り返しながら10～15秒キープ  
3. 反対側も実施
- Panel 2: 手の甲～腕のストレッチの方法**  
効果のある症状: 前腕の張り・手首のこり  
1. 左手のひらを下に向けて腕をまっすぐ伸ばし、右手で左手の指を握って手首を曲げる  
2. 深呼吸を繰り返しながら10～15秒キープ  
3. 反対側も実施
- Panel 3: 胸と腕のストレッチの方法**  
効果のある症状: 肩こり・猫背  
1. 背中で手を組み、そのままゆっくり上げる  
2. 深呼吸を繰り返しながら10～15秒キープ  
3. 反対側も実施
- Panel 4: 腰とお尻のストレッチの方法**  
効果のある症状: 腰痛・お尻の張り  
1. 椅子に座った姿勢で、左の太ももの上に右足をのせ、上体を前に傾ける  
2. 深呼吸を繰り返しながら10～15秒キープ  
3. 反対側も実施

この他にも、全職員へ各種健康情報パンフレットの配布等を行い、健康づくりに取り組んでいます！皆様も一緒に職場の健康づくりに取り組みませんか？

「健康企業宣言」のご応募お待ちしております。