

## 【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、職員が健康で元気に働くことができるよう、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！

取組みの企画は主に「事業課 保健事業情報係」が行い、衛生委員会で検討を重ねた後、「総務課」と協力して取組みを実施しています。

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

血圧チェックシート

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。  
高血圧が続くようであればかかりつけの医師にご相談ください。

血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。  
安静時での健康者の値は96%~99%が正常値と書かれています。  
正常値より大きくかつ継続して低下する場合は、かかりつけの医師にご相談ください。

※測定値を記入する際は、必ず測定日時を記入してください。

※測定値を記入する際は、必ず測定日時を記入してください。  
測定値を記入する際は、必ず測定日時を記入してください。

取組分野：職場の「食」

当事業所に設置されている自動販売機を利用する職員が多いため、その付近に健康に配慮した飲み物を選択するよう、注意喚起と情報提供の掲示物を設置しました。日頃の飲み物に注意するきっかけに！

# 飲み物の選び方の注意喚起の掲示物の設置（自動販売機付近に）

**Q. その飲み物、何kcalでしょうか？**



おすすめ！



飲みすぎ注意！

【お茶・水】



0kcal

【炭酸（無糖）】



0kcal

【紅茶（無糖）】



0kcal

【コーヒー（無糖）】



0kcal

【紅茶（糖分入り）】



103kcal

【コーヒー（糖分入り）】



84kcal 81kcal 64kcal



53kcal 37kcal 35kcal

【ジュース】



129kcal 123kcal



112kcal 80kcal

仕事中にどのような飲み物を飲んでいますか？

**糖分の多い飲み物の摂り過ぎに、ご注意ください！**

※糖質は1食（朝食・昼食・夕食）の摂取量の約10%以内を目安に摂ることが推奨されています。  
（※色の濃いものは、砂糖が多いため、飲みすぎに注意。仕事中はなるべく糖質の多い飲み物を避けましょう！）

種類	1食（朝食・昼食・夕食）の糖質 スティックシュガー（1条）相当量（糖質）	目安	注意喚起
水・麦茶・フロンテック（ほうじ茶）	×0~1	おすすめ！	😊
緑茶、紅茶、コーヒーなど	×0~1	おすすめ！	😊
ポットドリンク	×9	あまり…	😞
野菜ジュース	×10	要注意！	😞
りんごジュース りんごジュース （濃縮還元）	×18~19	要注意！	😞
炭酸飲料	×17~19	要注意！	😞

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 diagram illustrates four desk stretches, each with a target symptom, a visual illustration, a title, and a three-step instruction list.

- 首こり・肩こり**  
効果のある症状：首こり・肩こり  
首～肩のストレッチの方法  
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
- 前腕の張り・手首のこり**  
効果のある症状：前腕の張り・手首のこり  
手の甲～腕のストレッチの方法  
1. 左の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
- 肩こり・猫背**  
効果のある症状：肩こり・猫背  
胸と腕のストレッチの方法  
1. 背中で手を抱き、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
- 腰痛・お尻の張り**  
効果のある症状：腰痛・お尻の張り  
腰とお尻のストレッチの方法  
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、健康づくりに取組んでいます！

皆様も一緒に職場の健康づくりに取組みませんか？  
「健康企業宣言」のご応募お待ちしております！

