

## 【健康企業宣言】建設国保本部での取り組みについて

建設国保本部では、職員が元気にいきいきと働くことができるように、令和3年度から健康企業宣言に取り組んでいます。

取り組みの流れとしては、主に事業課保健事業情報係が取り組み内容の企画を担当し、衛生委員会にて検討をし、総務課と協力しながら実施しています。

ここでは、当組合で実施している取り組みの一部をご紹介します！

職場での健康づくりの  
ご参考になりましたら幸いです！



## 健康測定機器等の設置～健康づくりのための職場環境～

職員が気軽に利用できるよう、休憩スペースに健康測定機器を設置しています。また、日々の測定値を記録できるように記録用紙も一緒に設置しています。



↑体温計・血圧計・パルスオキシメーターと記録用紙を設置しています。



↑皆さんに関心を持ってもらえるよう、呼びかけや高血圧予防に関する情報も掲示しています。

## 砂糖含有量の揭示・トクホ飲料の導入～職場の「食」～

当組合の自動販売機の近くには、販売されている飲み物の砂糖含有量とカロリーを記したポスターを掲示しています。

また、トクホ（特定保健用食品）の飲料を導入し、より健康を意識した飲み物の選択ができるようになりました。



↑ 自動販売機付近に掲示しているポスター

図にすることで分かりやすく、購入時の目安になります。

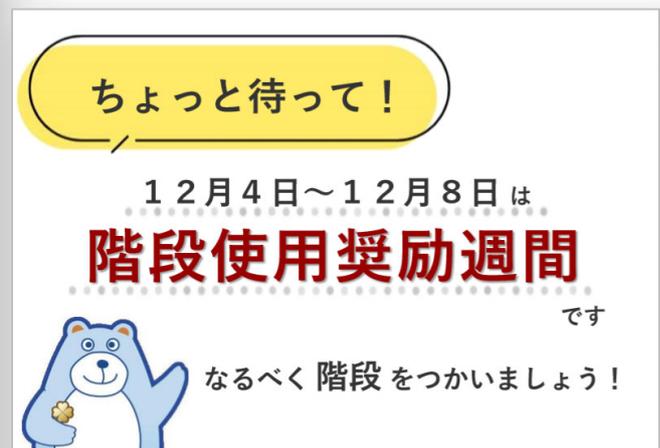
## 階段使用の促進～職場の「運動」～

当組合では、階段の使用を促すポスターを掲示し、日常のちょっとした時間での運動を推奨しています。

また、「階段使用奨励週間」を開催し、階段を使用する意識付けの強化を行っています。



↑ 階段使用促進のポスター  
エレベータ横に掲示しています



↑ 「階段使用奨励週間」の周知ポスター



みなさまも職場の健康づくりを  
はじめてみませんか？  
建設国保がサポートいたします！  
ご応募お待ちしております。