

# 置賜建設 健康づくりカレンダー 2024

## 健康づくりチャレンジ

～・・・所見を改善しましょう～・・・～

作業前 ラジオ体操

### 2月 健康アプリの案内

3月 1日～14日 春ま～ちウォーク 7万歩目標

5月 1日～31日 さつきラン&ウォーク チーム対抗戦参加

6月 セミナー開催

10月 1日～31日 オクトーバーラン&ウォーク 20万歩目標

毎月 健康に関する情報提供

【食事・腰痛予防・睡眠・感染症対策・病気等】

## たばこの取組

6月 ビデオオンデマンド型セミナー開催  
喫煙率目標 38%→36%

## 健康診断 (目標100%受診)

2月 健康診断 オプション検査申込書 配付

16日配付 2月22日まで提出

- 会社負担 無料オプション検査
  - ・腹部超音波検査(全社員受診)
  - ・50歳以上のPSA検査
  - ・胃カメラの感染症検査費用
  - ・腫瘍マーカーセット(血液検査)
  - ・経膈超音波検査
  - ・婦人科系腫瘍マーカー-CA125

4月 健康診断 開始

健診場所: 当社指定病院 健康管理センター

随時 「再検査案内および再検査結果報告書」の配付

※再検査結果報告を必ず提出してください

再検査受診率 目標100%

からだの健康相談窓口(24時間対応)

☎ 0120-895-310



## ストレスチェックの実施

5月 24日 ストレスチェックシートを配付 5月31日まで提出

6月 30日までに産業医より判定結果を郵送

7月 10日まで面接指導の申出書を郵送

10月 SOSを早期に発見するためのセミナー 参加  
対象者 社長・各部門管理職・労務担当者

こころの健康相談窓口

☎ 0120-895-310 専門医と電話相談が可能です。

## コミュニケーション促進の取組

『お～いタマちゃんクラブ』として最上川清掃ボランティア

・国交省「まつかわアドプトプログラム」活動参加

・山形県「河川愛護活動団体」活動参加

5月 6:30 新田橋集合

7月 6:30 芦付公園集合

7月 6:30 新田橋集合

10月 6:30 新田橋集合・芦付公園集合



随時 各部 交流会

## 感染症予防対策

9月 インフルエンザ予防接種の申込書配付

10月 インフルエンザ予防接種実施

費用は会社で全額負担します

11月 対象者: 社員および除雪オペレーター

接種場所: 当社指定病院

## 特定保健指導 (評価まで実施目標60%)

4月 特定保健指導は、健康診断当日に病院で実施

病院で受けた場合は、3カ月後に

身体検査・血圧・脂質・肝機能・代謝・尿の検査を無料で受ける事ができます

9月 病院で保健指導を受けなかった社員には、

再度案内し、協会けんぽの保健指導を実施

## 熱中症対策

4月または工事受注後

- ・作業計画の策定
- ・設備対策
- ・休憩所の確保の検討
- ・緊急時の対応を確認、周知
- ・教育訓練の実施

5月～

- ・休憩所の整備
- ・暑熱順化への対応
- ・暑さ指数の確認
- ・熱中症に関する健康状態自己チェックシートを使用して異常の早期発見

### 対策1 朝礼時・現場巡回時における作業員への声かけ

#### ●熱中症への注意喚起

→ 当日の気象予報(天気・湿度・温度)を発表し、特に気温や湿度の上昇が予測される日には、休憩や水分補給の回数を増やすよう指示・注意喚起

#### ●ミスト扇風機等を設置し、涼しい環境での朝礼

#### ●朝礼時における健康状態の把握

→ 体温計による体温確認  
→ 対人で行う健康状態確認



### 対策2 快適な現場休憩施設及び熱中症対策用品の設置

#### ●冷房を完備した休憩所の設置

→ 休憩所に遮光ネットを用いた日除けテントの設置  
→ 休憩所内での冷房機器、ミストシャワー付き扇風機等の設置

#### ●熱中症対策用品の設置

→ スポットクーラーの設置  
→ 休憩所内にスポーツドリンク、経口補水液、塩飴、梅干し等の設置



### 対策3 体に快適な作業環境

#### ●作業に快適な服装及び装備

→ 通気性の良いメッシュタイプのジャケットの着用  
→ 日除け付ヘルメットを着用するほか、後部に日除けのたれ布を取り付け放射熱を遮る  
→ フルハーフ着用でも大丈夫なファン付き空調エアコン作業服の着用

#### ●作業時間の短縮

→ 作業の休止時間・休憩時間の確保  
→ 高温多湿作業場所での連続作業時間の短縮

#### ●暑さ指数WBGT値の測定

