2021年　置賜建設㈱　健康づくりの取組

■　「健康経営優良法人２０２２（中小規模法人部門）」の認定を受けました

■　再検査受診率　80%でした

病院と会社　両方からの受診勧奨をしました

再検査終了後、受診結果表を会社担当に提出してもらいました

■　感染症予防の取組

● 新型コロナウイルスワクチン接種

個人申込の他　ワクチン不足時　米沢市の企業枠を活用し、担当課と連絡を取合いながら

接種希望者　2回接種完了しました

● ワクチン接種時および接種後の体調不良時に特別休暇を付与しました

● インフルエンザ予防接種の実施　　令和3年11月15日～12月1日

社員および除雪オペレーター　接種希望者　全員接種しました

■　第5回 健康づくりチャレンジの実施

● 毎年4ヵ月間だった取組を　継続性を持たせ、今回は年間の取組をおこないました

実施期間　　R3.4.19～R4.2.17 （2カ月単位で取組）

5月、6月	7月、8月	9月、10月	11月、12月	1月、2月	3月、4月
2カ月取組	2カ月休み	2カ月取組	2カ月休み	2カ月取組	2カ月休み

● 取組内容

1.年間目標と月間目標を決めてスタート

2.目標に向けて　自分に合った取組を実施

3.毎月　取組の感想を記入して　提出

4.健康づくりチャレンジの取組を月ごとに 社長がチェック！！

第5回　令和4年 1月健康づくりチャレンジシート

氏　　名	
年間目標	

1月の目標						
	取組を記入（いくつでも） 取組例　参照	具体的な数値・時間・日数等	できたら○　まあまあできたら△　できなかったら×　を付けてください			
			12/19 ～ 12/26	12/27 ～1/2	1/3 ～1/9	1/10 ～ 1/17

取組感想

頑張ったことや言い訳など何でも書いてください

◎　今月の目標達成率　　　　%

確認

◆前回の取り組みと結果　　18日出勤簿と一緒に提出お願いします

■ 週3回のランニングと食生活の改善で、8kgの減量に成功した

■ 2kmの範囲は歩いて行動。ロングブレス、腹筋、背筋を継続的に取組、有所見なし

■ 柔軟体操を朝夕5分おこない、肩こり・首こりが解消した

■ お酒の量を1日1合までにし、野菜を多くとり　塩分を控えて　血圧が安定した

◆取　組　例　　楽しく取組めることを自分で決めてください

□ 体重を測る	□ 朝ごはんを食べる	□ 煙草の本数を減らす
□ 血圧を測る	□ 野菜を多く食べる	□ 禁煙する
□ 歩数管理をする	□ 塩分を控えめにする	□ 禁煙外来に通院
□ スポーツをする	□ よく噛んで食べる	□ 休肝日をもうける
□ 運動をする	□ カップ麺を控える	□ お酒の量を1日1合までにする
□ ウォーキングする	□ 麺類のつゆを飲み干さない	□ 規則正しい生活をする
□ ストレッチ体操をする	□ 食事は野菜から食べる	□ 体調管理をする
□ 筋トレをする	□ 炭水化物の重ね食いをしない	□ 睡眠時間の管理
□ 家事を手伝う	□ 間食を減らす	□ 湯船にゆっくり入る

● 終了後「チャレンジ達成賞」として全員に

健康づくり商品がプレゼントされました