



健康講習会が9月より再開となりました。

参加者同士の間隔が保てる環境や感染症予防対策を行いながら、
下記の3コースが再開となりました。



①みんなで測定コース：

血圧、腹囲、体組成、握力、片足立ち、棒反射測定

②ウォーキングコース：

5km以上を目安にウォーキングの実施

③体操コース：

ヨガ、ストレッチ、筋トレ体操などの実施



組合では感染予防対策の方法についてこんな対策をとっています。

開催当日の感染症対策

体調チェック表で
体調管理を行います

非接触型体温計を
準備します

①	検温
②	体温チェック表による体調の確認
③	マスクの着用
④	手洗いまたはアルコール消毒
⑤	参加者同士の距離(2m)を確保
⑥	部屋の換気
⑦	使用物品の使用前後の消毒

体調チェックシート

事前の体調チェックを行い、参加当日ご持参ください
*該当項目が一つでもある場合は参加は見合わせて頂きますようお願い致します。

記入日： 年 月 日

氏名

ご参加前2週間における以下の項目の有無についてお聞きします
該当するほうにチェックをお願いします

①発熱の有無(約37.5℃以上)	☐ なし ☐ ある
②咳(せき)、のどの痛みなどの風邪症状	☐ なし ☐ ある
③だるさや悪寒	☐ なし ☐ ある
④嗅覚や味覚の異常	☐ なし ☐ ある
⑤新型コロナウイルス感染症患者との濃厚接触	☐ なし ☐ ある
⑥入国制限、入国後の観察期間が必要とされている地域への渡航や当該在住者との濃厚接触	☐ なし ☐ ある
⑦身近に上記の症状などに該当する方がいる	☐ なし ☐ ある

*濃厚接触とはマスクなしで2メートル以内での会話が15分以上のこと。



体調チェック表で体調管理を行っています。

健康講習会の開催を予定している組合には事前に非接触型の体温計を配布しています。感染症対策をしっかりと行いつつ、体力アップや健康管理を行っていきましょう。



ご質問等があれば建設国保組合・保健課：

045-453-9661 までご連絡下さい

