



## 土建湘南支部で安全講習会が開催されました

8月22日(火)19:00より土建湘南支部で初の安全大会が開催され8名が参加されました。はじめに建設国保の藤田保健師より「熱中症対策」の話があり、後半は実際に起きた2022年度の「労災事故の実例」より参加者間でどうしたら防げたか、予防や対策について話し合いが行われました

整理整頓の必要性や無理せず複数人で実施するなど具体的な意見が活発に出されました。



## 組合・分会で健康チェックを実施しよう

健康講習会の実施拡大に向け、組合ごとの計画に合わせ血圧計、握力計、体重計、腹囲メジャーの貸し出しを行いました。各支部や分会での健康講習会の実施にご活用下さい。実施方法や質問、疑問などがありましたら建設国保保健課までいつでもご連絡下さい。「みんなで測定コース」は血圧が必須項目となり、さらに2項目を選び行います。血圧以外では握力、腹囲、体重、片足立ち、棒反射があります。月ごとに測定項目を変えたり、個別で測定項目を選ぶことも可能です。実施しやすい方法で開催していきましょう。



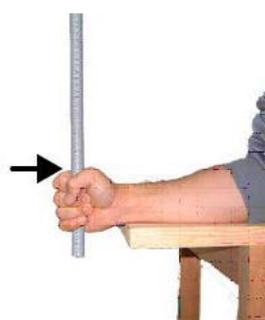
握力測定



片足立ち



棒反射



これからの季節

「ウォーキングコース」や  
「栄養コース」もいかがでしょうか。  
運動やバランスの良い食事  
で元気に楽しく過ごしていきましょう。