

# 2025年6月 健康経営勉強会Report

今月の  
内容



## ① 熱中症予防



### ■ 熱中症予防のポイント

- ・日頃から体調管理
- ・喉が渇く前に水分補給
- ・エアコンを使用して室温を適温に

体調が悪い時は無理せず自宅療養

気温25度以上で外での一人作業をする場合、1時間に1回は休憩時間を設け体調の確認を！

### ■ 熱中症の症状とは

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り  
→症状が進むと、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感

### ■ 熱中症の応急処置のポイント

- ・涼しい場所へ移動
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・水分や塩分を補給



■ 熱中症処置フロー図(山形本社・新潟支社) を制定  
事務所内や水処理施設内などに掲示

## ② けんこうチャレンジ2024 達成結果

20人中13人が達成！  
あとはR7年度の健康診断結果待ち

健康目標	人数	10/10現在達成者	未達成
①ウォーキングイベントに2回以上参加する	8名	7名	1名
②健康イベントに2回以上参加する	1名	1名	0名 (済)
③歯科健診を受診して必要な治療を行う	4名	4名	0名 (済)
④納税の滞りなく1年以上滞らず(滞り無期が年度最終診断)	7名	1名	6名

## ③ 健康診断結果についての医師からの意見聴取

異常所見の診断を受けた社員について  
医師からの意見を聞きます(総務で対応)



## ④ 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

献血は命を救う身近なボランティア



## ⑤ 簡単ストレッチ

- ・片足ヒールレイズ
- ・セルフ体力チェック-片足立ち上りテスト

今年は早い時期から真夏日が続いていますので  
より一層体調管理・熱中症対策に努めてまいります