



# 高松健康支援室だより

私たちは皆様の健康づくりをお手伝いします



年2回(3月・9月)発行

## 「従業員の健康に関する職場環境アンケート」を実施しました！

### 【調査方法】

インターネット・FAX

### 【対象者】

四国管内健康づくり担当者様

### 【調査期間】

令和8年1月9日～20日

### 【回収状況】

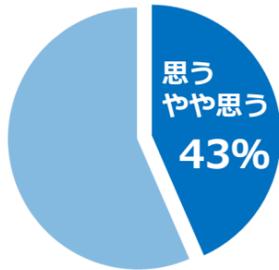
回答件数 99件/181件中  
(回答率 51%)



アンケートにご協力いただきまして、誠にありがとうございました！

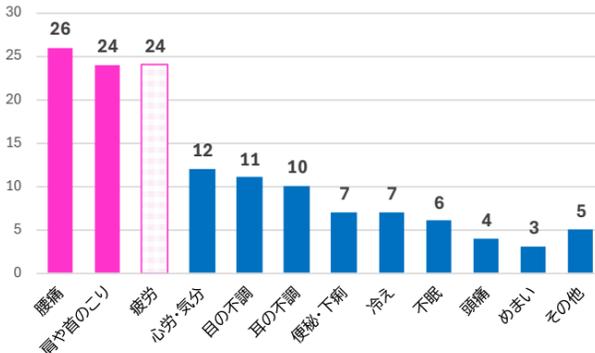
### 【調査結果】

Q従業員が身体に不調を感じていると思いますか？



→43%が不調を感じていると思われる！

### Qどのような不調ですか？



→約26%が「腰痛」「肩や首のこり」を訴えている。  
→「疲労」を訴えている24事業所のうち、約7割が「腰痛」「肩や首のこり」を訴えていた。

### 腰痛・肩や首のこりは、疲労やストレスと深い関連がある！

腰痛・肩や首のこりの発生には、多面的要因が絡み合うため、改善のためには、心と身体の両面からのアプローチが必要になります。今回の結果を参考に、今後も皆様のお困りごとに即したサポートに努めてまいります。



# 組合とコラボで！健康づくりの輪

四国の健康づくり担当者様が熱い！組合とコラボして積極的に従業員の健康づくりに取り組んでいる中小規模事業所様をご紹介します！

### 瀬戸内緑地株式会社様 (松山市)

健康講話「今すぐできる！健康と元気を作るコツ」



全従業員を対象に健康講話を実施。担当者様が中心となり、事業所全体の健康意識の向上に取り組んで下さっています！



みんなでスロースクワットの実践！

### 徳寿工業株式会社様 (高松市)

転びの予防 体カチェックの実施

毎年健康測定会を実施。今年は2ステップテストと座位ステップテスト、野菜測定を行いました！



いっしょに！

### 株式会社岡田組様 (徳島市)

転びの予防 体カチェックの実施



毎年健康測定会を実施。今年は2ステップテストと座位ステップテスト、体組成・野菜測定を行いました！

俊敏性のチェック！

### 協和道路株式会社様 (松山市)

青空健康講話「今日も1日ご安全に！」



朝礼が行われる時間に合わせ、青空健康講話を実施。自身の健康管理や、仲間の不調に気付くためのポイントに関する講話の後、簡単なストレッチや筋肉トレーニングを行いました。現場の従業員の皆様と組合保健師・管理栄養士が会う機会を、担当者様が積極的に作って下さり、事業所全体で心身の健康を大切にする風土が育まれています！

### 柳生基礎センター株式会社様 (高知市)

毎年の野菜測定「オフィスで野菜」の導入



「どれにしようかな」毎年野菜測定を実施。従業員に野菜摂取を促したいという、担当者様の熱い想いから「オフィスで野菜」という健康食サービスも導入。1品100円～といった手頃な価格で、従業員に大好評とのこと！

今年度はベジスコア上位3名に会社から商品券のごほうびも！

商品券

### 株式会社西日本科学技術研究所様 (高知市)

毎月の朝礼で「いきいき健康体操」



毎年保健指導と健康講話をセットで実施。講話でご紹介した、転倒腰痛予防に効果的な「いきいき健康体操」を、毎月の朝礼で実践して下さっています！

ご安全に！

### 株式会社新創様 (高知市)

Pep Upの活用 ウォーキング イベントの実施

組合が推奨しているPep Upのアプリを活用し、約7割の従業員がウォーキングイベントに参加。個人対抗、チーム対抗で、楽しみながら、従業員の運動習慣づくりに取り組んでいらっしゃいます！



お昼休みにウォーキング！

※野菜測定とは、ベジメータ®による推定野菜摂取量測定のことです。

健康状態の「見える化」で生活習慣改善！

今すぐ登録！活用しよう！

こんなにいっぱい！Pep Upでできること！

- 日々の健康記録
- eラーニング
- 健康年齢
- ウォーキングラリー
- 食事記録
- お薬手帳

※アプリ限定

医療機関・薬局ではマイナ保険証を使いましょう！