

所 属	従業員コード	氏 名	年齢	性別
室・課	G・組			

- ◆熱中症・夏期体調不良の防止には、日々の健康習慣がとても重要です。特に、朝食・飲酒・睡眠の生活習慣を整えることが予防へとつながります。
- ◆作業開始前に、下記内容について、【はい → ○ ・ いいえ → ×】を記入してください。

(2) (3) (4)は健康チャレンジ8の項目です。その他の項目も一緒に意識してみましょう。

- ・適正体重: BMI25未満
- ・間食: 夕食後、寝るまでの間食は週2日以下。
- ・運動: 1日30分以上の運動を週1日以上。
- ・禁煙: 禁煙している。
- ・ストレス: 多いほうではない。

※注意事項(組長・GMの皆様)

帳票使用時、チェック内容が他の人の目に触れる場合、本人に説明いただき、同意の下でご使用ください。本人の了承が得られた上で、本人の自筆で名前を記入するようにしてください。

### 健康チャレンジ8

ワンポイントアドバイス

**【朝食】**  
 食欲がない時はゼリー状食品。時間がない時は自販機を利用しましょう!

**【飲酒】**  
 飲みすぎは脱水につながります。1合/日にとどめて

**【睡眠】**  
 寝不足は体調不良の素。寝苦しい時は

**【適正体重】**  
 毎日、体重を図ろう!

**【間食】**  
 食べる量を決めておこう!

**【運動】**  
 1日トータル30分以上の運動でマルです!

**【禁煙】**  
 吸わない日を作ってみよう!

**【ストレス】**  
 気分転換を心がけよう!

	AM	PM																				
(1) 体調確認																						
①めまいはないですか?																						
②普段より汗の量は多くないですか?																						
③頭痛、吐き気はないですか?																						
④風邪の様な症状はないですか?																						
⑤下痢はないですか?																						
⑥筋肉の硬直やけいれんはないですか?																						
(2) 朝食: 就業時間前に食事を摂取しましたか?																						
(3) 飲酒: 前日の飲酒量は飲まないか、1合までですか?																						
(4) 睡眠: 前日は熟睡できましたか? (すっきり目覚めましたか?)																						
組 長 ・ G M 確 認																						
工 長 ・ 室 長 確 認																						

<p>&lt;本人&gt; 記入</p>	<p>&lt;組長・GM&gt;                      ・1回/日 本人のチェックをご確認ください。                      ・①~⑥に×があれば、健康管理室へご相談ください。                      ・(2)~(4)に×が2日以上続いた場合、指導をお願いします。</p>	<p>&lt;工長・室長&gt;                      ・1回/週 本人のチェックをご確認ください。                      ・本人のフォローをお願いします。</p>
--------------------------	--	--

#### 徹底事項

- 勤務時間中は推奨として、500ml~1000ml/日の水分(0.1%~0.2%の塩分含む)を摂取しましょう。(例:スポーツ飲料等)
- 頭痛、めまい、吐き気、立ちくらみ等、体調不良を感じたら、遠慮せず、すぐに上司に相談しましょう。
- 万が一発生した場合、涼しい環境へ避難、脱衣と冷却、水分・塩分補給を実施し、連絡。⇒各事業場 健康管理室へ連絡又は、夜間休日で公設救急車出動が必要な時は、警備室へ連絡。

帳票ルート: 本人記入 ⇒ 組長・GM確認(1回/日) ⇒ 工長・室長確認(1回/週) ⇒ 各職場で保管(保管期間6ヶ月)