日刊宗谷

2026年（令和8年）
4月10日
（金曜日）
購読料1ヵ月1800円
定価1部100円消費税込
日刊（月曜休刊）

浜頓別

健康で働くために

丹羽建設 現場技術員研修会開く

【浜頓別】丹羽建設㈱では1日、町交流館で現場技術員研修会を開き、約30人が生活習慣病の予防法など健康に働いていくための知識を学んだ。

地域包括支援センター長・保健師の舩木肩子さんが「健康に働くためのヒント」をテーマに講話。建設業では熱中症、腰痛、生活習慣病のほかメンタルヘルスに問題が生じるケースが多いとされており「いずれもセルフケアによる予防が大切」と強調した。

その中で生活習慣病について深堀り。高血圧や糖尿病、がん、歯周病、脳卒中などが挙げられ、定期的に受ける健康診断で病の早期発見に繋がるバリウムや便検査の重要性を伝えたほか、結果の見方も説明。基準値を超えている、または低すぎる場合はマークが付いており、過去5年分くらいの結果と見比べて変化が生じているかなどを確認すること。そして、自分の身体のどこに異常もしくは注意すべきなのかをよく知り、このままの状態が続くとなりうる病気を予防するためのセルフケアが、元気に働いていくための大切な要素だと呼びかけた。

また、研修会前には浜頓別神社で安全祈願祭を執り行い、今年1年の無事故・無災害を祈念した。（川村竜也）

丹羽建設の現場技術員研修会