

健康



冬の高血圧に要注意

寒くなるにつれて多くなる、脳卒中や心筋梗塞。保健師（保）が消防署の救急救命士（救）に緊急搬送の様子を聞きました。

保：冬は救急搬送が多いですか？

救：寒くなってくると、出動件数が多くなります。例年ピークは12～1月頃です。

保：特に多い時間帯は？

救：午前中に多く、特に8:00～10:00が多いです。

保：どのような方が多いですか？

救：65歳以上の方が7割です。急病によるものが多いです。

保：駆けつけてみると、どのような状況ですか？

救：自宅内で動けなくなっている方が多く、中には浴室やトイレで倒れている方もいます。血圧測定をすると、約4割の方の収縮期血圧が140mmHgを超えています。病院搬送後に、脳卒中や心筋梗塞の診断を受ける方もいます。

保：脳卒中や心筋梗塞にならないために、日頃から気を付けることはありますか？

救：寒くなると、私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がりやすくなります。寒い屋外に出るとき、暖かい部屋から寒い場所（ト

イレや脱衣所）に移動するとき、お風呂に入るとき、夜間トイレに起きたときや、早朝に起きたときは、特に注意が必要です。

保：脳卒中や心筋梗塞にならないためには、急な寒さの変化に注意が必要です。そして、日頃から家庭でも血圧を測ること、高血圧を予防することも大切です。

詳細はこちら▶



▲左から市川保健師と霜田救急救命士

健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

かしわざき健康サポートカンパニー



積極的に従業員の健康づくりに取り組む登録事業所を紹介します。

健康推進課 TEL20-7010 FAX23-0881



▲登録などの詳細はこちら

03 柏陽鋼機(株)

代表取締役社長 佐藤二三昭
従業員数 79人
〒945-0114 藤井 1495
TEL24-5666 FAX24-5665

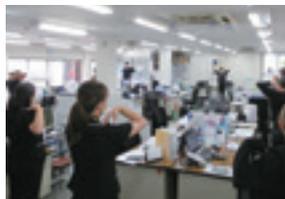


会社自慢

柏崎・刈羽地域で唯一の鋼材特約店です。鋼材加工センターを持ち、一般のお客さま向けにも鉄のオーダー製品の製作販売を行っています。

健康への取り組み

- 年に1度健康診断を実施。再検査が必要な社員の再検査率 100%
- ラジオ体操の実施
- 健康経営優良法人 2022（中小企業部門）ブライツ 500 の認定



04 (有)ヒロイ

代表取締役社長 廣井博行
従業員数 2人
〒945-1352 安田 625
TEL・FAX24-1448



会社自慢

鉄・ステンレス・アルミ・鋳物などの幅広い材質の部品加工を行っています。特に旋盤を使った丸削作業が得意です。短納期にも対応しています。

健康への取り組み

- 休憩時間のストレッチ
- 登山で体力づくり
- 毎日の青汁



制度・暮らし

募集

市民がわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

企業・事業所で取り組む健康づくり②

新社屋にトレーニングマシンを設置！「(株)阿部建設」

社員の健康づくりをサポートしている(株)阿部建設を紹介します。

取り組んだきっかけ

社屋を新築するので、社員がワクワクする会社になりたいと思ったのがきっかけです。「仕事中、いつでも運動して健康づくりをしてほしい」と望む社長の発案で、社内に筋トレルームを作りました。イタリア好きの社長は、イタリアブランドのランニングマシンを導入し「筋力トレーニングをしたい！」という社員の声にも応え、筋トレマシンも設置しました。器具の選定は、実際に筋トレをする社員が行いました。わざわざジムに行かなくてもいい

ので時間が節約でき、仕事の合間に気分転換もできると好評です。



企業で取り組む運動メニューの紹介や健康づくりに関するお問い合わせは、電話・Eメールで健康推進課へ。



健康推進課

TEL20-4213 FAX22-1077

☒kenko@city.kashiwazaki.lg.jp

(株)阿部建設

▶業種…総合工事業
 (建設・土木・建築・設計
 ・施工・住宅・不動産)

▶所在地…比角 2-3-26

健康経営優良法人 2022 認定企業、
 にいがた健康経営推進登録企業



社長のコメント

人生 100 年時代、健康で長く働ける会社になりたいと考えています。毎年バージョンアップをして、社員の健康増進をサポートします。

他にも毎月健康増進に関するアンケートを行うなど、さまざまな取り組みを行っています。

講座・教室

児童虐待防止講演会・人権講演会
 みんな誰かの大切な人
 一虐待の淵を生き抜いて

- ▶内容…自らが虐待を受けた経験を持つ講師から、児童虐待の現状や予防・支援について学びます。
- ▶講師…島田妙子さん ((一財) 児童虐待防止機構オレンジCAPO 理事長)
- ▶とき…12月4日(日) 14:00～15:30 (13:30～受け付け)
- ▶ところ…産業文化会館
- ▶定員…200人 (先着)
- ▶申し込み…11月25日(金)までに、電話・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号を記入)で、元気館1階子育て支援課へ。二次元コードからも申し込み可。

子育て支援課

TEL 47-7786

FAX 20-4201

☒kateishien@city.kashiwazaki.lg.jp



パワーリハビリテーションに参加しませんか？

介護高齢課 TEL43-9125 FAX21-4700

トレーニング機器を使った運動を「楽にできる」強さで行います。どなたでも安全・簡単に始めることができます。

▶対象…65歳以上で、要支援・要介護認定(チェックリストで対象になった方を含む)を受けていない方、移動や生活上の動作が自立している方、運動制限

を受けていない方

▶参加料…1,020円(10回)

※10回修了者を対象に、トレーニング機器の一般開放を行っています(会場によって利用できる曜日・時間が異なります)。

▶申し込み…直接利用施設へ。予約状況により希望に添えない場合もあります。

会場	曜日・時間 (祝日は休み)
アクアパーク (TEL22-5555)	月・水・木・金曜 (各回1時間程度) 11:00、11:45、12:30、13:15
特養くじらなみ (TEL32-1120)	月・木曜コース 9:00～11:30、13:00～16:00 火・金曜コース 13:00～16:00
コツコツ貯筋体操センター (TEL47-7681)	月初めの月～金曜 (各回1時間程度) 11:00、13:15、14:30