

社会福祉法人あたご共生福祉会

企業概要

業態：社会保険・社会福祉・介護事業

社員数：35名

代表：石崎 昂一

所在地：新潟市西区寺尾東1-18-26

HP：<http://www.atago.or.jp>



健康経営に取り組んだきっかけ

業務の特性上、利用者様への介護サービスを提供する社員一人ひとりの健康が何より大切です。以前けんこう職場おすすめプランに取り組んだことはありましたが、温度差もあり体操の習慣が定着しませんでした。担当者自身、体調が崩れると仕事にも影響することを痛感していたところ、今回の高血圧・予防改善コースを知り、エントリーしました。

取組内容



血圧を測定する

社員も利用者様と同じく健康管理の一環で測定に取り組みました。血圧計は、数台は用意しています。

朝、ミーティングの後に測るのが通例になっています。自宅から職場に血圧計を持ってきて測る人もいました。

工夫したこと



血圧ノートは、ミーティングが行われる場所の個人用の引き出しの中にしまっており、血圧計が常にその側にあり、測ってすぐ個人用引き出しから取り出し記録できるようになっています。

取組の成果

測るのが面倒と感じている人がいる一方、毎日測っている人もいるため確実に意識が高まったと感じています。もともと血圧が高くない社員も多いですが、個別に立てたメニューの取り組みを実践していました。これからは夜勤従事の社員が入ってきますので、これを機に健康管理を一層進めていきたいです。



取り組んだ方の声

1日に1~3回測定してみて、朝が脈拍が早いことがわかりました。血圧は1日を通してあまり変化は見られませんでした。

血圧が問題なかったため、途中で測定をやめてしまいました。「よくかんで食べる」ということは、これからも続けていこうと思います。