

# 株式会社 中央コントロールズ社

## 企業概要

業態：総合工事業

社員数：36名

代表：代表取締役 坂爪 豪

所在地：新潟市東区下場64-7

HP：<https://chu-con.com>



## 健康経営に取り組んだきっかけ

健康診断後の精密検査や労災二次健診への働きかけはもちろん行なっていますが、年齢を重ねるごとに肥満や脂質異常などの健康診断所見を抱える人が増加傾向です。工事の現場では、親会社からの血圧のチェックが義務づけられている中で協会けんぽの高血圧・予防改善コースを知り、積極的な健康づくりに取り組みたいと考え応募しました。

## 取組内容



### 血圧計と体重計を一緒に設置して測定する

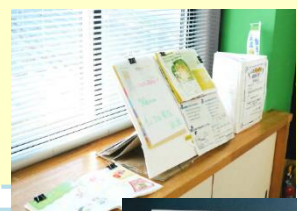
普段から体重を測らない人もいるため、職場で体重が測れるように血圧計と同じ場所に設置しました。月1回くらいのペースで確認してみましようと呼びかけました。

メタボと高血圧を意識することを目指した取り組みです。

## 工夫したこと



社員の個別ロッカーのすぐ横に血圧計と体重計を設置しました。近くには健康情報をまとめて閲覧しやすいようコーナーを設けています。



個別のチャレンジメニューは、皆が目にするロッカーの前面に貼って意識づけにつながるよう工夫しました。以前、研修で導入した自己診断（ストレンクスファインダー）も一緒に貼っています。こちらは社員同士のコミュニケーションにとっても役立っています。



## 取組の成果

いつもの昼食に野菜を追加する、野菜ジュースを飲む、ジュースをお茶に変えるなど生活改善に取り組む社員の姿がみられるようになり嬉しく思います。

### 取り組んだ方の声



飲酒をやめていた期間は、血圧が低かったので、お酒をひかえようかと考えました。