

企業概要

業態：機械器具製造業
社員数：43名
代表：代表取締役 松原 隆弘
所在地：新潟市江南区亀田工業団地2-2-10
HP：www.gleason.com/jp



健康経営に取り組んだきっかけ

健康であるからこそ仕事ができます。社員が不健康であると会社の労働力減、本人のサラリー減となってしまう。健康であることが会社・労働者双方の利益になるため、健康を維持することが大切と考えています。さらに、人材不足への懸念もあり、健康経営については取り組んでいかなければならないことと思いました。今回は、以前から協会けんぽの「健康づくりメニュー」を勧められていたこともあり、「けんこう職場おすすめプラン（高血圧予防・改善コース）」にエントリーしました。

血圧計を職場に置き、社員で測定することから始め、そこから血圧に関心を持ち生活改善につながればと思っています。血圧測定により、血圧の動きを見える化して、健康管理につなげていきたいです。健康を失ってから気付くのではなく、健康な時から健康の大切さを分かってほしいという思いです。

取組内容



血圧を週に1回測る

参加できる社員に取り組んでもらい、希望制としました。参加者は少ないですが、血圧測定をしている様子を見て広がっていけばと思っていました。コースに参加していない数名も血圧計を活用してくれて、そういった意味では効果があったと思います。

また、協会けんぽから提供された「血圧管理ノート」を活用し、測定結果を記録して、自分の血圧の推移を見える化しました。

工夫したこと

- ✓ 協会けんぽから提供された「血圧管理ノート」を参考に、朝礼で社員に対し、生活習慣病が脳卒中や心筋梗塞を招くことをプレゼンし、参加者を募りました。
- ✓ 血圧計を購入し、測定しやすいように休憩室に設置。職場血圧を測りやすい環境を整えました。

取組の成果

コース参加者や、自主的に血圧を測っている方は測定を継続できていました。まずは血圧を測ることが第一歩で、今後の健康づくりのきっかけにしたいです。