

北都コミュニティ株式会社

企業概要

業態：不動産仲介業

社員数：9名

代表：代表取締役 大田 幸子

所在地：新潟市中央区鏡西1-10-10

HP：<https://www.358.co.jp>



健康経営に取り組んだきっかけ

若いから・・・、今何も自覚症状がないから・・・、健康であるとは限りません。不調を感じていなくても健康診断を受けると思わぬ健康上の問題が隠れていることもあります。

普段から健康について意識してもらいたいという思いで高血圧予防・改善コースにエントリーしました。

取組内容



血圧を週に3回測る

休憩室に血圧計を設置し、測りやすいように工夫しました。



休憩室をリラックスできる部屋に整える

心と体をリフレッシュするために、休憩室を工夫しています。畳スペースを作って昼休憩の時に足を伸ばしてリラックスできるようにしたり、マッサージ機を置いていつでも利用できるようにしています。

定期的に外部講師を招き、話を聞いている

職場がいろいろな体験をして、従業員の人生を豊かにする場の1つであればと思っています。食事の講話や歯科講話など、健康づくりに関するものの他にも、瞑想などの講話も取り入れています。

取組の成果

社員に血圧測定が定着していることを実感しています。血圧を意識することから、自分自身の健康にも目を向ける機会になっているのではないかと思います。

