

# 株式会社 ジャパンネット

## 企業概要

業態：電気通信業

社員数：97名

代表：代表取締役社長 山本 和則

所在地：新潟市中央区天神尾1-8-1

HP：www.japannet.co.jp



## 取組内容



### 15時のラジオ体操継続

15時に音楽を流してラジオ体操を行っています。席の脇では狭くて、できる人とできない人がいましたが、空きスペースを利用し、何曜日は何課が使うというように時間と場所を決めたので実施率が上がりました。

### 血圧測定

お昼を食べる部屋や、会社の入口の空きスペースなど、皆が毎日目にするところに血圧計を置き、継続的に測れるように環境を整えました。

## 工夫したこと



実践してみて、血圧測定や個人メニューのモチベーション維持が課題となりました。そこで、ラジオ体操で集まった時に皆に血圧測定を呼びかけたり、健康の小話をしました。この呼びかけによって血圧測定が続いたと思います。20代、30代の若い社員も多いため、担当者が自身の息子に言うならどう言うかと伝えるのかなというのを考えながら話しました。

## 取組の成果

20代30代の若い職員が多いため、健診結果も正常血圧も正常でありピンとこなかった人もいたかもしれません。担当者が血圧を測るように言うから測っていたようなものかも。ただ今後気にすることができきかけ作りにはなったと思います。

また担当者として、協会けんぽ提供の「健康職場チャート」を見て自社の健康状態が良いとはいえないのは分かっており、手を打ちたいとは思っていましたが何をしたら良いのか分かりませんでした。今回取り組んだことで、職場の健康づくりのためにこうすれば良いんだというのが分かり、今後の取り組みにも活かそうです。



### 取り組んだ方の声



ストレスを感じると血圧が上がることを痛感した。ストレスを溜めないようにしたい。

仕事中の血圧がこんなに高いとは思わなかった。気をつける良い機会になった。

