

新潟県国民健康保険団体連合会

企業概要

業態：公社・団体
社員数：118名
代表：理事長 久住 時男
所在地：新潟市中央区新光町7-1
HP：niigata-kokuho.or.jp



取組内容

血圧測定

「けんこう職場おすすめプラン（高血圧・予防改善コース）」参加を機に血圧計を6台購入し、部署ごとに配置しました。

「ときメール」を利用した健康情報・健康保険制度情報の共有

ときメール（新潟支部発行のメールマガジン）を活用し、月1回配信のタイミングで社内共有を行い各自健康情報を役立ててもらうこととしました。また、血圧測定と運動し、メルマガの配信タイミングで血圧測定を呼びかけるなど行いました。



工夫したこと



取り組みを続けるうちに、モチベーションを維持することが課題となりました。個人目標の評価を共有ファイルに入力しており、それが意識づけになりました。入っていない人がいると「入っていないんじゃない？」など声をかけあったりしていました。

取組の成果

職場での血圧が高い事を自覚できたため受診した人、生活習慣の改善につながった人もいました。20代30代の生活習慣の積み重ねが健診結果に現れる40代以降になってから生活改善をしても遅く、20代からの適切な生活習慣が大事であり、若年層こそ健康に関心を持って欲しいと思います。

取り組んだ方の声



かかとの上げ下げをすると次の日肩こりが良くなりスッキリした。これからも続けます。

健康診断ではいつも問題なしと言われていたがやり始めて血圧が高いことに気づいた。**正常値を把握できたこと、運動習慣が身についた結果が改善したのでよかった。**

