

株式会社 興和電気

企業概要

業態：電気通信業

社員数：22名

代表：代表取締役 石黒 毅

所在地：新潟市東区津島屋7-146-1

HP：www.kd-kowa.co.jp/



健康経営に取り組んだきっかけ

仕事において「安全」は当然大事なことです、その根底は「健康」であると考えています。1人でも病気にならないため、未然に病気を防ぐために、職場内での健康づくりを1番重要視しています。

また、「健康」＝「明るく」「楽しく」仕事をする雰囲気作りにも繋がり、事業所全体で健康づくりをすることは、職員同士のコミュニケーションも増し、会社にとって非常にプラスとなると考えています。

取組内容



ラジオ体操

朝8時になると、パソコンから自動で音楽が流れるように設定しています。従業員に定着しており、現在も継続して実施しています。今後は「ラジオ体操第2」にもチャレンジしたいと思っています。体操のおかげで、自身の調子の悪いところを知ることができました。ラジオ体操後、各自不調箇所のストレッチを自発的に行うようになりました。

新潟市「ウォーキングチャレンジ」に参加

新潟市が実施する「ウォーキングチャレンジ」に参加しました。期間中は、SNSを活用し、グループ同士で状況を報告し合い、情報共有とモチベーション維持につなげました。

→
パソコンの待ち受け画面を
ストレッチの画像に



工夫したこと



取り組んでいく中で、血圧測定や個人メニューのモチベーション維持が課題でした。モチベーション維持のため、個人の目標シールをパソコンや電話機に貼付。パソコンの待ち受け画面をストレッチの画像にして工夫している社員もいました。

取組の成果

みんなで取り組み始めたラジオ体操がとても良く、社員にも好評です。終わった後で各自調子の悪いところのストレッチをするなど、ラジオ体操をきっかけに行動変容につながったと感じています。また体を動かすことで周りとの会話が生まれ、コミュニケーションのきっかけにもなっています。今後は受動喫煙対策を進めていきたいと思っています。