

株式会社 マンパワー

企業概要

業態：職業紹介・労働派遣業
社員数：15名
代表：代表取締役社長 早福 孝憲
所在地：新潟市中央区八千代1-2-20
HP：<http://mpniigata.jp>



健康経営に取り組んだきっかけ

以前より健康経営優良法人認定を受けています。今回は協会けんぽからの健康経営申請の案内と同時に「高血圧・予防改善コース」のご紹介があり、さらなる健康づくりをすすめることになりました。

取組内容



なるべく階段を使うようにする

営業職で車の移動が多いこともあり運動不足になりがちです。そこで社屋内の移動や営業での移動でも原則、階段を使用することで運動不足の解消を目指しました。

高層階にある自車の駐車場への昇降でもエレベーターを使わず階段を意識している社員もいます。

血圧測定をする

血圧ノートを使って、毎日測るのを習慣にしている人もいました。手首式の血圧計で、仕事中でも手軽に測定できているようでした。

工夫したこと



血圧ノートを活用すると同時に月の中旬と下旬には、測定値を会社にも報告するスタイルにしました。忘れがちな血圧測定をルール化して行っていました。

取組の成果

何かしらの健康測定機器の設置をと考えていました。まずは血圧計を設置することができました。社員の健康づくりへの意識も高まっています。

取り組んだ方の声



健康づくりチャレンジメニューで決めた事を、進んで、気をつけてする事が良い結果につながったと思いました。

健康診断で血圧の数値が下がっていたので良かった。

こちらの方の血圧は
開始時144/96→終了時126/76
に改善されています！

