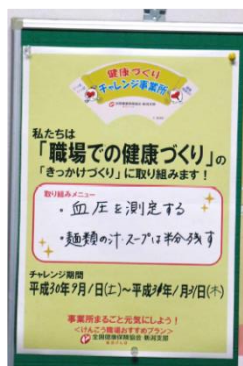


## 企業概要

業態：医療業・保健衛生  
社員数：241名（法人全体332名）  
代表：院長 豊島 宗厚  
所在地：新潟市 秋葉区 古田 610  
HP：www.niitsu-mch.jp



## 取組内容



### 麺類のスープは半分残す

ラーメンのスープを残すようにしたり、しょうゆをかけすぎないようにするなど個人ごとに取り組みました。

### 血圧測定

血圧計はもともと設置されていたので、それを活用するようにしました。測定することで血圧を意識してみるようになりました。また、測定している場で他の職員が声掛けするなどコミュニケーションが増えました。

## 取組の成果

きっかけは血圧測定、「麺類のスープは残す」という目標ですが、これを機に個人個人が自分の目標をたてたり生活習慣で気を付け始めるようになりました。例えば、体重を継続的に図るようになったり、車を少し遠いところに止めて歩いたり、ダイエットの話題があがるなど。健康に関する話題のおかげで会話も増えコミュニケーションにもつながりました。

### 取り組んだ方の声

**適度な運動や生活習慣の見直しを行うことによる効果がみられ**今後も期待したいと思います。

**朝晩のスクワットが習慣に**なりました。

やはり少しでも意識することで効果が出るのだなと思いました（塩分量など）。

こちらの方は、実際に血圧が下がっています！

5ヶ月間測定は途切れ途切れでしたが朝の方が平均的に高いようでした。今後も健康づくりメニューを継続して高血圧にならないように気をつけたいと思います。

自分の血圧の傾向をつかむことができているのはとても良いことです！