

株式会社 佐文工業所

企業概要

業態：マシン部品製造業
社員数：230名
代表：代表取締役社長 佐藤 仁
所在地：新潟市江南区元町2-1-41
HP：sabun.co.jp



健康経営に取り組んだきっかけ

産業医との連携や、会社内に「佐文診療所」があり、看護師1名が常駐し主に要治療者を中心にフォローアップするなど社員の健康をサポートしてきました。

協会けんぽから提供された当社の「けんこう職場チャート」を見て、健康リスクの複数の項目において、新潟支部平均を上回っている特徴があったため、従業員の健康づくりに取り組む必要があると感じました。

取組内容

→
屋外に喫煙室を
設置しました



受動喫煙対策（屋内禁煙）を進める

これまで食堂の出入り口や階段の踊り場などを喫煙コーナーとしており、煙、においに困っていました。受動喫煙対策を進めるため屋内禁煙とし、屋外に喫煙所を設置、取り組みのおかげで屋内に煙がなくなり受動喫煙の機会は大幅に減りました。



←
社内の診療所

社内でストレッチを行う

各自ストレッチに取り組みました。また協会けんぽから提供される生活習慣病や、運動などの健康に関する情報を回覧して周知しました。

取組の成果

参加した人の中には、休肝日を作ったり、ご夫婦でウォーキングしたりと頑張っている様子が見られました。また血圧測定も定期的に行い、自分の血圧の状態を記録して意識していました。受動喫煙対策については、屋内禁煙を進めたことと、値上げも伴って禁煙に取り組む人が増えました。



取り組んだ方の声

減量为目标にしたが達成できなかった。それでも5ヶ月楽しくチャレンジできた。今後も機会があったら参加したい。

週に1回の休肝日を守れない時もあったが、**毎日8,000歩以上歩く目標は平均9,600歩でクリア**できた。**体調はすこぶる良好**と感じています。



揚げ物を減らす、砂糖をできるだけ使わない、野菜を多く摂る、減塩調味料を使うなど特に食に気をつけた。無理なく続けられている。

