

企業概要

業態：総合建設業

社員数：14名

代表：代表取締役 長谷川 淳一

所在地：新潟市東区太平3-4-9

HP：<http://tatsu-k.co.jp>



健康経営に取り組んだきっかけ

何よりも優先して社員が健康に働いていただけることが第一と考え、健康経営優良法人2018、2019、2020の認定、新潟市の健康経営認定事業所の認定を受けながら、健康づくりに取り組んできました。

今回、協会けんぽの高血圧予防・改善コースも今までの取り組みの延長と捉え、応募しました。

取組内容



測定結果は専用の血圧手帳に記録。継続して測定できるように▶

血圧測定を家庭で定期的に行う

現場仕事のため、家庭での血圧測定の方が取り組みやすいのではないかと考え、個人の血圧計を使つての測定を勧めました。血圧計が自宅にない人には、会社が負担をして購入して用意しました。

週1回、体重を測る

40代の社員が多くメタボを意識してもらいたいと思い、定期的に体重も測る習慣を促しました。

工夫したこと



現場に直行直帰のスタイルなので、連絡は文書にして配布し、ひとりひとりに連絡が行き届くようにしています。個別の健康づくりメニューはHPからダウンロードしたり、協会けんぽから送られてくる「血管守りたい通信」はコピーをして社員に配布しました。これからも全員がもれなく目を通せるこの方法を続けていきたいと思っています。

取組の成果

家と職場では血圧が違うことや、何度も測ると数値が変化することなど分かるようになってきています。

取り組んだ方の声



毎朝血圧を測る習慣が付いてよかった。

概ね安定した血圧だと感じています。5ヶ月間通試みていくと気温によって若干血圧も変動することが分かりました。