

株式会社 越後イエローハット

企業概要

業態：車関連の小売業

社員数：188名

代表：野崎 繁樹

所在地：新潟市東区河渡庚245-1



取組内容



→担当者が広告塔になり積極的に実践！
血圧も改善しました！



血圧測定を行う

今回は各店の店長が参加しました。月1回の店長会議の際に血圧計を用意し、「必ず測定すること」と決めて実施しました。家でも継続して測定している社員もいます。

また、参加者の血圧測定の様子をみて、参加者以外の社員も気軽に血圧を測っていました。

工夫したこと

✓ 難しいことではなく、負担のないこと（血圧測定をする）を目標に設定したので反感なく進めることができました。

✓ 担当者が高血圧改善に取り組む姿勢を示して実践し、広告塔となって進めていきました。運動と減塩に気を付けて、実際に高めだった血圧が下がり安定するようになりました！

取組の成果

体重増加、運動不足、野菜不足を感じている社員も多くおり、血圧については少しずつ関心が高くなっております。今回まず血圧を測ってみる、という簡単なことから始めて、各個人、健康づくりのきっかけにしたいと思います。

取り組んだ方の声

カップ麺のスープは残しています。



塩分に注意が向くようになった。

血圧測定の習慣が身についた。

適度な運動を心がけました。

飲酒は適量にし、つまみも工夫します。

