

企業概要

業態：設備工事業

社員数：40名

代表：代表取締役社長 横瀬 秀哉

所在地：新潟市中央区親松82-6

HP：<http://www.yokose.co.jp>



健康経営に取り組んだきっかけ

けんこう職場おすすめプランには毎年エントリーをして健康づくりを意識してきました。次年度の健康経営優良人認定を見据えて、高血圧予防・改善コースを申し込みました。

社員の高齢化に伴い高血圧などでの治療をされる人も増えてきていますので、今回の内容はぴったりのテーマでした。

取組内容



協会けんぽから届く健康情報を掲示しています▶

血圧を測る

いつでも測れるよう事務所内に血圧計を用意しています。血圧ノートを活用して毎日測る人もいます。

「血圧について」の講話では、高血圧について関心のある社員が多く、各々の抱える心配事も含めてオープンな情報交換ができました。

取組の成果

血圧測定をしてみると、日ごとの変化や日内の変化がわかるようになってきているとの感想が聞かれ、良い傾向です。社員の家族にも減塩への意識が波及してきました。

数ヶ月が経過すると中だるみもありましたので、今後は中間でもう一つ話題提供を仕掛けていくのいいかもしないと思っています。

取り組んだ方の声



血圧に関しては、特に問題なさそうだ。

その時々によって変わるのだと感じた。

習慣にすることは良い事だと思う。体調の悪い時は高いのが解ったのが収穫である。

皆さん、自分の血圧がわかったようですね！

