

1 株式会社 エールシステム

事業所概要

所在地	小諸市
業種	情報通信業
従業員数	11名（平成28年3月末現在）
ホームページ	http://www.ailesys.co.jp



- ★ 社長の一声で社員全員が取組、健康に対する意識向上！
- ★ 椅子からバランスボールへ。常に動きを取り入れました！

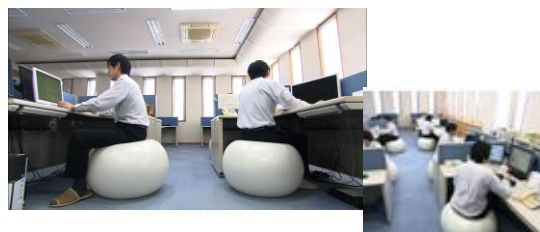
健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか？

- ▶ 「心身ともに健康になろう！」という社長の一声があったため

どんなことに取り組んだのですか？

<チャレンジ宣言取り組み内容>

- ▶ 毎日15:00にラジオ体操を実施
- ▶ 血圧計を購入し、毎日測定
- ▶ 社内でウォーキングラリーを実施
- ▶ 椅子からバランスボールへ。日々の仕事に動きを取り入れました。



<その他の取り組み内容>

- ▶ 健診結果に対するきめ細やかな保健指導を実施
- ▶ 専用サイト「信濃街道ウォーキングラリー」を利用して歩数計測
- ▶ 体重を自由に測れるように、体重計を設置

取り組んでどのような成果が上がりましたか？

▶ 定期健診
受診率 100%

- ▶ 健康に気を付けようという意識が向上しました。
- ▶ 椅子をバランスボールに変えた結果、事務室内の絨毯が傷まなくなったという副産物が生まれました。

これからどうしていきますか？

- ▶ 現在の取組を継続していきたい。

社内で工夫したことは？

- ◇ 体重計を設置し、自由に測定できるようにした。