

# 株式会社 日研コンサル

## 事業所概要

所在地(本社)	松本市
業種	専門・技術サービス業
従業員数	45名(平成29年3月末現在)
ホームページ	<a href="http://www.nikkenc.co.jp">http://www.nikkenc.co.jp</a>



- ★ 体重血圧測定記録の習慣化により、健康管理意識が向上!
- ★ ウォーキングラリー参加により、健康のために歩くことが習慣化!

## 健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか?

- ▶ 健診受診率は長期に渡り100%でしたが、健診結果のリスク保有率は7項目中4項目で同業種及び協会けんぽ長野支部平均に比べて高く、企業としての改善取組みの必要性を痛感したため、取り組み始めました。

## 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>

- ▶ 毎日体重、血圧を測定し記録することを習慣化し、健康管理意識を向上
- ▶ 毎月の業務管理会議、社内webにおいて、健康づくり情報を発信

### <その他の取り組み内容>

- ▶ 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
- ▶ 健康管理意識の向上の取り組みに対し、各職場(本支店、営業所)ごとに体重計、血圧計を配置し、職員には体重血圧記録ノートを配布。記録状況とその効果を半年単位で調査し、結果(成果)を発表。

## 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%**

- ▶ 体重血圧測定記録は自身の健康への関心として94%の従業員が有意義と感じている。この取り組みにより、24%の従業員が1~5.8kgの減量を達成しました。
- ▶ 「信濃街道ウォーキングラリー」参加者の中から、健康のため歩くことを習慣付けた者が現れました。

## これからどうしていきますか?

- ▶ 生活習慣病予防健診受診者全員を対象に健康相談を実施します。

## 社内で工夫したことは?

- ◇ 健康づくりについての企業への要望等を、従業員に聞き取り調査しました。