

事業所概要

所在地	小諸市
業種	情報通信業
従業員数	13名 (平成29年3月末現在)
ホームページ	http://www.ailesys.co.jp



- ★ 社員が健康であると会社も健康であるという社長の考えのもと、健康づくりに取組。社員の健康に対する意識向上!
- ★ 椅子からバランスボールへ。座り仕事に動きを取り入れました!

健康づくりに取り組み従業員の反応はどうか?

- ▶ バランスボールについては良い気分転換になっていますが、長時間座り続けていると体調の良くない時はつらいので無理をしないよう気をつけています。



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
- ▶ バランスボールを椅子の代わりに!! 座り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
- ▶ 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%**

- ▶ 継続した運動などの取組により、血中脂質データ(※)が改善!

(※)	リスク保有者の改善率
中性脂肪	100% (リスク保有者 0 人)
HDLコレステロール	100% (リスク保有者 0 人)
LDLコレステロール	50% (リスク保有者 1 人)

社内で工夫したことは?

- ◇ 日ごろ実践しているラジオ体操、バランスボールの正しい実践方法の指導を受けました。
- ◇ 体重計の設置場所をプライバシーに配慮しました。

これからどうしていきますか?

- ▶ 社員の要望を聞きながら長期で続けられる取組を探していきたいと思っています。

他社にお勧めする取組は?

- ◇ 業務中に行うラジオ体操はお勧めです。