

事業所概要

所在地	長野市
業種	総合建設業
従業員数	76名(平成29年3月末現在)
ホームページ	http://www.takagi-kk.co.jp



★ 健康情報発信により職員の健康意識が向上!

★ 取組により血圧改善やメタボリックシンドローム脱出!

健康づくりに取り組んだきっかけは何ですか?

- ▶ 社員で何名か病気になり、休む人が多くなった時期がありました。高齢化も進み会社として健康管理に取り組もうと社内で話していたときに、協会けんぽのチャレンジ宣言を広報誌で見て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>

- ▶ 中性脂肪値の改善を目指し、糖分や脂肪の吸収を抑えるよう、食事は野菜から摂取



- ▶ 社員の目に付く場所にポスター掲示、社内報で健康情報を発信
- ▶ 簡単なストレッチなど、職場でも身体を動かすように心掛けました。



<その他の取り組み内容>

- ▶ 保健師による生活習慣病予防講習会を開催
- ▶ 産業医による現場衛生パトロールの実施
- ▶ 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

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%**

- ▶ ポスターの内容(食事のカロリー)を職員が会話にするなど、健康に気を付けようという意識が向上しています。
- ▶ 血圧(※)が改善! また、前々年度と比較し、メタボリックシンドローム該当者は4名減少!

(※) リスク保有者割合の変化

収縮期血圧	39.6%→32.7% (リスク保有者 3名減)
拡張期血圧	31.3%→20.4% (リスク保有者 5名減)

これからどうしていきますか?

- ▶ 引き続き社員の健康管理に力を入れ、社内でコミュニケーションが図れるような運動にも取り組みたいと考えています。

社内で工夫したことは?

- ◇ 社内報は写真や図を入れて見やすく、わかりやすく作るよう心掛けています。