

第1回健康経営会議議事録
2023.6.10(土)11:00～11:30
出席者:五十嵐めぐみ

1.自社の健康課題
疾病の発生予防

2.課題の内容
高血圧の予防

引き起こしうる要因

- ・更年期以降の女性ホルモンバランスの変化
- ・過度な肉体的/精神的ストレス
- ・体力や筋力の低下
- ・外食が増えることによる食生活の乱れ
- ・睡眠不足

などの原因を取り除くことにより、高血圧を予防する

3.数値目標

最高血圧120以下/最低血圧80以下を保ち
健康診断で高血圧と診断されない人の割合100%

現状値 0

目標値 0

100%

4.推進計画

- ・血圧を下げる食生活の知識普及
- ・高強度な有酸素運動による体力アップとメンタル強化
- ・ストレスを改善する各種イベントの開催
- ・良質な睡眠を取るためのコツなど知識の普及