新潟太陽誘電株式会社

所在地	新潟県上越市頸城区上吉 197 番地 8
会社 HP	https://www.niigata-yuden.com/
事業内容	電子部品（積層セラミックコンデンサ）の製造
設立	2007 年 1 月 30 日
従業員数	2,030 人（2025 年 1 月）

今回ストレスチームの取り組みを紹介します。

健康経営を進めていく上で活き活きとした生活習慣が多くの従業員に定着することが、重要な健康課題の一つと考えています。弊社では、「食事」「非喫煙」「運動」「睡眠」「ストレス」の 5 つの指標「Focus5」を設定し、良い生活習慣を獲得した従業員を増やす施策をすすめています。

■ストレッチ体験会

例年ストレスチェックの結果で肩こりや腰痛等の身体的な不調を訴える割合が高いため、2024 年度は身体面からストレスの軽減につなげようとストレッチ体験を行いました。新潟県の健康運動指導士に講師を依頼し、職場や自宅でできるストレッチの方法を教えていただきました。最初は何が始まるのかと緊張していた表情の従業員も、体験会が始まると表情も緩んでいき、心身ともにリラックスできる時間となりました。初の体験型イベントを開催し、参加した従業員の満足度は 98%でした。

■今月のツボとストレッチ方法の紹介掲示

“ちょっとした隙間時間に手のツボを押すだけで、気になる症状が改善したらいいな”といった推進者の思いから休憩室や食堂のテーブルに豆知識を掲示しました。ふと見た時に、簡単に読める文量を意識して作成しました。ツボの他には、体験会で学んだストレッチの方法やストレスと対応法をテーマに毎月更新を行いました。