



安芸圏域健康づくり推進協議会長賞

株式会社

J-POWERハイテック 高知事業所



事業内容

電気事業をおこなうグループ企業の一翼。

北川村長山にある高知事業所は、
奈半利川の3ダム・3発電所で
水力発電設備の保守管理を担う。

魚梁瀬・久木・平鍋ダム
魚梁瀬・二又・長山発電所

土木・電気・業務の3部門があり、
安定的な電力供給のため、日夜職務にあたっている。
地域と力を合わせ、環境にも配慮しながら、
仕事に取り組む。

職場の健康づくりへの思い

健康状態は従業員の仕事への士気に関わる。体調
管理をきちんとおこなうことが、いい仕事につながる。
土木・電気の現場作業には安全管理の徹底が求め
られており、事業所を挙げて労災ゼロを目指している。

職場の健康づくり 取り組み内容

キビキビやろう!がスローガン

- ・毎朝、体調確認とラジオ体操をおこなう
- ・理学療法士資格をもつ従業員によるストレッチ講習…肩こり・腰痛予防
- ・健康に関する啓発ポスターやリーフレットの掲示、衛生委員会での話し合い
- ・職場に血圧測定器を設置、敷地内にランニングマシンを設置
- ・スポーツイベントの開催…終業後に中岡慎太郎館までウォーキング
卓球、バドミントン、ボウリング、スキー・スノボ大会
- ・地域のスポーツ大会にも積極的に参加…中芸や北川村のソフトボール大会
- ・健康診断や人間ドック…がん検診、歯科検診も積極的に
- ・栄養管理…社員寮では管理栄養士による献立で食事を提供
献立に記載のない栄養量について「平均栄養給与表」を掲示
- ・NO残業DAYの設定など長時間労働の防止、ストレスチェック
- ・感染症予防…予防接種の勧奨（費用補助や特別休暇）、検温器・アルコール消毒液の設置



いつでも血圧測定可能

献立	予定献立表		栄養量	
	料理名	栄養量	たんぱく質	エネルギー
1月21日 (日)	米飯280g	たんぱく質 10.0g	たんぱく質 30.9g	エネルギー 1136kcal
	味噌汁	たんぱく質 1.7g	たんぱく質 5.4g	エネルギー 25.8kcal
	鶏肉と野菜の焼き漬け	たんぱく質 11.3g	たんぱく質 35.5g	エネルギー 113.8kcal
	イカと胡瓜の酢の物	たんぱく質 3.0g	たんぱく質 9.3g	エネルギー 30.0kcal
1月22日 (月)	米飯280g	たんぱく質 10.0g	たんぱく質 30.9g	エネルギー 1136kcal
	ずまし汁	たんぱく質 2.5g	たんぱく質 7.6g	エネルギー 24.9kcal
	家常豆腐(シーフードク)	たんぱく質 2.4g	たんぱく質 7.4g	エネルギー 24.9kcal
	たたき胡瓜のザーサイ和え	たんぱく質 10.7g	たんぱく質 32.8g	エネルギー 384.0kcal

寮の食事は栄養管理バッチリ!

今後において

運動不足や生活習慣病の課題がある。
健康診断から保健指導や治療につなげ、
従業員の健康状態改善に努めたい。



設立 : 1960年3月(本社設立年)

TEL : 0887-38-5733

所在地 : 〒781-6445

FAX : 0887-38-3718

安芸郡北川村長山177

従業員数 : 41名(高知事業所)

WEB : <https://www.jphytec.co.jp/>