

伊藤組土建株式会社

所在地 札幌市中央区北4条西4丁目1番地

従業員数 400人

事業内容 総合建設業

(令和3年8月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

当社は従来から定期健診の有所見率が全国平均より高く、特に血圧、肝機能、血中脂質、血糖が高い傾向にあり、また全社的に肥満(BMI25以上)者が多く、中でも40歳～50歳代男性社員は約半数が肥満という状況もありました。

健康経営は会社の健康課題に体系的に取り組む事が出来るので、肥満者を減らす(=標準体重の者を増やす)→血圧や血中脂質の数値が改善する→生活習慣病を予防改善できる→社員の生産性が向上する、という目標に向かってやるべき施策が見えてきます。

現在は目標達成に向かって、施策を実施しながら効果を測っている段階ですが、なかなか思った通りに改善せず、試行錯誤を重ねています。

特に力を入れた取り組みとその効果

ひしこチャレンジ25は「全社の肥満(BMI25以上)者割合を2023年までに25%以下にする」という目標のもと、運動機会の増大や食生活改善のための施策を行いながら、毎年の定期健康診断結果をもとに「BMI25未満の社員」と「BMIは25以上だが、前年と比べてBMIが1以上下がった社員」に報奨を贈呈しています。

その中でも今年度からは運動機会を増やす施策として、オンライントレーニングを始めました。これは「肩こり・腰痛改善」や「からだのたるさ、不眠解消」などのテーマを決めて、週1回30分程度、外部トレーナーによるトレーニングやストレッチを、Zoomで各会議室、支店、作業所を繋いで実施するというもので、身体を動かすきっかけになるうえに、集まった人たちとのコミュニケーションも増えています。今後は、肥満解消に繋がるトレーニングなども取り入れたいと考えています。



オンライントレーニングの様子



「みんなで歩活」も毎回参加

ホームページ

<https://www.itogumi.co.jp/healthcare/>