

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 399人

事業内容 総合建設業

(令和4年6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、血糖に高い傾向があり、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。

現在はわずかですが肥満者も減少傾向になっているので、引き続き施策に取り組んでいきます。

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】

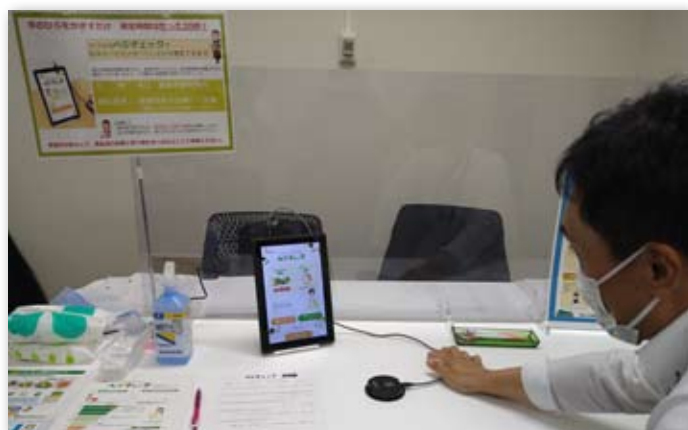
当社は「体重を減らすこと(BMI25未満にする又はキープする)」は生活習慣病リスクを減らすための分かりやすくシンプルな手段と捉え、「ひしこチャレンジ25」という「全社の肥満(BMI25以上)者割合を2023年までに25%以下にする」ことを目標とした様々な施策を行っています。

今年から始めた施策に社員のモチベーションを高めることを目的とした「ダイエットイベント」があります。2ヶ月間で体重がどれだけ減るかを競うもので、期間中することは「毎週体重を測ること」「月1回体重を報告すること」のみ。体重を定期的に測る習慣をつけることで、自分の身体に意識を向けるきっかけにもなり、参加者約40名の88%が平均3.0キロ減量出来ました。

この他にも週1回のオンライントレーニングや月2回の健康や栄養情報の配信、報奨制度、みんなで歩活への参加などを行った結果、高かった肥満率や健診有所見者割合に減少傾向が見られるようになり、特に40代～50代の健康意識が高まっているように感じます。



週1回のオンライントレーニングの様子



ベジチェックも積極的に実施

ホームページ

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