

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 426人

事業内容 総合建設業

(令和6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

社員が心身健康でそれぞれのパフォーマンスを十分に発揮することにより、会社全体の生産性を向上させること、そして社員が歳をとっても健康に働き続けられ、長く続く会社を目指して健康経営に取り組んでいます。

当社の定期健診有所見率は全国平均と比べて高く、特に「肥満」「血中脂質」の割合が高い傾向があります。脳・心臓疾患は肥満、高血圧、高血糖、高血中脂質、そして喫煙、運動不足が重なることによって起こりやすくなると言われていますので、「脳・心臓疾患(動脈硬化)の危険因子ひとつ以下の社員を7割へ」という目標のもと、社員ひとりひとりの危険因子をひとつでも少なくするため様々な施策を行っています。

特に力を入れた取り組みとその効果

【ひしこ7つの健康習慣】

「1日8000歩あるく」「1日6～8時間の睡眠をとる」「体重計に週1回以上のる」「腹八分目」「たばこを吸わない」「お酒を飲まない日を週1日以上つくる」「週1回以上マインドフルネスを行う」という7つ健康的な生活習慣を掲げ、情報提供や環境づくりで会社全体の健康意識向上、7つの習慣の実践度を定期的に確認することやインセンティブ付与で社員の実行を促し、日常的不調の改善、生活習慣病予防を目指しています。

年2回の「みんなで歩活」は恒例イベントになり2024年春は125名21チームが参加しています。また「体組成測定」「骨密度測定」「ベジチェック」「筋力測定」等の測定会では必ず測定結果に基づく生活習慣アドバイスを行い健康への意識づけを行っています



ひしこ健康習慣
LINE



体組成・骨密度測定会の様子

ホームページ

https://www.itogumi.co.jp/csr/health_management.html