

倉橋建設株式会社

所在地 青森県青森市勝田三丁目2番17号

従業員数 37人

事業内容 建設業

(令和6年7月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

ただ長く働くのではなく、社員一人一人が健康で長く働ける会社づくりをしたいというのがきっかけです。

自分の健康は自分で管理する、というのも個人レベルでは難しい部分があり、会社一丸となって取り組むべきと考えます。

特にたばこについては、建物内禁煙から敷地内禁煙へと移りつつあります。実際にそれをきっかけに禁煙を始めた者もおります。

特に力を入れた取り組みとその効果

本年3月に、生活習慣改善を目的とした「QOL健診」を本社において実施しました。体力測定 of 要素も含まれる健診でもあり、また、その場で結果がわかるので、「気づき」から「行動変容」への素早い流れが期待できます。

その外、毎週水曜日をノー残業デーと設定しており、リフレッシュできる時間を確保するだけでなく業務効率化が図られています。

心の健康にも目を向け、「社長との1on1ミーティング」「少人数でのランチ・ディナーミーティング」を開催しており、社員同士の心理的安全性、チームとしてのパフォーマンス向上に繋がっています。



骨密度測定



立ち上がり検査