

# 松本建設株式会社

所在地 富山県砺波市千保297

従業員数 50人

事業内容 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

当社の雇用者平均年齢は全国平均を上回っており、人手不足が深刻化しています。その中において建設業でも2024年より時間外労働の上限規制が適用され、IT技術を用いた業務効率化を目的とした動きが加速しています。しかしどのように技術力を高めても、社員が心身ともに健康でなければ企業経営は成り立ちません。そこで社長自らが「健康」に関心を持ち、社員の健康維持増進を目的に「健康経営」への取り組みを2023年度より開始しました。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

スポーツ施設の利用、カルチャースクール等の参加により、健康の増進及び自己啓発を行い活動的な余暇を送ることを応援することを目的に、「ライフスタイル充実応援補助金」として、施設の利用料を一人当たり月額2千円補助しています。

クラブ活動として参加しているマラソン大会には、社長も積極的に参加し、共に働く社員が安心して働き続けられる職場づくりへの働きかけを行っています。

また、従業員の健康に対する意識向上を図るため睡眠指導士を講師にお招きし、睡眠の質を上げるためのNG行動や、やるべき習慣を紹介していただきました。セミナー終了後、「睡眠の持つ機能と役割を理解した。」「生活習慣の見直しが必要と思った。」等の意見がありました。



マラソン大会への参加（赤色Tシャツが社長です！）



睡眠健康指導士を講師にお招きしてセミナーを開催

ホームページ

<https://www.matsuken-web.com/>