

草野作工株式会社

所在地 北海道江別市上江別西町 16 番地

従業員数 65 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

当社は国土交通省が提唱している新3Kに先駆けて、2017年度からニュー6K(給料が良い、休暇が多い、危険回避対策の徹底、絆で結束、きれいな職場、カッコいい職業)をスローガンとして、職場環境の改善活動を進めてきました。道内の同業他社に先駆けて完全週休2日制を工事現場へ導入し、従業員へのワークライフバランスやメンタルヘルス対策等と並行して、建設DXによる工事の生産性向上の取り組みを推進し、さらなる働き方改革を目指しています。健康経営の取り組みを継続的に実践することは社員とその家族の健やかな暮らしを実現できるという信念のもと働きがいと活力ある職場づくりを目指しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

- ・ 社員の定期健康診断とストレスチェック（年1回）ともに受診率100%。
- ・ 毎年開催する本社労働安全衛生研修会に土健保の保健師を講師として招き健康に関する講話をしていただいています。
- ・ kencomで開催される「歩活」へ参加し、携帯アプリで社員同士コミュニケーションを取りながら歩数を競い合い、ウォーキングの習慣が定着してきています。
- ・ 各作業員にリストバンド型のデバイスを装着し、脈拍や位置情報を本社及び各作業所の管理画面で確認し、体調変化等をリアルタイムに把握しています。
- ・ 仕事と私生活（健康）の調和を推進しており、会社指定休日124日、有給休暇は年間付与20日（平均取得15日）、残業時間についても通常業務時は上限を定めており毎週水曜日はノー残業デイとしています。また、男性職員の育児休暇取得も定着しています。



本社労働安全衛生研修会



体調変化をリアルタイムに把握

ホームページ

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

道路建設株式会社

所在地 札幌市北区北7条西4丁目3番地1 新北海道ビル12階

従業員数 113人

事業内容 舗装及び一般土木工事

(令和5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

当社では従来から社員の健康に関心があったものの、健康経営についての具体的な取り組みを進めるまでには至っていませんでした。2020年に変わった経営トップの強い意向によって、健康経営の概念とリンクさせながら、社員の健康を向上させる様々な取り組みをスタートしました。

経営者にとって健康経営に取り組むことは自然な流れでした。「企業は人」であり、社員の健康は最も大切にしなければいけないことと認識しています。弊社では、社員が良い仕事をするためには心身ともに健康であるべきで、ウェルビーイングが向上することにより企業業績にも反映されると考えています。また、生産性の向上及び働き方改革を推進する上でも、健康経営に取り組むことは必要と考えています。

弊社は社員が創出する成果を最大化していくためにエンゲージメントを高めたいと考えていますが、大前提として社員が健康体で充実感をもって仕事に取り組んでもらうことが必要だと感じています。社員が心身共に健康だからこそ一体感が生まれる土台があり、チームワークが向上することで組織が強くなり、社員全員が楽しく仕事することで、お客様及び社員がそれぞれ幸せになれるよう、健康経営に全力で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

「こころの健康づくり」に特に力を入れ、様々な取り組みを進めています。弊社では社内外にメンタルヘルス相談窓口を設置しており、社外の相談窓口は病院と公認心理士の2箇所です。相談者がセカンドオピニオンを求めた際にも対応できる体制を整えています。また、生活習慣が及ぼすメンタルヘルスへの影響について外部講師による研修を実施し、食生活、運動、睡眠の側面から「こころの健康」を見直す指導をしています。

2022年度より禁煙対策も強化し、非喫煙者には「非喫煙手当」を支給しています。同時に「禁煙治療費用補助金支給制度」を導入し、これにより禁煙を希望する社員が禁煙外来を受診する費用の自己負担がなくなります。非喫煙者へのインセンティブのみではなく、喫煙者へのサポートの両輪で禁煙対策を実施しています。

健康経営を続ける中で、社員の意識も変わってきました。「ベジチェック」をレンタルした際には興味津々、楽しんで体験したり、社員同士の運動サークルも活発に活動しています。社員は家族であり「どうしたら心身共に健康に、快活に過ごすことができるのか」を考え、改革を進めています。これからも「働きやすく働きがいのある会社」を目指します。



「ベジチェック」を
安全大会会場に
設置！



社内サークルには
会社からの費用補助あり！

ホームページ

https://www.douken.co.jp/system/health_management/

道路工業株式会社

所在地 札幌市中央区南8条西15丁目2番1号

従業員数 180人

事業内容 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

日常を快適に過ごすには、健康が第一です。従業員の健康意識を高めるには、従業員とその家族の安全と健康を維持し、働きやすく快適な職場をつくることが会社の責務と考え、健康経営に取り組んでいます。

会社施設内の禁煙や、働き方改革の一環として積極的な有給休暇の取得を促進し、リフレッシュできるような職場環境づくりにも力を入れています。

健康管理がより身近なものになるよう今後もより良い環境を整え、継続的な健康経営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

定期健診は、受診費用や腫瘍マーカー等一部オプションを会社にて負担し、対象者全員が受診できる制度を設けています。全従業員の定期健診を行うことはもちろんですが、再検査・精密検査を促進し、さまざまな病気の早期発見・早期治療や、病気そのものを予防することに取り組み、生活改善につながるよう再受診率100%を目指しています。その結果、従業員の健康管理に対する意識が変わっているように見受けられます。

また、全社員を集めて行う社内研修において健康に関する講師を招いての講話を実施し、毎年1年間の安全を祈願する安全祈願時にコミュニケーションの一環として、ゲーム大会やBBQをすることにより、風通しの良い職場づくりを行っています。

現在、各事業所に非接触型体温計や手指の消毒液を入口に設置して、コロナ感染症対策を行っています。



社内研修 健康に関する講師を招き講話を実施



各事業所に非接触型体温計を設置

株式会社早水組

所在地 北海道網走市南2条西5丁目1番地1

従業員数 76人

事業内容 総合建設業

(令和5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

社員が健康に働き続けられる環境づくりが生産性の向上に繋がるという理念が企業風土としてあります。

対策として、まずは想定される健康リスクを捉え、全国土木建築国民健康保険組合のご指導、ご協力を受けながら情報提供と共有、実践を行うことで生活習慣病の未然防止、早期発見と治療ができる体制づくりを継続しています。

活力あふれ安心、安全に働き続けられる環境づくりが、社員のみならず家族の笑顔に繋げられることを目指し取り組んでいます。

特に力を入れた取り組みとその効果

健康診断の結果を基に経年一覧と所見や食生活、運動促進などの生活習慣改善提案資料を全社員へ個別配布を行っています。

再検査は期限を設け就業時間内での受診勧奨を行い、対象者全員の再検査受診により疾病の早期発見、治療開始へ繋がり、経年所見推移を水平展開する事と併せて健康管理意識の向上を図っています。

また、トップメッセージ「みんなの健康が一番」を社内に掲示し朝礼の際に運動促進の取組としてラジオ体操を行い、社員コミュニケーション促進の取組として当番制の1分間スピーチでは、社員それぞれの様々な側面から、お互いを知り合える良い機会となっています。

社員の感想として、決まった時間に社員の顔合わせができること、ラジオ体操を行うことにより、身体を動かして良いといった声があがっております。



健診結果による生活習慣改善資料の個別配布



トップメッセージ

ホームページ

<https://kk-hayamizu.co.jp/recruits/salutary>

不二建設株式会社

所在地 滝川市西滝川232番地1

従業員数 80人

事業内容 道路舗装工事、一般・農業土木工事他

(令和3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

世の中が「健康経営」を求める時代になったことへの対応として取り組みを始めました。若い世代の採用にとっても、また社員がさらに元気に働ける環境を整えるためにも必要と考えたからです。まずは当社で実施していることを整理し、確認しましたが、優良法人の認定については、すでに実施している項目で無理なく対応できることがわかり応募しました。

「健康経営」の取り組みを通して、社員一人一人が健康で質の高いパフォーマンスを発揮し、「従業員エンゲージメント」が高まることを期待しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

こころの健康づくりについては、「心の健康づくり計画」を策定し、セルフケアの推奨、コミュニケーションの活性化、相談体制の整備、社内グループウェアでの情報発信などの結果、休職者ゼロが続いています。

長時間労働対応については、有給休暇取得や残業時間の削減を成績評価に取り入れたことで、有給休暇の取得率が上昇し、残業時間が大幅に削減されました。今後は男性の育児休暇制度の取得者も現れる事を期待しています。

こころの健康づくりも長時間労働対応も、「健康経営」として取り組む以前から実施していたため、いずれもスムーズに対応することができました。



事務所入口にて感染症対策を実施しています



社内グループウェアで情報提供をしています

宇部建設株式会社

所在地 岩手県一関市三関字桜町 42 番地 1

従業員数 35 人

事業内容 土木工事業

(令和 5 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

2016年に「ヘルスアップチャレンジ宣言」し、社員が健康で働けることが大切であると考え、社長自ら健康経営を推進しております。「安全大会」では、健康優良者の表彰を行う等、経営トップが積極的になることで、社員の健康に対する意識も高まりました。そして仙台健康支援室から健康経営優良法人認定制度に関する情報提供とアドバイスをいただき申請してみたところ、2017年に認定をいただくことができました。

これを契機に、さらに社員一人ひとりの健康を維持増進するために、ハードルを上げずにできる範囲で健康づくりと働きやすい職場環境整備に取り組んでおり、その結果7年連続で認定を受けることになりました。今後も取り組みを継続していくことで、仕事の生産性の向上にもつなげていきたいと考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

社員の健康管理については、健康診断結果により一人ひとりの健康状態を把握し、保健指導・特定保健指導の対象者には就業時間内に指導が受けられるよう設定し、指導の際には、自らの健康課題に取り組めるよう過去5年分の健診データを渡しています。再検査・精密検査の対象者には「検診休暇」を付与し受診しやすい環境を整え、検査結果報告書は提出するまで声掛けしています。

最近の取り組みでは、コロナ過で運動不足を感じている社員が多くいたので、ヘルスアップチャレンジ助成金を活用して運動器具を購入し、トレーニングルームを設置しました。さらに、体力の衰えは健康にも影響し、労働災害にもつながりかねないので、自身の体力を知ってもらうために「体力年齢測定会」を開催したところ、実年齢を上回っていた社員もいたので、これを機にさらに運動の推進を図っていききたいと考えています。

また、社員旅行が数年ぶりに復活したことにより、社員同士のコミュニケーションも円滑になりました。



トレーニングルームを設置しました



社員旅行（函館方面）

株式会社小田島組

所在地 岩手県北上市藤沢20地割35番地

従業員数 171人

事業内容 土木工事業

(令和5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

取り組みのきっかけは、弊社で長く勤めた社員が、体の不調が原因で退職せざるを得なくなったという出来事でした。

土木工事業は、時に過酷な環境下での作業を強いられることがあります。現場では安全訓練やパトロールを実施し、作業の注意点など業務上の指導・情報共有をしてけがや病気を防いでいますが、体調不良やストレスからくる不注意により重大事故につながることも少なくありません。どの業種でもそうですが、私たち土木工事業も健康な心と身体があってこそベストパフォーマンスを発揮できるものです。そのため、早くから健康経営に取り組むことで社員の健康意識向上を図ることが、会社・社員にとって必要不可欠なことだと考えています。

人生100年時代に突入した現代で、大きな課題となるのは健康マネジメントです。社員が健康で長く働くために健康経営は重要な取り組みのひとつと考えます。

健康で生き生きと働ける環境を整えることで、魅力ある企業づくりを目指しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

小田島組で特に力を入れている取り組みの一つが、ウェルネスルームです。

ウェルネスルームは学校でいうと保健室です。血圧測定機器や、バランスボールなどの運動機器も自由に使うことができ、健康管理に役立っています。また、姿勢を良くするための調整や心のケアも行っており、心身の健康維持も支援しています。

姿勢調整は、姿勢科学士が週2～3回ほど本社に駐在するほか、時には現場を訪問し、身体の可動域を確かめながら姿勢改善を行います。また、姿勢がよくなるための講座を定期的で開催しており、講座を受講することで自分の体や健康に対する意識が高まっています。姿勢調整は、しびれや痛みに対して表面的なもみほぐしを行うのではなく、それらを生じさせる姿勢のゆがみにアプローチし症状を根本から改善していきます。

また、最近では出産を迎えた社員が増えてきたため、育休中の社員を対象とした『ママさん会』を開催しています。育休中でも会社に足を運んで雰囲気を知る機会を提供することで、育休後、復帰しやすい環境を作っています。



姿勢調整講座の様子



ママさん会
の様子

ホームページ

<http://www.odashima.co.jp/>

刈屋建設株式会社

所在地 岩手県宮古市刈屋11-80-3

従業員数 43人

事業内容 土木工事業

(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

弊社では健康づくり担当者を設置してから数年が経ちました。活動に慣れて少し余力も出てきたので、土健保のヘルスアップチャレンジや健康経営優良法人への申請を検討し始めました。その結果、「健康経営」と特に意識はしていなくても、普段の取り組みが健康経営の項目に該当していることがわかりました。そこで健康経営優良法人のチェック項目に当てはめて今までの活動を整理し、課題を補うことで、さらに社員がいきいきと働ける環境を作れるのではないかと考えました。

建設業の現場では「安全」が最重要視されますが、「社員の健康は作業の安全につながる」と考えています。弊社は「女性活躍推進」にも力を入れており、現場の衛生管理も活躍の場の1つとしていて、女性社員による衛生パトロールを実施しています。この活動と連携しながら、これからも健康に関する取り組みや成果を「見える化」し、社員の健康意識の向上につなげていきたいです。

特に力を入れた取り組みとその効果

以前、弊社の現場事務所でインフルエンザが蔓延し、事務所を訪問した他社の方まで感染する事態となったことがあり、感染対策の必要性を痛感しました。そこで、本社と現場事務所に「次亜塩素酸空間除菌脱臭機」を設置すると共に、女性社員による各現場事務所の衛生パトロールでは、アルコール消毒液・除菌シートの補充や、感染する隙が無いかの点検及び助言に力を入れています。

また、弊社には野球チームがあり、毎年「宮古市長杯ナイター野球交流大会」に参加しています。運動機会が増えるだけでなく、社員同士のコミュニケーションを促進する良い機会となっています。さらに会社で大会の参加費用を補助することで、社員が参加しやすい環境を整えています。令和6年度からはモルック同好会も始動しました。こちらの活動にはヘルスアップチャレンジ助成金を活用する予定です。大会出場を目指して月1回のペースで練習をしています。性別や年齢に関係なく、楽しんで練習をしています。



女性社員作成の掲示物



モルック同好会、始動！

倉橋建設株式会社

所在地 青森県青森市勝田二丁目2番17号

事業内容 建設業

従業員数 37人

(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

株式会社佐々木組

所在地 岩手県一関市山目字中野140—5

従業員数 124人

事業内容 総合建設業

(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

弊社は、多年にわたり、土健保の保健師さんより毎年保健指導を頂き、健康の大切さを経営者はじめ従業員も実感し、会社独自の健康づくりを実践してきました。

毎年の健康管理を通して、一人一人の従業員を大切にする弊社の企業理念は、従業員の健康を経営的視点から考え、戦略的に実施する「健康経営」と価値観を共有でき、健康経営を実践することで、より継続的な会社経営活動の活力と成長につながると考え、取り組むこととしました。

特に力を入れた取り組みとその効果

年に1度の生活習慣病健診は大変重要で、疾病を発見することで、早期に治療するきっかけとなり、生涯において大きな影響を及ぼすことがあります。弊社では所見があった従業員にできるだけ対面で声掛けをして、医療機関への受診を促すことを丁寧に行っていました。後日、感謝の言葉を頂くと励みにもなります。

また、メンタルヘルス対策として、予防から職場復帰後まで、きめ細やかな対応に努めています。男女2名の担当者による相談窓口を設け、職位・職種の垣根なく相談できる体制を作りました。相談担当者を1人に固定しないことで「相談しやすい」と社員からも好評です。休職者へは、病院の情報提供や休職中の状況確認を行うだけでなく、復職後もこまめに声掛けをしています。そのせいか、復職後も元気に働いてくれていると感じています。今後は、産業医からのメンタルヘルスについてのアドバイスを継続し、担当者も相談対応等をより一層レベルアップさせ、社員がもっと元気で長く働いてくれるよう支援したいと考えています。

さらに、感染症対策として毎年、産業医によるインフルエンザ予防接種を実施し、感染拡大の抑制に効果を上げております。



担当者間で創意工夫し健康管理を推進（密）



職場内での感染症対策

柴田工業株式会社

所在地 岩手県盛岡市開運橋通1番40号

従業員数 17人

事業内容 一般土木

(令和3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

当社は北東北3県を中心に土木工事を手掛けている会社です。体を使う仕事のため、従業員の健康診断受診・健康管理についてはもともと意識的にやってきました。

近年、従業員の高年齢化が進み、“健康で長く働いてもらいたい”という考えが強くなるなか、全国土木建築国民健康保険組合から健康宣言事業に参加を勧められたことがきっかけで、健康経営に取り組み始めました。

特に力を入れた取り組みとその効果

従業員に運動の機会について話を聞くと、事務所勤務の従業員はもちろん、現場に出ている従業員も仕事以外での運動の時間が少ないことがわかったので、運動の推進に力を入れました。現場では毎朝ラジオ体操がありますが、事務所でも朝と昼にラジオ体操を実施しています。朝から運動をすることでスイッチが入り、仕事にも良い影響を与えていると思います。

また、kencomのウォーキングイベントに参加し、みんなで歩数を競い合っています。イベントのおかげで従業員同士のコミュニケーションも増え、社内の雰囲気も以前より柔らかくなりました。そして普段からウォーキングをするなど体を動かす習慣が身につき、健康に対する意識も高まってきたように感じます。



1日2回のラジオ体操



助成金で購入した熱中症対策の空調服

ホームページ

<https://www.shibatakogyo.com/>

中城建設株式会社

従業員数 45人

所在地 宮城県仙台市宮城野区幸町2丁目23-1

(令和6年7月末現在)

事業内容 総合建設業、不動産賃貸管理事業、不動産特定共同事業、農福連携事業、保育園事業

健康経営に取り組むようになったきっかけ

「会社にとって社員は大切な人財であるため、社員がいつまでも健康でいきいきと働ける職場環境を整えることが大事である」という思いから健康経営に取り組んでおります。

健康を重視することにより、人材定着率が向上したほか、医療費も抑制され、個人の負担軽減につながりました。

また、社員の健康状態やメンタルヘルスの改善の取り組みにより、業務のパフォーマンスもアップしています。

社員が働きやすい環境づくりとして、コミュニケーションがとりやすいよう工夫しており、社内行事や日常の出来事をSNSで発信し、世代を超えた良い関係づくりをサポートしています。

特に力を入れた取り組みとその効果

kencomが主催する、「みんなで歩活」や宮城県が主催する「歩数アップチャレンジ」といった健康増進推進イベントに積極的に参加しています。このイベントを通して、部署だけでなく世代を超えてコミュニケーションをとることもでき、こころの健康づくりにもつながっています。さらに、業務に支障がない範囲で就業前や15時に「いきいき健康体操」やストレッチを行うことで、座りっぱなしや運動不足の解消に努めています。なお、現在は、社内にジムを作るといった計画も進んでおります。

社内でとても好評なサポートのひとつとして、チケットレストランという食事補助専用の電子マネー導入があります。コンビニで昼食を購入する時は、野菜サラダなども併せて購入するよう促しており、偏りがちな食生活の改善にもつながっています。



適宜体を動かすことで運動不足の解消に



血圧計の導入で健康管理を会社でも

ホームページ

<https://nakashiro.co.jp>

株式会社中館建設

所在地 岩手県二戸市米沢字荒谷30-5

従業員数 78人

事業内容 総合建設業、介護福祉事業

(令和5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

3年程前から中高齢の従業員が多くなり、先入観や見落とし、注意力の低下や判断ミスなどのヒューマンエラーが多発し始めてきた。また、人材が慢性的に不足しており、残業や休日出勤も高い水準で、有給休暇取得率も低かった。

こうしたことから、従業員のモチベーション・身体・メンタルの状態が悪くなることが懸念されたため、この状態を打破するため、従業員に寄り添った健康経営を組織的に取り組み、実践していかなければならないと思った。

特に力を入れた取り組みとその効果

安全衛生委員会が中心となり従業員の心と体の健康保持増進のための活動を行っている。特に受診勧奨には力を入れており、健診結果に基づいて、所属長や健康管理担当者から再検査・精密検査の対象者全員へ、受診するまで声掛けや文書での勧奨を行い、受診率向上を図っている。また、仕事と家庭の両立を支援するため、「ノー残業デー」と有給休暇取得率向上・時間外労働の削減にも取り組んでいる。毎週水曜日は「ノー残業デー」とし、水曜日の夕方には、PCの電源を切るよう声掛けをし、社内から退社してもらい残業をしないようにしている。また、取得率向上のため、上司が率先して取得するよう努めたところ、全体の取得率も年々向上している。さらに、社員旅行に毎年行くようにしたところ、職場での情報共有やコミュニケーションが円滑になり、チームワークがより強化された。「いわて女性活躍認定企業ステップ2」(R3.10.25付)及び「いわて子育てにやさしい企業」(R3.12.21付)の認定も受け、日々目標に取り組んでいる。



令和5年度安全衛生大会の様子



松山・しまなみ海道・広島方面への社員旅行

株式会社深松組

所在地 宮城県仙台市青葉区荒巻本沢二丁目18番1号

従業員数 116人

事業内容 特定建設業・不動産賃貸業・不動産取引業

(令和5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

深松組が健康経営に取り組むことになったきっかけは大きく分けて2つあります。

1つ目は、健康管理への意識の低さでした。当社は『社業の維持発展を通じて従業員の高い福祉を図っていく』という社是のもと、従業員のスキルアップサポートを長年行ってきました。しかし、健康増進の取り組みについてはあまり進んでいなかった為、社内全体で健康管理の意識が低い状態が続き、保健指導対象者の人数もなかなか減りませんでした。

2つ目は、従業員だけでなく、普段支えてくれている家族も一緒にケアできる仕組みをつくりたいという思いからでした。従業員が健康でいなければ、十分な力を発揮できず、会社の業績に関わる大きな問題となります。そこで、従業員とそれを支える家族の健康もきちんとケアすることは、会社にとって当然の課題だと考えました。

「会社＝人」という考えのもと、健康管理の意識づけをし、本人だけでなく家族も心身共に健康であるため、健康経営に取り組んでいます。

特に力を入れた取り組みとその効果

特に力を入れているのは、こころとからだの健康保持・増進です。具体的には、管理栄養士を招いての講話や野菜摂取量チェックのイベントを実施し、従業員の健康管理に対する意識を向上させたり、ソフトボール大会やフットサル大会等に参加することで運動機会を増やす取り組みを行っています。はじめは、からだの健康が目的でしたが、大会に向けた練習によって、老若男女問わず社員同士のさらなるコミュニケーション促進の効果も得ることができ、こころの健康にもつながっているようです。

また、余暇の充実やワークライフバランスの実現ができる外部の福利厚生サービスへ加入し、従業員はもちろん、その家族へのケアも拡充したことで、従業員から「家族と過ごせる時間が増えた」という声もあがりました。

これらの取り組みを行った結果、一人一人の健康意識が高まり、保健指導対象者の人数が減少し、定期健康診断に加えて自主的に人間ドックを受ける人も増加しました。

全社的に健康に対して取り組むことで社内の一体感の構築に役立てることも期待できるため、これからも健康経営を続けていきたいと思っています。



MIFA フットボール大会



福利厚生事業主催のソフトボール大会

旭建設株式会社

所在地 千葉市中央区川崎町 1-39

事業内容 総合建設業

従業員数 87 人

(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

2017年4月頃、健康支援室からのご案内とサポートがきっかけで、翌年2018年より継続認定を得ることができています。ちょうど採用強化を行っていく中で、他社との差別化に悩んでいた時期でもあり、健康経営の推進が、企業PR としても利用可能との考えが背中を押してくれました。全額会社負担での人間ドックの受診や、産業医を招いての予防接種、掲示板や社内報を通しての情報共有等、社員が自身の健康に意識を向けられる施策を検討・実施してきました。コロナ禍、難しい局面が続きますが、社員の健康を守る視点を大切に、良い「変化」に努めて参ります。

特に力を入れた取り組みとその効果

各種 IT ツールの導入により、移動時間や作業時間の短縮を叶えました。情報共有が容易となり、業務効率と正確性が向上しています。どこにいても現場の様子がわかるようになり、書類作成や事務作業にあてる時間が確保できるようにもなりました。職責が上がっても 3 年前より約 15hr 残業時間が減り、平均時間外労働時間が 42hr 程度となった者もいます。コミュニケーションツールとして LINE WORKS を利用することで、若手が気軽に上長へ相談できるようになり、世代間格差の解消や伝達漏れ等も減少し、現場間の好循環と社員のモチベーションアップへも繋がっています。



2024 年度個人目標を掲示



平均年齢 60 歳の部署でも DX 進めています

ホームページ

<https://www.asahikensetsu.com/sdgs/>

東洋ケミカルエンジニアリング株式会社

所在地 東京都港区六本木3丁目18-12

従業員数 127人

事業内容 建設業

(令和3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

当社の社訓には「企業は人とその和なり」とあります。やはり人と人との繋がりが大切です。そんな中、某生命保険会社様の担当社員の方からのお勧めもあり健康経営セミナーに参加して健康経営の仕組みを知りました。社員にも「良い職場環境の中で健康に働いてもらい、生産性を向上させることが出来れば」との思いから取組を始めようと思ったのがきっかけです。

社員が、今よりも健康で今よりも楽しく生活できるようにと願っております。

特に力を入れた取り組みとその効果

屋外喫煙所を特に設けていなく、漠然と「このあたりで」と言ってそこが屋外喫煙所となっていたが7月に屋外喫煙所を設けました。事務所から離れているため、タバコを吸いに行くのが「面倒だなあ」と思い、少しでも我慢→本数が減る→禁煙に繋がれば幸いです。また、健康経営担当者が喫煙と健康に関する資料を作成し喫煙者全員に配布をした。(禁煙対策)

※8月末のアンケートで2020年度喫煙率との差がみれる

全社員対象として部署ごとに分けて健康習慣アンケートを実施した。異変を感じられた部署の対象者には全員、外部カウンセラーがカウンセリングを実施している。(1グループ15名程度として個人が分からないように配慮) カウンセラーからは特に問題があるとの報告は受けていない。また、希望者にはカウンセリングを受けられる環境にしている。(心の健康づくり)



「健康経営宣言」と担当者の皆さま



喫煙所の設置風景

ホームページ

<https://toyochemical.com/recruit/event/>

飛島建設株式会社

所在地 東京都港区港南1-8-15 Wビル5F

事業内容 総合建設業

従業員数 1,319人

(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

今後、会社が持続的に成長していくためには、多様な人材が集まり、自らの誇りと勤労意欲を維持することのできる、働きやすい職場環境の整備に一層力を注いでいかなければなりません。当社は、「会社と従業員が一体となり、皆が心身ともに健康で、活き活きと働ける会社づくりに取り組む」を方針として掲げ、「健康経営」に取り組んでいます。会社と従業員が「健康経営」の方針を共有し、有効な施策を立案、遂行することで、従業員の活力向上や生産性の向上等、組織に活性化をもたらし、結果的に業績や組織としての価値を向上させるものと考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

①スポーツによる健康づくり：スポーツ習慣の定着と社内コミュニケーションの活性化を目的に社内サークル規定を制定し、空手、テニス、ウォーキング、軽スポーツ等多数の運動系サークルが活動しています。

②病気の予防：人間ドック受診費用を会社で補助し、定期健康診断と合わせた年2回の健診受診を推奨、また有所見の場合の再検査等受診を就業時間(特別休暇)として認定するほか、禁煙治療費の補助や各従業員の健康活動をポイント化し、表彰する「トビシマ・ヘルスアップ・チャレンジ」を開催するなど、従業員の健康保持・増進への取り組みを促進する様々な施策を講じています。

③メンタルヘルス対策：全社が継続的かつ統一的にメンタルヘルスに取り組むためのガイドラインを制定し、方針、推進体制、役割、具体策を明確にするとともに、社内外の「心の相談窓口」を整備し、随時その周知を図っています。また、メンタル系調査の集団分析結果をもとに全社で課題を共有し、組織的に職場環境改善に取り組んでいます。

④ワークライフバランスの促進：従業員の多様なライフスタイルへの対応策として時間単位で取得可能な特別休暇制度「フレキシブル休暇」や、不妊治療や家族の看護、更年期障害等の理由により休暇を取得する場合に利用できる「ライフサポート休暇」を導入しました。



社内サークル「Tobishima Tennis Club」



トビシマ・ヘルスアップ・チャレンジ

株式会社野口工務店

所在地 東京都江東区木場 5-8-40 東京パークサイドビル 7階

従業員数 86人

事業内容 土木施工管理業

(令和6年4月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

ワークライフバランスの強化（勤務時間の見える化による長時間労働の抑止）、ベースアップ、ハラスメント・労働条件における相談窓口の設置等、従業員が働きやすい環境づくりをした結果、離職率の低下、新卒採用の増加に繋がった。このことから、人材不足かつ過酷な環境で仕事をしている従業員が、安心して仕事に臨める環境を整えることが重要であると再認識した。

現状に満足することなく、従業員や当社から始まる協力会社の職員の方々の意見を真摯に受け止め、当社に関わる人が働きやすい環境づくりを進めていきたい。

特に力を入れた取り組みとその効果

こころの健康づくり：従業員がハラスメント・業務内容・その他、同僚や直接の上司に相談しにくい内容について、匿名性を確保しつつ直ぐに相談できる相談窓口を設置し、相談しやすい環境をつくることにより、従業員が安心して仕事ができる健全な労働環境の醸成に繋がった。

長時間労働対応ワークライフバランス：勤怠管理システム導入による勤務時間の見える化を実施。これにより無駄な残業や時間を意識した仕事が進捗するようになった。また現場毎の業務負担が可視化されたことにより、定期的な人材配置が可能となり、会社全体の業務の均一化、ワークライフバランスの推進へと繋がった。



当社は2024年で100周年を迎えました

令和5年4月3日
株式会社野口工務店

【相談窓口のお知らせ】

本ご案内は毎年4月、10月に社内一斉送信しています。

仕事、その他で困った際はまず直属の上司に相談をしましょう。
直属の上司に相談しにくい場合は下記先への相談も可能です。

〇〇役員：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇役員：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇
〇〇弁護士先生：〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

悩み事はため込まず、まずは相談をしてみましょう。

*相談内容を抽象化した上、社内取締役会で共有して制度的な対応を協議すること
はございます。然し、誰が相談したのかについては、無断で氏名を共有することはあり
ません。安心してご相談ください。

以上

相談窓口設置を従業員に周知

丸善土木株式会社

所在地 長野県松本市南原二丁目20番4号

従業員数 18人

事業内容 土木・舗装工事

(令和5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

健康経営への取り組みを強化することになったきっかけは、従業員の有所見率の高さでした。疾病の改善や健康保持について、全国土木建築国民健康保険組合の東京健康支援室に相談させていただき、健診内容やオプションをどうグレードアップさせていくかを議論してきました。その中で健康経営としての取り組みや健康経営優良法人認定制度についても情報提供があり、働きがいのある職場づくりと職場だけではなく家族の健康にも力を入れるため毎年様々な提案をいただきながら、可能な限り実践しております。また、2021年度から重点課題として取り組んでいる『こころの健康づくり』ですがストレスチェックの実施だけではなく、2023年度は睡眠モニター機能付きスマートウォッチを配布し、睡眠を数値として可視化する取組を進めています。「からだ」と「こころ」の両方の健康を保持できるように最新の情報等を取り入れ活動していきたいと思います。

特に力を入れた取り組みとその効果

- ① 定期健康診断受診率100%の徹底に加え、30歳以上の従業員は人間ドックに変更した。(各種補助制度の説明を行い「女性特有の健診等」オプション追加も可能)
- ② 食生活の改善として2022年度に塩分計を全社員に配布
- ③ 運動の推進として2020年度にバランスボールを全社員に配布、kencomで年2回開催されている「歩活」への参加
- ④ 感染症対策として2021年度には「マスク・アルコール消毒液」の配布や各工事現場へのアルコール消毒液の設置を行った。
- ⑤ こころの健康づくりの活動として2021年度からストレスチェックの実施を行っている。
※2023年度はヘルスアップチャレンジ助成金を活用し、睡眠モニター機能付きスマートウォッチを購入・全社員に配布
- ⑥ 社内インターネットを利用し、どけんぼ保健師・管理栄養士作成の動画配信や東京健康支援室発行の「けんこう通信」の配信
- ⑦ 禁煙対策として屋外喫煙所の設置



スマートウォッチを配布し、睡眠とこころの健康づくりに役立てます

厚労省「こころの耳」サイトを利用して睡眠の大切さを学ぶ



ホームページ

<https://www.maruzendoboku.co.jp/pages/38/>

株式会社鈴木軌道

所在地 愛知県大府市北崎町井田 252-6

従業員数 46人

事業内容 鉄道工事請負業

(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

弊社は東海道新幹線の線路を検査し、メンテナンスする会社です。終電から始発の夜間に作業をするため、昼夜逆転の生活となります。雨の日も風の日も365日欠かさず屋外で業務を行わなければならないため、肉体的な負担も大きいのが実情です。

10年ほど前から、建設業への就職を希望する人の割合が急激に減少し、人材の確保が難しくなるとともに、教育体制が時代錯誤となり、人材が定着しない時期が続きました。線路を直すためには経験が重要となり、一人前になるまでに10年～20年を要します。技術が継承されないままでは新幹線の安全を守れなくなる、という危機感がありました。人が定着する会社を目指すために何が必要かを話し合い、「社員が働く環境を整える」「新幹線の安全を守る為に、業務上不規則な生活になりがちな社員の健康を守る」ことが大切だと考えました。

健康経営が認知される以前より取り組みを始めており、その成果が認められ、健康経営優良法人に5年連続で認定されております。

特に力を入れた取り組みとその効果

弊社の健康診断は年2回。受診率は100%です。貴組合のご協力があり検診車に来ていただいています。通常の検査項目には含まれていない一酸化炭素濃度、血管年齢、体脂肪の測定。また、「ベジチェック」と呼ばれる野菜摂取量を数値で示す機械をレンタルし、禁煙や肥満、食生活への意識付けを行っています。個人ごとに健康診断の結果に応じた健康レシピを配布。寮生活を送る新入社員にも、偏った食事にならないよう栄養士に指導をお願いし、食生活の改善を促しています。

こころの健康づくりの面では、50名以下の企業には義務付けられていないストレスチェックを実施しています。年1回、個人面談を行い働き方に不満はないか、会社への要望はないかを聞く機会を設け、できる限り対応するようにしています。

上記の取組みに共通することは「見える化」です。できる限り数字による「見える化」をすることで、自身の健康に正面から向き合ってもらようよう促しています。

別の「見える化」の一例として、会社を設置してある自販機に、飲料別糖分含有量を示したポスターを掲示しています。皆、糖分の多さに驚き、飲み物の売れ行きも大きく変わりました。



健康診断時の
ベジチェックの様子



飲料別糖分含有量
ポスター

ホームページ

<https://suzukikidou.business.site/>

砺波工業株式会社

所在地 富山県砺波市中央町1番8号

事業内容 **総合建設業**

従業員数 93人

(令和3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

企業にとって人財は非常に大切な経営資源であり、社員の身体の健康(安全)と、心の健康(安心)をグッドコンディションにすることが、企業業績にも直結すると考え、「社員が健康でいきいきと働くことができる企業風土づくり・職場環境づくり」にとり組むことにしました。

まずは、快適に働けるように時間単位の年次有給休暇制度導入や、40歳以上の社員全員の人間ドック受診。そして当時の状況として、多数の現場が短納期に追われて残業が続き、休日取得も憚る雰囲気の中で、上司と部下の仕事の価値観の食い違いからくる若手社員の仕事に対する意欲の低下の改善策として、会社的に長時間残業を減らすとともに、メンタルヘルスの窓口を設けることにしました。

特に力を入れた取り組みとその効果

H28年3月より、メンタルヘルス個人面談を実施しております。外部産業カウンセラーに、毎月6名ずつ個人面談を行ってもらってます。面談者は直接上司には話せないことでも、第三者の産業カウンセラーには話せる事が多くあり、心の負担を少しでも軽くすることができます。上層部は、会社への要望等をカウンセラーを通して定期的に知ることができ改善策を設けることができます。社員は現在どのような状態か、そしてどのような事を思っているのか。また、対処方法や改善点等のアドバイスも頂けるので対処しやすいです。個人面談で社員の声が聞けるからこそ対処がし易く、要望等に添った対処ができます。



健康経営にかかる 5つの対策を実施



一般向けメンタルヘルス研修の様子

ホームページ

<http://www.tonamikogyo.co.jp>

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/>

株式会社オカモト・コンストラクション・システム

所在地 兵庫県尼崎市七松町2丁目27番23号

従業員数 48人

事業内容 総合建設業

(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

総合建設会社である当社では、建設現場の安全確保は最も重要なものであり、従業員の心身の健康維持・増進はその基礎となるという考えから、健康診断受診率100%や任意健診勧奨等健康促進に力を注いできました。

また建設現場では大勢の人達がチームを組んで仕事をするため、従業員及び協力会社間のコミュニケーション促進の機会として新年会などを会社が開催しており、それは職場風土づくりやメンタルヘルスにもプラス効果をもたらしています。健康経営に積極的に取り組むことで働きやすい職場環境をつくり、仕事に対するモチベーションを上げることも目的のひとつです。

当社は2019年度から経産省の健康経営優良法人認定を取得していますが、目に見える形で、より効果的な健康経営の立案・実施、企業イメージアップに繋がっており、今後もブラッシュアップしながら認定取得の継続を目指しています。

特に力を入れた取り組みとその効果

健康診断受診率100%を継続し、再検査・精密検査が必要な社員には個別勧奨や人間ドック等の任意健診の受診を促すなど健康維持の施策に取り組んでおり、現時点において生活習慣病重症者0人を維持しています。また、定期的な産業医による講話や社内報及び土健保からのけんこう通信により、健康関連情報の周知を図っています。

社内に階段移動を促す案内等を掲示したことで、階段利用者が増加し社員への運動の習慣付けに成功しました。2022年からは歩活にも積極的に参加し、社員同士でチームをつくり競うことで、運動面のみならずコミュニケーションの活性化にも繋がるなどプラス効果を実感しています。

メンタルヘルスに配慮した施策として、ストレスチェックの実施や産業医と連携した面談機会の設定及び土健保の「first call」の周知を実施しています。また、管理職のメンタルヘルス関連のセミナー受講を推進するなど会社全体でこころの健康づくりに取り組むことで社内の関心が高まり、体調不良の社員への対応が柔軟にできる体制づくりができました。



全社員へ向けて
産業医による
健康講話の実施



各階エレベーター前に
階段利用を促す掲示

株式会社きんぱい

所在地 大阪市大正区三軒家東3丁目10番12号

従業員数 362人

事業内容 ガス配管工事・ガス住宅設備工事

(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

Daigasグループの一員として、主に法令等遵守と社員の福利厚生観点から様々な取り組みを実施しており、「ヘルスアップチャレンジ」にも、初回（平成28年）から参加しています。「健康経営」を意識して取り組むようになったのは、平成29年に大阪健康支援室様から「健康経営度調査」への回答をご提案いただき、サポートを受けながら挑戦し始めた頃です。フィードバックレポートで全国平均・業界平均と自社の立ち位置を確認することで課題を把握したり、担当者向けのセミナーでポイントを学んだりする中で、健康関連施策の効果を気にかけるようになりました。なかなか効果が見えづらい分野ではありますが、根気強く取り組みを続け、心身ともに生き生きと働ける事業所づくりを進めたいと考えています。

特に力を入れた取り組みとその効果

30歳以上の社員は原則、4～6月に関西健康管理センターで生活習慣病健診を受診しており、日程調整時には腫瘍マーカーと胃内視鏡検査の希望有無を確認することで任意検査の受診率向上を図っています。令和2年度からは選択可能な検査を増やしたことで、スマートドックや乳腺エコー等の希望者も増えました。令和3年度は、センターで受診する社員の85%以上がオプション検査を受けています。健診後の特定保健指導は例年、勤務時間中の実施を促しており、対象者にメリットを伝えて実施率の向上を図っています。健診当日の「みなし特定保健指導」は手軽に受けられることから、希望する社員が増えてきました。また、平成31年度（令和元年度）から導入したスーパーフレックスタイム制度を社内に浸透させ、通院や治療の時間を確保しながら柔軟に勤務できる環境を整えています。（生活習慣病対策）

総務部に「なんでも相談窓口」を置き、社員から広く相談を受け付けています。毎年のストレスチェックは全社員を対象に実施し、課題に応じた社内研修を検討する等、職場改善に生かしています。令和3年度からはエンゲージメント、プレゼンティーズム、生活習慣に関する設問を追加し、全社傾向や属性別の特徴を様々な切り口で分析し始めました。（こころの健康づくり）



血圧計と体組成計を全7拠点に設置しました



認定証・宣言・ポスター等を掲示しています

ホームページ

<http://www.kinpai.gr.jp/recruit/culture/>

豊開発株式会社

所在地 大阪府大阪市中央区上汐2丁目5番29号

従業員数 23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

2017年に土健保の健康経営を応援する取り組みである「ヘルスアップチャレンジ」の健康事業所宣言の申し込みを初めて行い、「健康経営」について考える機会となりました。

かねてより社員の高齢化に加え、新たな人材確保が困難であるという問題も抱えていたため、主戦力であるベテラン社員の健康維持と、健康を通じ会社の価値を向上させることを目標に「健康経営」の取り組みをスタートさせました。

特に力を入れた取り組みとその効果

運動推進の一環として2018年に始めたウォーキングイベント「みんなで歩活」に毎年引き続き参加しています。こちらの参加人数は一層増えて新入社員を含めた会社全体でのイベントになっています。加えて、一定条件のもと会社負担でジムの料金を補助する福利厚生や、懸垂マシンと血圧計を新たに導入しました。イベントやジム通いにより社員同士の関わりが増えたことで、これらの取り組みは運動だけでなくコミュニケーションの促進にも貢献しています。

食生活の改善促進として、推定野菜摂取量を測定できる「ベジチェック」の測定会を行いました。自身の栄養バランスを数値で把握することで、社員の食生活の習慣改善に寄与しています。

長時間労働対応として、勤務間インターバル制を新たに導入しました。勤務と勤務の間の休息時間を確保することで、社員のワークライフバランスの実現に貢献しています。

こころの健康づくり促進として、弊社は社員が50名未満の事業所ですが産業医と顧問契約を新たに結びました。復職者との面談も実施し、年内に会社全体でストレスチェックを開催予定など、専門家による健康管理体制を整えて精神面でも快適な職場環境作りに寄与しています。



懸垂マシン
体験中



ベジチェックと
体力測定会の様子

株式会社 大竹組

所在地 徳島県海部郡牟岐町大字中村字本村85-1

従業員数 39人

事業内容 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

全国土木建築国民健康保険組合から健康経営優良法人取得へのチャレンジを早くから勧めていたでいていました。しかし、数年前に保険組合からいただいた我が社の事業所健康度分析資料を目にしたときに、健康的という言葉からはかけ離れており改善は無理では?と思う部分が多様にあり、なかなか向き合うことができずにいたというのが正直なところでした。

けれど、会社の運営・発展のためには、人財が一番の資本であり、社員の健康からは目を背けることはできないと強く感じました。社員の健康がよくない状況であれば、積極的に改善につなげるべく向き合うことが必要であると気づいたのが、健康経営に取り組むようになったきっかけでした。

特に力を入れた取り組みとその効果

ベテラン社員には人間ドックを受診していただいておりますが、その多くが生活習慣病に繋がるリスクを抱えています。今までは、再検査に該当しても放置したまま翌年の人間ドックを受診する者が多くいましたが、健康経営に取り組むようになり、現在は、再検査対象者には積極的に受診の声掛けをし、その後の検査結果や経過を確認することを行っています。社員一人ひとりの健康に対する意識が向上することを目指しています。

現在、若い社員が増えてきている状況でベテラン社員と世代を超えた交流が重要と考えています。そのために、朝は現場ごとに全員でラジオ体操を行っています。また、恒例だった親睦BBQ・慰安旅行がコロナ禍で難しくなった代わりにゴルフ倶楽部を立ち上げました。それにより、若手社員とベテラン社員が親睦を深めることができ、心身のケアに繋がり仕事面にも良い相乗効果が表れてきています。



毎朝各現場、事務所、会社全体でラジオ体操



ゴルフ倶楽部で親睦兼ねて運動不足解消

ホームページ

<https://www.otake.co.jp/news/news20210930.html>

株式会社西日本科学技術研究所

所在地 高知県高知市若松町9番30号

従業員数 33人

事業内容 建設コンサルタント

(令和3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

弊社の企業理念は「地球規模で考え、自分の地域（持ち場）で行動する」です。所員一人一人が自分の力を十分に発揮するには健康が一番です。創業47年前から社員もその家族も健康にいられるよう変わらぬ方針を続けております。

社員の健康診断には、「忙しいから」を理由に受診をしない方がいないように社内で協力し全員が受診をしています。健康であることが活力向上につながり、笑顔で挨拶ができ、それが社会人としても企業人としても成長につながり、会社の発展へと繋がっていくと思います。

特に力を入れた取り組みとその効果

創業時に植えた楠（県の木）も今では社屋が見えないくらい大きく育っています。少し贅沢ですが、この庭があることによって季節感を肌で感じ五感も十分に働かせる一つと思います。春は鳥のさえずり、夏ならセミの声と一緒に仕事をしています。

当社は自然と環境を大切にする企業です。そのため、喫煙対策には創業時から特に力を入れています。室内禁煙はもちろんのこと外での歩きタバコも禁止しております。現在の喫煙率は5%となっています。

また、各部署間でのコミュニケーションを高め、風通しの良い明るい職場を目指しております。朝礼時に全員でラジオ体操を行い、お互いの健康の声かけをしています。毎年4月には防災を兼ねた徒歩通勤を行い、前年度との時間を比べ自身の体力がどう変化しているのか気づき、運動の取り組みを促進するきっかけに役立っています。



朝礼でのラジオ体操風景



ポスター掲示風景

ホームページ

<https://www.ule.co.jp/company/initiatives>

株式会社ヒカリ

所在地 香川県丸亀市田村町1238

従業員数 102人

事業内容 建設業 フィットネスクラブ運営他

(令和3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

3年前、健康経営優良法人認定制度を初めて知り、社員が心身ともに健康で元気に働ける会社を目指して、健康経営に取り組んできました。

以前から取り組んでいる、健康診断の全員実施、毎日のラジオ体操や感染症対策などに加え、こころの健康づくりや長時間労働への対応を行い、健康経営をさらに意識するようになっています。

生涯ありがたい笑顔を数多く作りたい、様々な生活のシーンでお客様や地域の皆様のお役に立ちたい、との思いで、ファーストコールカンパニーを目指しています。社員が心身ともに健康で、生き生きと仕事ができるように今後も積極的に健康経営に取り組んでまいります。

特に力を入れた取り組みとその効果

当社においては、自社で運営しているフィットネスクラブレフコを定期的に開放し、社員が自由に利用できるよう運動機会を提供し、運動不足の解消やリフレッシュを図っています。

感染症対策として、インフルエンザ予防接種費用の会社負担、マスク、アルコール消毒液等の配布を行い、徹底した対策を行っています。

また、コロナの影響で昨年から延期していますが、社内運動会や社内旅行などコミュニケーション促進を目的としたイベントを実施しています。

社員の働きやすい環境を整え会社全体の生産性向上に繋がればと期待しています。



社内旅行集合写真



フィットネスクラブレフコ利用時の写真

ミタニ建設工業株式会社

所在地 高知県高知市針木東町27-28

従業員数 167人

事業内容 総合建設業

(令和5年3月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

ミタニ建設工業には、全従業員の成功(幸せ)をサポートするという経営理念があります。

この理念に基づき、従業員が仕事もプライベートも充実した生活を送れるようにと、当初よりラジオ体操や健康診断の受診率100%への取り組み等を行っておりました。この取り組みが、健康経営の実施内容に当てはまっており、2017年に高知県で初めて健康経営優良法人に認定されました。2018年には健康事業所宣言を行い、2021年にはブライト500にも認定されています。

高知から日本を変えていきたい。そんな熱い思いを持って【地域創生企業】を目指し始めた今、求められるのはお客様や地域への貢献、そして確実に経営成果を上げ続けることです。

その為に、社員一人ひとりが健康であり続けるよう、ミタニ建設工業はこれからも健康経営にチャレンジして参ります。

特に力を入れた取り組みとその効果

2021年10月から、外部講師の方の指導の下で「HIIT THE BEAT」を行っています。HIIT THE BEATは、ブレイクダンス要素を取り入れた器具を使わないフィットネストレーニングであり、短時間で高い脂肪燃焼効果が期待できます。実施場所はミタニ本社、月に朝夕1回ずつ、計2回行っております。普段運動習慣の無い社員も、この日だけは参加して汗を流すことにより、運動に対する苦手意識を克服しようと取り組んでいます。

この取り組みは、単に運動不足解消効果があるだけでなく、従業員同士のコミュニケーションが生まれる場としても機能しており、心の健康づくりにも関与しています。

また、メンタルヘルスケアの一環として、従業員同士の相互理解を深めるための自律型研修も全社的に取り入れています。ソーシャルスタイル診断によって各自の性格特徴をタイプ分けし、それぞれの特性を学びます。これにより、性格特徴の違いによる考え方のすれ違いが減少し、互いに尊重しながら仕事ができる環境づくりに繋がっています。



HIIT THE BEAT
☆終業後に汗を流してすっきり！



自律型研修
☆相互理解を深める時間！

ホームページ

<https://www.yairochan.com/kenko/>

九鉄工業株式会社

所在地 福岡県北九州市門司区小森江3丁目12-10

従業員数 618人

事業内容 総合建設業

(令和4年3月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

信頼される企業を目指し創業80周年を迎えた弊社は、社員が元気に“いきいき”と活躍することが、会社や地域の元気をつくるうえで最も大切であると考え、一人ひとりが能力を最大限に発揮できるよう、社員の心と体の健康づくりに積極的に取り組んでおります。

以前から土健保のヘルスアップチャレンジに登録し全支店に水平展開しておりますが、土健保福岡健康支援室からこれまでの取り組みは「健康経営優良法人認定」取得に十分な実績がありますと太鼓判を押されました。同時に、弊社が所属するJR九州グループ全体で“ESGの推進”を目標に掲げており、社員の健康増進の取り組みは「S」ocial(社会)」の重要な項目の一つです。会社を支える基盤となる人づくりの観点からも“健康経営”の推進が、企業価値の向上にも直結すると考え、2022年度初挑戦で「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」の認定をいただきました。建設業界は人手不足ですが、健康経営優良法人認定取得をアピール素材として、良い人材を確保できることを期待しております。

特に力を入れた取り組みとその効果

社員の運動不足解消と社員同士のコミュニケーションの活性化を図るために、ウォーキングイベント「歩活」の参加を推奨しております。歩活実施中は、ストーリー性を持たせた「歩活週間日誌」を作成・掲載し、流行の「鬼滅の刃」調で脂肪退治＝鬼退治と見立てて、チームで「想像現地点」と「日誌」を作成してもらい、北海道網走完歩を目標にチームの結束を高めることに寄与できました。最終的に総括として「歩活の軌跡」なるしおりを作成公表し歩活参加者は運動不足の大幅な改善及び社内にて周知されることでモチベーションアップに繋がり、コミュニケーションが活発になりました。また土健保福岡健康支援室の保健師・管理栄養士の方々のご協力による保健・栄養指導のほか健康・栄養教育として「ベジチェック大会」・「禁煙対策」・「睡眠について」・「腰痛対策」等の数々のイベントの実施により、ここ数年で社員の健康への意識が格段に向上しました。これからも継続して取り組みます。



人ごとでない腰痛対策 by 安全大会



歩活、チーム一丸となってがんばりました!

ホームページ

<https://www.kyutetsu.co.jp/img/healthup.pdf>