



ユーシン建設株式会社

所在地：富山県砺波市三郎丸56番地

業種：舗装工事

社員数：11名（男性10名、女性1名）

H P : <https://www.yushin-kensetsu.co.jp/report/>

中小規模
法人部門
健康経営優良法人
2025
ネクストブライト
1000

〈令和7年4月1日現在〉

1 健康経営に取り組むきっかけ



2000年から地域貢献を兼ねた周辺道路のボランティア清掃を行っていて、月2回会社周辺の約2kmを歩きながらゴミ拾いを行うことで、「気持ちがいい」「リフレッシュできる」と社員の間でも好評でした。

規模の小さな会社では、1人でも社員が倒れたら困るので、健康づくりについて様々な取り組みを進めていく必要があると感じていました。たまたま名古屋健康支援室の保健師から健康経営優良法人の認定制度ができたという話を聞いて、是非、認定を取得したいと考えました。健康経営優良法人2017の最初の認定申請は終了していましたが、追加申請があるということだったので、経営者にも話をし、健康づくり担当を二人にしてもらい、名古屋健康支援室の保健師にも協力してもらって申請することにしました。色々アドバイスしてもらった結果、認定が取得できました。

2 健康経営の推進体制

健康づくり担当者として2名を配置し、社員の健康づくりに関するプランを立案しています。

3 健康経営の具体的な取り組み

1) 道路のボランティア清掃

2000年から実施している周辺道路のボランティア清掃は、積雪のない4月から11月までの間、月2回、勤務時間前の7時15分から45分までの30分間、会社周辺の約2kmを歩きながらゴミ拾いを行っています。地域の皆さんから「お疲れ様です」と声をかけていただくことで、社員のモチベーションも上がっています。会社から歩数計を支給しているので、社員も歩くことを意識しています。



ボランティア清掃

2) もぐもぐタイム

健康経営に取り組むことで具体的に何をしようか考え、毎週金曜日に開催している工程会議の際に、月1回50分程度、健康管理に関する講習を行うこととしました。最初にやってみたのが「もぐもぐタイム」でした。ドーナツやアイスクリームなどを会社負担で買ってきて、自分が食べたいものを取ってもらい、そのカロリーや成分表示について説明するものです。自分が好きな物のカロリーが高いことを知って、驚く社員もいました。このほか、緑黄色野菜の効能等について資料を渡したり、野菜を使った料理レシピなどを渡したりしました。現在では「もぐもぐタイム」は実施していませんが、すでに社員の意識づけはできていると思います。

アイスのパッケージの裏面
(栄養成分表示あり)



栄養成分を自分で
説明することで
カロリーの高さを実感



もぐもぐタイムで食べたドーナツ

3) ベジチェック測定

毎年秋に強化月間として、「どれだけ緑黄色野菜を摂っているか」の測定を実施しています。ベジチェックを1ヶ月間レンタルし、2週間ごとに計3回測定を行い、各自の野菜摂取レベルを確認し、過去の測定値と比較しています。測定値とともに、野菜摂取の重要性や目標摂取量（1日350g以上）の理解度を確認しています。また、ベジチェック測定値と健診結果を踏まえ、名古屋健康支援室の保健師及び管理栄養士による個別指導を実施しています。



測定中

測定結果

ベジチェック あなたの結果は？

あなたの結果は？

推奨野菜摂取量 150g以上

目標摂取量 350g以上

	R5.10.6	R5年10月16日(月)	R5年10月30日(月)	R5年11月13日(月)	結果は
(性別年齢)	男性10.6	男性10.6	男性10.6	男性10.6	
推奨レベル	5.3	4.2	150	3.9	150
目標レベル	5.2	5.4	250	5.0	175
推奨レベル	6.3	6.4	350	6.4	350
目標レベル	2.7	3.4	2.4	150	2.1
推奨レベル	4.4	5.2	250	4.9	175
目標レベル	5.1	4.9	175	5.2	250
推奨レベル	6.0	5.1	250	5.2	250
目標レベル	4.3	3.7	150	3.8	150
推奨レベル	4.4	4.2	150	4.4	175
目標レベル	6.8	6.3	350	6.2	350
推奨レベル	6.0	4.2	150	5.3	250
目標レベル	5.6	4.3	175	4.6	175
推奨レベル	5.1	5.3	300	5.7	300

4) ワークライフバランス

ワークライフバランスと健康経営は一体的なものと考え、2022年度から完全週休二日制を導入し、会社独自の3K（①健康な体で、②休日はゆっくり、③早く帰るぞ）を立案しました。業務繁忙期には業務分担を見直し、書類作成などは担当者以外の社員がフォローできる体制としました。早く帰宅すれば、家のことをしたり、自分の好きなこともでき、体も休まります。昔なら17時を過ぎても一所懸命に仕事をする雰囲気でしたが、今は早く帰宅することが大切で、現場での仕事が終わったら会社に戻り、すぐに帰宅するようにしています。その結果、時間外労働時間が減少するだけでなく、家族のため・余暇のため・地元の行事参加のため有給休暇を取得する社員も増え、体調不良で休む社員も減少しました。また、助け合うことで全従業員のコミュニケーションも深まっています。

5) 交流会

以前は飲み会をしていましたが、バター作りや京菓子作りの体験など、皆で楽しめる交流イベントに変えてきました。1人あたり5,000円程度を会社で負担しています。栄養価などの情報提供も合わせてするなど、少し違う目線でやることで、健康を考える交流会になっています。



4 健康経営で工夫している点

現場で働く社員のために、会社負担でお茶やコーヒーなどを購入し、会社で冷やしたり温めた上で、保冷・保温ボックスに入れて現場に届けています。その際、社員の健康を考えて、糖分の少ないもの（コーヒーならブラック）にしています。社員も自販機やコンビニに買いに行かなくて済むので、時間のロスもなく、それだけ自由な時間を作ることができます。福利厚生として決して少ない額ではありませんが、社員の健康が一番なので、夏場の暑い時期だけでなく1年中行っています。以前は甘い飲み物が好きな社員もいましたが、続けることで無糖のものに慣れてきました。最近では、睡眠への影響を考えて、カフェインのない飲み物にしています。

5 健康経営に取り組むことで実感した効果

会社の方針として健康経営を取り入れてから、社員の意識はずいぶん変わり、社内の雰囲気も良くなってきました。食べ物にも気をつけるようになり、運動をするように心がけて歩いたりランニングする社員も出てきました。仕事が早く終わった日は、早く帰宅して体を休めるようにしていることで、風邪で休む社員もいなくなりました。睡眠時間が十分取れていることも大きいと思います。給料よりも福利厚生に関心がある若い世代には、健康経営は訴えるものがあると思いますが、認定を取得した当時は健康経営の認知度も低く、学校も学生も保護者も知らない状況でした。



6 今後の課題

喫煙対策は難しいと考えています。タバコが吸えなくて一時期ストレスが溜まった社員もいたようです。紙タバコから電子タバコに変えているので、紙タバコを吸っている人はほとんどいなくなりました。

7 保険組合事業の活用



何かしなければいけないという思いで、最初に名古屋健康支援室に電話をしました。それ以来、保険組合の事業も大いに活用しています。講演内容も当社の状況に合ったもの、自分たちが一番聞きたいテーマを提案してくれます。会社まで出向いて個人ごとの面談もしてもらい、健診結果を見ながら説明してくれます。事業所の担当者ではできないことなので、大変助かっています。遠方の健康支援室が開催する講演も、オンラインで聞かせてもらう機会が増えてきたので、受講させてもらっています。

過去に実施したイベントで印象深いのは、みんなで同じ弁当を食べ、食事前に血糖値を測定し、その後に健康講話をしてもらい、それが終わってから再度測定したところ、血糖値がすごく上がった人とあまり上がらなかった人の個人差が大きかったことです。そのことから動脈硬化のリスクが高い社員がいることがわかり、とても健康意識が高まりました。規模が小さな事業所だからこそ、こうしたイベントにも全員で参加することができます。健康講話は事務室内で行っていますが、資料を見ながらではなくスクリーンを見る方がわかりやすいため、大きなスクリーンを購入しました。スクリーンは他の用途にも活用しているので、購入して良かったと思います。



健康講話



保健指導



これから健康経営に取り組む他社へのメッセージ

健康経営は難しく考えるものではないと思います。小さな規模の事業所でも、社員を雇っている以上は、何かしら必ずやっているの、それを引き出すお手伝いを健康支援室にしてもらえると良いと思います。健康支援室の皆さんと繋がりがあることを感じられれば、やりがいも出てきます。建設業で仕事をしていると、仕事以外のところに声をかけるのは勇気のいることですが、一歩踏み出すことで気軽に話せる関係が築けるのです。名古屋健康支援室から専門職が来る日には、工事を半日止めて全員が参加するようにしています。工事を止めるなど論外という事業所もあるでしょうが、自社でできることを考えて実行することが大事だと思います。早く家に帰って体を休めれば、毎日楽しく仕事ができ健康にも繋がることを、会社も考えて従業員も実感できれば、随分と建設業のイメージも変わってくるのではないのでしょうか。小さい規模の事業所では、できることは限られますが、お茶一つ、コーヒー一つも社員の健康に繋がっているという意識が大切だと感じています。



【説明：ユーシン建設株式会社 総務部長 野理穂枝様】

