

# 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7年7月末現在)

事業内容 総合建設業(大工・とび・土工内装仕上・水道施設各工事業)、不動産賃貸管理事業、不動産特定共同事業、保育園事業、農福連携事業

## 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

毎年恒例行事として定着した、どけんぼのウォーキングイベントと宮城県が主催している「歩数アップチャレンジ」に引き続き参加しています。また、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。最近では「ゴルフをやってみようの会」を発足させました。仕事帰りや土曜の朝など、希望者を募って練習しています。経験者が初心者を指導するなど、運動による健康促進だけでなく、リフレッシュ、コミュニケーションの活性化にもつながっています。

さらに、食生活の改善の取り組みとして、チケットレストランという食事補助専用の電子マネーを導入し、朝食の大切さや、いつものお昼にもう一品追加することを呼び掛け、利用を促しています。



適宜体を動かすことで運動不足の解消に



未経験者もベテランから指導を受けて挑戦!

ホームページ

<https://nakashiro.co.jp>