

# 株式会社中和コンストラクション

所在地 奈良県桜井市桜井281番地7

従業員数 58人

事業内容 総合建設業

(令和7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

60歳になった管理職が総務部に相談にみえたことがきっかけです。ペーパーレス化が始まってパソコン作業が増え、眼精疲労により帰宅時の運転が不安だというのです。いつまでも元気だと思っていた仲間が実は健康上の不安を抱えながら仕事をしていることを知りました。当社の技術者は76歳を筆頭に60・50歳代と20歳代がボリュームゾーンです。高年齢層は健康状況の個人差が大きくなりますし、業界としては人材不足が顕著。健康づくりに活用できる仕組みで、なおかつ若年者の採用面で魅力を訴えやすいかも、と目につけたのが健康経営でした。

## 特に力を入れた取り組みとその効果

健康経営に取り組むきっかけとなった眼精疲労対策は、一定年齢以上の社員には大型モニタを配布することとしました。またPDCAサイクルを回すために、まずは「健康づくり」についての意識アンケートを実施しました。結果は「運動不足」「睡眠不足」の傾向がみられ、全体的に「健康意識は高め」で「誰かの後押しがあれば頑張れる」というものになりました。

そこで地域貢献の清掃活動の際に万歩計アプリを活用した「MWP: Most Walking Person」を決定するイベントを毎年開催し、楽しみながら運動不足を解消するきっかけにしています。どけんぽのヘルスアップチャレンジ助成金を利用して、感染症対策の加湿器や健康意識向上のための血圧計を設置できました。健康診断では、受診日にがん検診などが受けられるオプション（一部会社負担）を揃えました。

昨年はこうした取り組みを奈良テレビ放送主催の健康経営セミナーでご紹介させていただく機会を得ました。今後も奈良県や建設業に健康経営がより根付くよう広報活動にも力を注いでまいります。



説明書と一緒に血圧計を休憩室などに設置



「奈良健康経営セミナー」に弊社代表が登壇

ホームページ

<https://www.chuwa-hdg.jp/news/1424>