

ふくしま健康経営優良事業所2023 表彰受賞事業所の取り組みをご紹介します

健康づくりを推進
気軽に楽しくできる



今年は背筋力コンテストを開催。みんなで集まり、和気あいあいと計測します



震災で崩れた小峰城の石垣を修復しました

株式会社 鈴木建設 (白河市)

ふくしま健康経営優良事業所2023 県知事賞

健康経営優良法人2018~2024 中小規模法人部門認定

代表者 代表取締役 鈴木 清次

所在地 〒961-0813

白河市東大沼176-1

TEL 0248-22-0151 / FAX 0248-22-0154

設立 1958 (昭和33) 年

業種 総合建設業

従業員数 26名 (男性22名、女性4名 2024年4月現在)

取り組みのきっかけ

社員には一生、健康で幸せでいてほしい。 そのためには若い頃からの健康づくりが大切



代表取締役
鈴木 清次さん

私は「健康でなければ幸せではない」と常々と思っています。社員には一生、健康で幸せでいてほしいです。退職してからもずっと元気で過ごすには、若い頃から自分自身の健康に関心を持ち、自己管理を続けることが必要です。そのため40年前に、安全教育の一環として、月に一度の健康講話を開始しました。この講話が健康経営のきっかけとなり、現在では、運動不足の解消や基礎体力の測定などにも取り組んでいます。

建設業は経験年数や実績がものをいう業界です。健康で長く働くことができれば、経営面でもプラスになります。特別な投資をしなくても、会社が健康づくりの基本方針を示し、誰もが気軽に、楽しく参加できる取り組みを提供すれば、無理なく続けることができます。人づくりは健康づくりから。時間をかけて健康の大切さを浸透していくことが大切です。

取り組み 結果の確認方法

健康講話の日に心身の健康状態を把握する

健診結果は総務部長がチェックします。再検査が必要な社員には期限内の受診を促すほか、所見の傾向を調べて、今後の健康講話に生かしています。

健康講話の日は、健康意識を高めるだけでなく、健康状態を把握する日でもあります。全員が血圧を測定し、時にはストレスに関するアンケートを実施することもあります。ストレスで病気になることもあるため、上手な発散を勧めています。



取締役
鈴木 久美子さん

Interview

毎月の健康講話を担当 健康の大切さを伝える

総務部長 中野 光治さん



健康講話を初回から担当しています。講話の話題は健康雑誌、テレビ、動画、新聞などあらゆる方向から収集し、健康に関して常にアンテナを張っています。講話の資料は図を入れて分かりやすく作り、自分のこととして、関心をもって見てもらえるよう工夫しています。

担当者が不健康だと説得力がないため、私自身、普段から健康に気を付けています。

具体的な取り組み内容

1

健民アプリで無理なく運動不足を解消



歩数は上位10人分が表示されます。
気になる記録をみんなでチェック

「ふくしま健民アプリ」を活用して運動不足を解消しています。このアプリは歩数を計測することができ、参加者をグループ登録すれば記録を共有することも可能です。数人で始めましたが、今では社員全員が1日の目標を決めて歩く習慣が付きました。互いの記録が刺激になるようで、その話題で盛り上がることもしばしばです。アプリには他にも健康維持につながるコンテンツがあり、動画エクササイズを取り入れている社員もいます。

また、協会けんぽの健康度測定器貸出事業を利用し、コンテストを開催しています。入賞者には賞品を出し、参加者にも景品があります。楽しく競うのがポイントです。

2

社員の健康意識向上のため 月に一度、健康講話を開催

月に一度、全社員が参加する安全教育の後に健康講話を開催しています。講話のテーマは同じ内容を繰り返さないよう、毎回変えています。春は花粉症、健診の結果が出た後は生活習慣病についてと、より興味が持てるように季節や旬の話題を取り入れています。

講話の後はアンケートを実施します。健康に対する理解を深めることが狙いです。



資料を配付し、パワーポイント
を使って詳しく解説します

3

健診後の再検査を促すため 初回の受診料は会社が負担

健診の結果、再検査が必要な社員には、期限を決めて受診を促しています。初回の受診料は会社が負担し、領収書を持ってきた時に結果の聞き取りを行います。以前は受診を忘れてしまう社員がいましたが、取り組みを開始後は、速やかに行くようになりました。

健診は受けてからが肝心です。すぐに再検査を受けたおかげで、大事に至らずに済んだ社員もいます。会社の声掛けが早期発見・早期治療につながることもあったと実感しました。



健診は健診バスを利用。
オプションで腫瘍マーカー
や心不全マーカーのセット
を付けることができます

取り組みの効果

コミュニケーションの材料になり、 健診結果も良好に

継続することで健康に対する社員の意識が変わりました。健康の話題がコミュニケーションの材料になり、健診結果を話し合ったり、誰かに異常があればみんなで心配したりする環境が生まれました。健康を意識する雰囲気になっただけでも、会社にとっては非常にプラスになったと思います。

毎日の歩数計測では、体脂肪や体重が落ちてきた社員がおり、健診の結果についても数値に改善が見られます。少しずつ、成果が出ているようです。

健診結果も良好

	2021年	2022年
肥満 (BMI125以上)	34%	24%
高血圧	0%	0%
要精検	38%	24%

今後の取り組みについて

高齢の社員を対象にした健康対策

社員の年齢層は幅広く、定年後に再雇用された人もいます。70歳以上の社員には、健康状態を把握するため、誕生日にフレイルチェックを行っています。今後は専門家の指導のもと、血圧対策も実施したいです。

他社へのアドバイス

強制的にならず、少しずつ進めていくとよいと思います。私たちは「みんなで健康になろう」という雰囲気づくりから始め、取り組みを通して社員がコミュニケーションをとれる環境を用意しました。その結果、健康づくりが身近になり、気軽に話し合えるようになりました。



キビタン@福島県



福島県が作成した
取り組み紹介
動画はこちら