

## 三光建設株式会社（建設業）

1975（昭和50）年創業。総合建設業として陸上・港湾土木などの工事業を手掛けている。従業員は20名（健康経営優良法人認定当時）。

【平成28年2月】

協会けんぽ茨城支部の健康づくり推進事業所として認定される。

【平成30年2月】

経済産業省・日本健康会議による顕彰制度「健康経営優良法人2018（中小規模法人部門）」において認定法人となる。



### 健康で長く働ける職場へ

今まで、健康診断は100%実施していましたが、健康管理については個人に任せていました。健診の結果、要検査となっても病院に行かない方もいて、会社としても心配していました。

当社では、何十年と働く方や65歳以上の方も多く、従業員の年齢層も上がってきたことで、新規採用よりも在職中の方が健康で長く働ける職場づくりへとシフトチェンジすることにしました。

これまで以上に、社長・常務・総務などの上層部が一体となって、朝礼での健康状態のチェックの他、普段の会話から身体的・精神的な負担が無いか一人ひとりに聞くようにしています。

また、昼休憩時には食事面等を気にかけるような声掛けもしています。他にも、会社で入院保障がある保険にも入り、安心して仕事ができる職場づくりをしています。



阪口取締役



健康づくりに関する掲示物

### 健康づくり推進宣言をきっかけに

平成28年2月の健康づくり推進事業所への応募をきっかけに、個人への働きかけ方を見直すことができました。健診の結果、要検査となった方へは、医療機関を受診するような声掛けだけでなく、検査を受けたかどうかの確認までするようにしました。

今までは個人のことだから言うてはいけないと思っていましたが、健康で長く勤めていたきたいという会社側の思いを伝え、重点的に行いました。

また、平成28年12月には特定



保健指導の該当者がいたので、業務を調整し、該当者に受けていただくようにしました。

特定保健指導を受けた従業員の中には、生活習慣を見直すきっかけとなり10kg痩せた方もいます。その方は、その後の自己管理もあって次年度は特定保健指導の対象から外れるまでになりました。特定保健指導を受け入れて良かったと思います。

今年度は、健診の結果、要検査となった方の二次健診の受診手続きも会社で行っています。

他にも、何度も同じ症状で欠勤している方へは医療機関を受診するよう促し、セカンドオピニオンなども取り入れて、納得して治す（治療に専念する）ように働きかけました。

### 健康意識の高まり

建設業は安全管理が基本ですが、それと同じように健康管理も重要と考える意識が社内で高まっています。

体が資本ですので、無理をしないように、体調が辛そうであればそれを把握し、休暇を取れるように声掛けするなど、休みを取りやすいように配慮もしています。

結果として、長く勤められる職場になり、キャリアを積んでいけることで、売上はあがってきています。健康経営に取り組むことで社内全体の健康意識が高まり、相乗効果が生まれていると思います。



右：事務の大久保様。  
終業後、鹿島サッカースタジアムの周りを5kmもジョギングされているらしいです

### 従業員の健康づくりは職場づくりから

阪口取締役曰く、「従業員が健康意識を持つために、健康標語の募集・社内表彰を考えています。他には、人間ドックの補助や女性社員には婦人科検診も会社で受けられるようにしたいですね。また、会社として減塩などの食生活について学べる栄養指導などの場も設けたいと思っています。」と、意欲的に語られました。中小企業ならではのきめ細やかな声掛けや健診後のフォローを中心に、これからも働きやすい職場をつくれることでしょう。