



塚田電気工事 株式会社

- ▶ 本社所在地／仙台市青葉区上愛子松原47-19
- ▶ 主な事業内容／電気設備の設計・施工、ZEB化事業
- ▶ 従業員数／23名

健康経営優良法人認定／2023～2025認定
(2025はプライト500)



「健康経営セッション」で、健康習慣の定着を

● 健康経営に取り組むきっかけ

電気設備の工事などを手掛ける塚田電気工事が健康経営に取り組むきっかけは、社員の高齢化と人手不足でした。体調不良で社員が休むと事業面への影響も大きくなることから、「一人ひとりが健康で楽しく、長く働き続けてほしいとの思いがあった」と船迫社長は話します。



地元の木材を活用した快適で心地よい社屋

● 注力している取り組み

健康経営の取り組みでは、外部から専門家を招いて開催する「健康経営セッション」に力を入れています。理学療法士を講師としたストレッチなどの運動指導、管理栄養士による生活習慣病の予防・改善を目的とした調理実習、認知症予防のレクチャー、歯周病と全身の健康を学ぶセミナーなど、さまざまな角度で健康づくりに役立つ講座やワークショップを開催。また、初級、中級、上級編と3パターンある健康増進体操を社内でも実施・推奨しています。さらに、その効果について、社内の測定室で筋肉量や体脂肪率などの数値を計測し、専門家が各自にフィードバックしています。社員には万歩計を支給し、チームで歩数を競い合う仕組みを取り入れるなど、運動習慣づくりを推進しています。



理学療法士による運動指導



調理実習は社員交流の場にも

● 取り組みの課題

業務上、工事の現場に出ている社員も多く、健康増進体操などに取り組みにくい場合もあります。その点をカバーするため、各自が空き時間に取り組めるようYouTubeの体操動画や健康づくり情報を配信したりするほか、万歩計の歩数を入力してもらうなど、社員自らアクションを起こしてもらう工夫を取り入れています。

● 取り組みの効果

健康経営に積極的に取り組み始めてから、血糖値などの数値や飲酒・喫煙習慣などが大きく改善。その後、人員構成の変化などもあるため、数値にのみ着目するのではなく健康全体に対し意識を高めることや、取り組みを継続することを重視しています。社内アンケートでは、健康への意識が一気に向上し、運動習慣にもプラスの結果が見られました。健康経営セッションの中では、食生活改善の調理実習が大変好評で、社員同士の交流にも役立っています。

— 今後の展望について —

社員のウェルビーイングのために

健康づくりに向け、さまざまな試みを行ってきましたが、これまでの取り組みを地道に継続していくことが大事だと思っています。現在、社員からの発案で、ソフトボール大会へ向けた練習など、今後はスポーツの取り組みも増やしていきたいですね。社員のウェルビーイングのため、豊かに楽しく働けるような職場環境づくりを実践していきます。



代表取締役社長
船迫 潤氏