

## 何でもいいからやってみる まずはアクションを起こすこと

「次はこんな取り組みを考えているんですよ。」  
いつも新たなアイデアにあふれる『株式会社フジタ建設コンサルタント』。楽しみながら健康づくりを行うことが取り組みを継続させる秘訣なのではないかと感じる。

### スマールチェンジ

同社が最近始めた取り組みが『トイレチェンジ運動』である。社内のトイレを使用する場合には、別の階にあるトイレを使用するという運動であり、一日の歩数を少しでも増やしてほしいという思いから開始したものだ。取り組みにあたり周囲の理解・周囲への配慮が必要と感じ、声掛け等の取り組み方法については社内電子掲示板を利用し周知している。

### Data

株式会社  
フジタ建設コンサルタント

板野郡北島町鯛浜字原87-1

事業内容 ▶ 建設コンサルタント業

従業員数 ▶ 95人



▲ 三年連続の認定おめでとうございます。

### ◀ 具体的な取り組み内容 ▶

- 健診受診勧奨の取り組み  
(定期健診の再検査費用・がん検診等の補助)
- 特定保健指導実施時間の出勤認定
- 働き方改革の推進  
(バースデー休暇・ノー残業デーの設置)
- 食生活の改善に向けた取り組み  
(フジタ朝市、自動販売機に特保飲料等導入)
- コミュニケーションの促進に向けた取り組み  
(新入社員歓迎会、研修旅行)
- ストレスチェックの実施  
(集団分析の実施と従業員への周知)
- 女性の健康保持・増進に向けた取り組み  
(社内外講師による女性の健康に関する講習会)
- 運動機会の増進に向けた取り組み  
(どこでもラジオ体操、運動部の設置)

## 健康づくりはいつまでも続く 健康が当たり前と言える会社になりたい

### 伝統と革新

また、同社の健康づくりを象徴する『フジタ朝市』。兼業農家の従業員が自宅で栽培した新鮮な野菜を出勤前に社内へ置き、他の従業員が自由に持ち帰る取り組みだ。  
いずれの取り組みも従業員の健康増進につながるほか、『コミュニケーションの促進にも役立っている』。  
健康経営を始める事業所へのアドバイスを伺ったところ、「費用をかけずにできることから始めること、継続して取り組むこと」と答えてくれた。

既存の取り組みを継続しつつ、新たな取り組みを取り入れる同社。有線放送を活用した『どこでもラジオ体操』や外部施設との連携(体組成測定や測定結果に基づく適切な運動・ストレッチメニューの指導)の取り組みによりスポーツ庁から平成三十年度スポーツエネルギーカンパニーにも認定された。  
目標を達成した従業員を社内公開し、モチベーションを維持する計画もしている。

健康経営に取り組んだことにより、従業員のヘルスリテラシーも向上し、特定保健指導の実施率も向上した同社。  
健康経営を行うには経営者の理解が必要であり、経営者も含め足並みをそろえることでスムーズに取り組みが進むという。  
経営者と従業員が対話しながら健康づくりのバイオニアとしての挑戦は今後も続く。



▲ 常に新たなアイデアを取り入れ、多種多様な取り組みをおこなう。