

第5回

寿

健康寿命を
のばそう!
AWARD
優良賞

プロジェクト

小さな会社でもできる健康経営

～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～

受賞者

三幸土木株式会社

所在地 〒470-0103 愛知県日進市北新町北鶯91-5

電話 0561-73-7788

URL <http://www.sanko-inc.net/slp/index.html>

E-mail office@sanko-inc.net

取組・事業の概要と特徴

小さな会社でもできる健康経営

【目的・背景】

社員70余名の建設業を営む弊社は、2015年に創業50周年を迎えた。そこでこの節目の年を次の100周年に向けての元年と位置付け「体重記録と野菜をもう一皿プラスの習慣化」を取組の第一歩として、健康経営を目指すことにした。社員が健康に働き、65歳を過ぎても安定収入を得る環境は、社員の安心、そして会社の健全経営につながるという考えに基づく。

【方法】

- 毎日の個人取組: 体重記録と野菜摂取のチェック(O×を記録用紙に記入)
- 会社での取組: 月1回の健康ミーティング

≪ミーティング内容≫

1. 外部から健康顧問を招き講話とアドバイス
2. チーム毎に報告や成果を共有するグループディスカッション

【成果・意義】

体重記録票に野菜摂取の記録を合わせる仕組みは、日々の菜摂取を意識するきっかけとなった。記録票を自宅に掲示することで家族への波及効果も生まれた。会社が健康づくりを積極的にサポートすることで、社員が仲間と一緒に健康習慣を身につけていけるいきいきとした職場となった。

