

株式会社中和コンストラクション

所在地 奈良県桜井市桜井281番地7

従業員数 58人

事業内容 総合建設業

(令和5年6月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

60歳になった管理職が総務部に相談に見えたことがきっかけです。パソコンを使っただのデスクワークが増え、眼精疲労により帰宅時の運転が不安であり、目の負担を軽減するため大きなモニタが欲しい、という要望でした。当社の技術者は74歳を筆頭に60・50歳代と20歳代がボリュームゾーンです。特に高年齢になると健康状況や希望する働き方に個人差が大きくなり、口にはしなくても上記のような悩みを持っている人も多いのだろうと考えました。

そうした悩みを抵抗なく話題にできる組織づくりができれば、年齢差のギャップがあっても「健康を土台にした働き続けやすい職場環境」を実現できるのではないかと考え、健康支援室の助言を受けながら、健康づくりに関する整備を始めました。

特に力を入れた取り組みとその効果

まずは「健康づくり」に関することを従業員同士で話題にしてもらうために全従業員対象の健康意識アンケートを実施しました。アンケート結果から「運動不足」「睡眠不足」の傾向が見られ、全体的には「健康についての意識はたかめ」で「誰かの後押しがあれば頑張れる」という結果を得ました。

そこで秋の地域清掃ハイクの際に万歩計アプリを活用して、「MWP：MostWalkingPerson」を決定するイベントを実施し、楽しみながら「運動不足」を解消する契機としました。

今後は健康診断の結果、再検査や要治療の判定になった従業員の個人別追跡や、健康診断メニューの拡充、こころの健康づくりや禁煙対策にも広がっていきたいと考えています。



イベント時の歩数の記録

全国平均の半分しか歩いていない…

ホームページ

<https://www.chuwa-hdg.jp/news/1216>