

ミタニ建設工業株式会社

所在地 高知県高知市針木東町27-28

従業員数 167人

事業内容 総合建設業

(令和5年3月末現在)

健康経営に取り組むようになったきっかけ

ミタニ建設工業には、全従業員の成功(幸せ)をサポートするという経営理念があります。

この理念に基づき、従業員が仕事もプライベートも充実した生活を送れるようにと、当初よりラジオ体操や健康診断の受診率100%への取り組み等を行ってまいりました。この取り組みが、健康経営の実施内容に当てはまっており、2017年に高知県で初めて健康経営優良法人に認定されました。2018年には健康事業所宣言を行い、2021年にはブライト500にも認定されています。

高知から日本を変えていきたい。そんな熱い思いを持って【地域創生企業】を目指し始めた今、求められるのはお客様や地域への貢献、そして確実に経営成果を上げ続けることです。

その為に、社員一人ひとりが健康であり続けるよう、ミタニ建設工業はこれからも健康経営にチャレンジして参ります。

特に力を入れた取り組みとその効果

2021年10月から、外部講師の方の指導の下で「HIIT THE BEAT」を行っています。HIIT THE BEATは、ブレイクダンス要素を取り入れた器具を使わないフィットネストレーニングであり、短時間で高い脂肪燃焼効果が期待できます。実施場所はミタニ本社、月に朝夕1回ずつ、計2回行っております。普段運動習慣の無い社員も、この日だけは参加して汗を流すことにより、運動に対する苦手意識を克服しようと取り組んでいます。

この取り組みは、単に運動不足解消効果があるだけでなく、従業員同士のコミュニケーションが生まれる場としても機能しており、心の健康づくりにも関与しています。

また、メンタルヘルスケアの一環として、従業員同士の相互理解を深めるための自律型研修も全社的に取り入れています。ソーシャルスタイル診断によって各自の性格特徴をタイプ分けし、それぞれの特性を学びます。これにより、性格特徴の違いによる考え方のすれ違いが減少し、互いに尊重しながら仕事ができる環境づくりに繋がっています。



HIIT THE BEAT
☆終業後に汗を流してすっきり！



自律型研修
☆相互理解を深める時間！

ホームページ

<https://www.yairochan.com/kenko/>