

# <<取組事例簡易紹介シート>>

第5回 健康寿命をのばそう！アワード <生活習慣病予防分野>

企業・団体・自治体等の名称： 三幸土木株式会社

取組・活動名：

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～

取組アクション： 適度な運動 ○ 適切な食生活 禁煙・受動喫煙防止 健診・検診の受診 その他

プロジェクトウェブサイトURL <http://www.sanko-inc.net/slp/index.html>

【実施内容の概要(背景や目的、方法、成果、意義を完結にまとめてください。)

## 【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、健康経営を目指すことにした。これは、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、会社の健全経営に繋がるという考えに基づく。同時に、こうした取組が建設業のイメージ、企業風土を刷新し、建設業界の抱える問題(少子高齢化、若者の建設業離れ、技術者不足等)の解消に繋がっていくと考えている。

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、活気に満ちたより良い職場となることを目指し、第一歩として次の取組を実施した。

## 【方法】

本取組は、「体重記録と野菜をもう1皿プラスの習慣化」を全社員の共通目標に掲げ、仲間と会社が支え合いながら取組む弊社手作りの健康づくりプロジェクトである。グループダイナミクスを活用し、業務別にグループ分けし、更に4～5人のチームを編成。「6カ月でSMART」を合言葉に取組を実施した。

### ●毎日の個人取組

- 《共通項目》 1. 体重記録:①体重を測る ②記録用紙に記入 ③グラフ化  
2. 野菜摂取のチェック:④1日を振り返り、野菜+1皿摂れたかを記録(○×記入)  
⑤体重の変化や野菜摂取の状況を見ながら内省
- 《個別項目》 個人目標を設定し、2と同様に記録

### ●会社での取組

毎月1回本社にて健康ミーティングを実施  
《ミーティング内容》

- 健康学習会:外部から健康顧問を招き講話等で知識を深め、アドバイスを受ける(個別相談も可)
- グループディスカッション:チーム毎に近況報告や取組の成果を共有し、月毎のテーマで意見交換を行う

最初は体重記録のみで練習し、その後本格的に野菜の項目をプラスし、6カ月間チャレンジする。

《継続を支える工夫》 自社畑の開設、収穫野菜の分配、野菜料理の試食とレシピ配布、SNSの利用など。

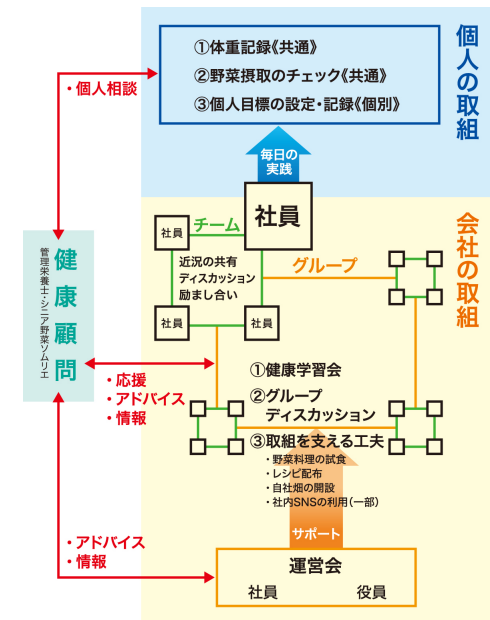
## 【成果・意義】

体重記録表に野菜摂取の記録を合わせる仕組みは、日々野菜摂取を意識するきっかけとなり、参加者の9割以上が野菜摂取量を増やすことができた。また、記録表を自宅に掲示することにより、家族への波及効果も生まれた。

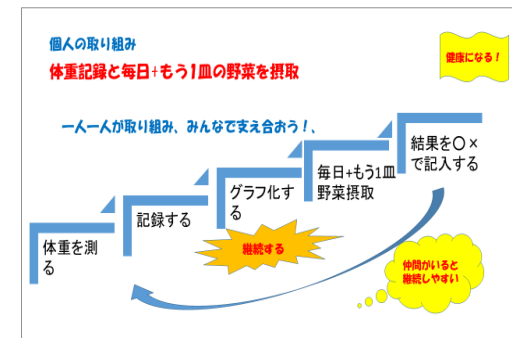
毎月の健康ミーティングでは、テーマに沿って自ら考え、仲間と刺激を受け合うことで、実行、継続に繋がっている。

取組の結果、減量対象者の9割以上が減量に成功し、定期健診結果も好転した。さらに、プロジェクト終了後も参加者の6割以上が体重記録を継続できている。

取組・事業の概要がわかる写真や図:



取組のイメージ図



個人の取組の具体的な流れ