

令和6年度健康づくり活動表彰事業

「健康な会社を目指して」

健康づくりは幸せづくり

株式会社 真幸土木
代表取締役 片寄敏朗

株式会社 真幸土木

項目	内容
創立	昭和51年(49年前)
所在地	島根県松江市古志原
業務内容	建設業(土木工事)
社員平均年齢	39歳(20歳~73歳)
社風	チームワークが良い
取り組み	健康経営・人材育成
評価・認定	健康経営優良法人認定(平成29年~8年連続) 健康寿命をのばそう!アワード優良賞(令和5年) 日本でいちばん大切にしたい会社大賞(令和6年)



CONCEPT

街づくり

街を支える道路や橋梁、上下水道設備などの
社会インフラ整備を行うに当たり良い仕事を通して社会に貢献

人づくり

社員を会社の財産と考え、人を大切にする経営を推進

幸せづくり

当社に関わる人
(社員・家族・顧客・取引先・地域)を幸せにしたい



施工事例

WORKS

道路改良工事



電線地中化工事



ため池工事



下水道工事



遺跡整備工事



橋梁下部工事



施工事例
WORKS

治山工事



道路維持管理業務



河川砂防維持管理業務



急傾斜地工事



造成工事



災害復旧工事



01 健康経営

～取り組みのきっかけ～

◆25年前、創業者の父が65歳で亡くなったこと

現役の社長が引き継ぎもなく亡くなったため、残された家族・社員は大変。仕事をするにも健康が1番

◆少子高齢化により、将来労働力不足が懸念される

長期的労働力確保のため、社員の健康づくりと新卒採用に取り組む

◆経営方針

経営の目的は社員の幸せ→健康は幸せになくてはならない
社員を会社の財産と考え、健康づくりは将来への投資

健康で仲良くストレスが少なく「長く働きたい、働ける会社」を目指す

01 健康経営 THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)

◆平成16年～4年間病院指導の下、実施

健康診断の結果に基づき、
 医師・栄養士・保健師・トレーナーによる個人面談を行い、
 保健指導・運動指導・栄養指導・メンタルヘルスカアを行う
国の補助金を活用
 スローガンは健康で明るい職場をつくろう



実施内容

- ・ストレッチ
- ・ウォーキング
- ・ダンベル体操
- ・減塩食講習・試食
- ・血圧測定
- ・自律訓練法
- ・リラックス体操
- ・口腔衛生実践活動
- ・禁煙活動

気づき

- ・社員の健康の重要性に対する意識が向上
- ・たばこの健康に与える悪影響を認識し禁煙・受動喫煙防止の必要性を感じる

02 健康経営 禁煙・受動喫煙防止対策

～禁煙・受動喫煙防止対策～

◆社員の同意を得ながら段階的に・・・

平成14年9月 平成16年10月 平成18年10月 平成28年1月
 分煙 → 室内禁煙 → 敷地内全面禁煙 → 就業時間禁煙
 喫煙率70%

平成28年1月
 車内クリーニング実施・全車両禁煙

完全禁煙



02 健康経営 禁煙・受動喫煙防止対策

禁煙チャレンジ実施・内容

禁煙外来医による講演・・・正しい知識・情報を提供する

禁煙宣言・・・禁煙宣言書に署名し全社員の前で宣言する

禁煙外来治療費全額助成・・・2か月間約3万円(平成18年)

◆第1回(平成18年)、第2回(平成21年)、第3回(平成27年)禁煙チャレンジ

第3回時、報奨金(3か月間全員禁煙すれば全社員に2万円支給)

3か月間、社内が禁煙応援ムードで盛り上がる 8人中6人禁煙成功 喫煙率8%へ

全員禁煙は達成出来ませんでした・・・

6人禁煙したので禁煙している全社員に1万円支給

◆健康手当毎月支給 (報奨金は一時的だったので、継続的な褒美として)

平成28年開始 禁煙者に健康手当1,000円/月支給 喫煙したら無し(自己申告制)

再禁煙宣言をし、1か月禁煙したら再支給 更に、全員が禁煙継続期間1年ごとに1,000円/月アップ

◆第4回禁煙チャレンジ(平成29年) 健康手当を平成29年10月より2,000円/月支給

◆第5回禁煙チャレンジ(平成31年) 喫煙者全員対象禁煙補助薬(ニコチネルパッチ)を配付

◆健康手当改定 令和2年 一律3,000円/月支給



たばこ
対策宣言

3%

令和6年現在の喫煙率

02 健康経営 禁煙・受動喫煙防止対策

再喫煙

禁煙して報奨金をもらった社員の内、3人が数か月後に再喫煙

気づき

たばこの依存性の高さを再認識
完全に禁煙を成功するには時間がかかる

フォロー

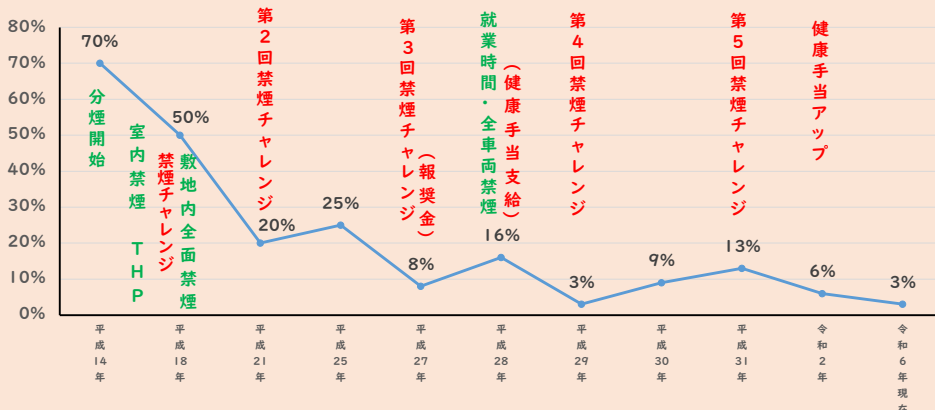
禁煙成功者の声を文書で喫煙者に伝える
「咳、痰がなくなり、寝起きが良くなった」
「娘が孫を抱っこさせてくれるようになった」

- ・喫煙者全員の賛同を得るのに社長自ら半年かけて説得
特に**管理職・ベテラン社員がキーマン**
- ・「やめたいけど、やめれない」と思っている人が多いから、
まずはやってみることが大事
- ・喫煙者全員でやると効果的



02 健康経営 禁煙・受動喫煙防止対策

◆取り組み内容及び成果 喫煙率



02 健康経営 禁煙・受動喫煙防止対策

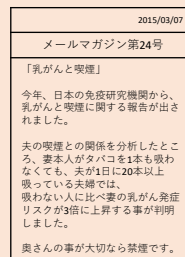
～啓蒙活動～

◆たばこの害等の健康情報伝達

- ・安全衛生委員会 (毎月)
- ・安全集会 (全社員参加、毎月)
- ・安全大会 (年2回)
- ・外部医療機関医師による講演会 (年1回)
- ・社長からの全社員の携帯に送るメールマガジン

◆新入社員への説明

- 採用面接時にたばこ対策の取組みを説明
- 入社後、禁煙宣言書提出
- 家庭訪問をして、家族に禁煙の取組みを説明



03 健康経営 メンタルヘルス

仕事のストレス原因▶過重労働と人間関係

◆ストレスチェックの実施

外部医療機関の協力のもと、医師による面談等の環境整備
ストレスチェックの結果を部署ごとに分析：令和5年全社員異常者なし

職場の
いじめ防止規定

◆職場のいじめ防止規定・社内セミナー実施

相談・苦情窓口を設置し、規定の趣旨・内容を全社員に理解、浸透させる
令和6年9月全社員対象に外部講師を招き、ハラスメントについてセミナーを実施

◆過重労働防止対策

建設業は工事の進捗・気象条件等によって、仕事量が変化するので
過重労働防止のため変化に応じて人員調整が必要
▶部門長は月半ばで社員の残業時間をチェックし、残業が多い社員の仕事量の見直し・ワークシェアを行う

◆人間関係良化対策

建設業は安全に作業するために常に緊張状態にあるので、仕事だけでは仲良くなりにくい
社内コミュニケーションを活性化し仲良くなるためには楽しい時間を共有することが有効
▶レクリエーションを実施

社員旅行



05 健康経営 健康推進活動

独自の生活習慣病予防シート作成

運動・食事など10項目のチェックシートを作成
すべての項目がクリアできるような生活習慣を見直す

健康経営とは、メタボ予防シート・プログラム
実行するにあたっては、○がすべて空欄、○がない箇所が今後の目標です。ALL Oにできるよう努めていきましょう

2023年度

項目	現状	目標	達成	備考
毎日	毎日ウォーキング、筋トレ	1食で必ず以上かけて歩くこと(平均歩数1万歩以上)	1食で必ず以上かけて歩くこと(平均歩数1万歩以上)	食べない
2日に1回程度	週日は上履物している	喫煙・アルコール類・肉類の摂取を控える	喫煙・アルコール類・肉類の摂取を控える	チップ類やフープなど健康に悪いものも摂取している
週に1回程度	週日は上履物している	1日3回食事を食べるまたは健康メニューを摂取する(野菜・果物)	健康メニューを摂取する(野菜・果物)	午前中または15時前後に食べる
必ずが写る鏡で視覚も活用する習慣がある	毎日自分の体型を確認する習慣がある	1日3食きちんと食べている(特に朝食は必ず)	1日3食きちんと食べている(特に朝食は必ず)	起床中や洗面時などに体重を計測している

項目	現状	目標	達成	備考
健康の心(4ヶ所、ポイント制)	9月1日以前に達成	加齢による健康リスクを減らす(1ヶ月、1週間、1日単位で達成)	健康の心(4ヶ所)を達成	健康の心(4ヶ所)を達成
健康診断(検診など)も受診	9月1日以前に達成	健康診断を受ける	健康診断を受ける	検診は2回までに減らす
甘い飲み物はカロリーゼロ・糖質ゼロ食品を摂取	10/30前(18時まで)	糖質、カロリーなどを意識して摂取する	糖質、カロリーなどを意識して摂取する	検診は2回までに減らす
糖質が低かったジュースは10/30前(18時まで)	10/30前(18時まで)	糖質、カロリーなどを意識して摂取する	糖質、カロリーなどを意識して摂取する	検診は2回までに減らす

05 健康経営 健康推進活動

健康食品摂取週間

ヤクルト1000、野菜ジュース、野菜の詰合せ等を配付し感想・アンケートの提出

感染症予防対策

インフルエンザ予防接種、検温・消毒の徹底
非接触のトイレ・洗面台整備
新型コロナ感染検査キット支給

毎朝ラジオ体操

毎朝、本社・各現場で実施

毎月体重・血圧測定

毎月、測定・記録
(体重と血圧は健康のバロメーター)

腹囲測定数値表 (個人別配付)



06 健康経営 病気の治療と仕事の両立支援

◆社内相談窓口設置

社内相談窓口を設置し、体制フロー図により支援体制を明確化

◆両立支援コーディネーター

研修を受講した両立支援コーディネーターを配置

◆病気入院治療費の助成制度

病気入院治療費自己負担を年間最大200万円助成、
2年目も年間最大200万円助成（保険会社保険活用）

◆病気による長期休業補償制度

休業補償60%+会社休業補償40%支給制度（保険会社保険活用）

⇒病気により長期休業しても基本給100%（最長3年半）

◆病気による休業復職支援プログラム



社員も家族も
安心

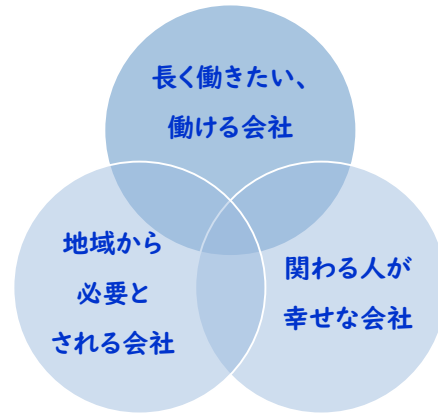


07 健康経営 成果



未来に向かって

1. 健康経営の推進
2. 人材育成
3. フィロソフィーの浸透
4. 福利厚生の充実
5. 地域社会への貢献



ご清聴ありがとうございました