

伊藤組土建株式会社（所在地：札幌市）



社内での体力測定イベント



交流イベントの様子

ひしこ7つの健康習慣

※「ひしこ」は同社の社章(コーポレートマーク)の呼び名

各項目の実践度を定期的に確認し、会社全体の健康意識の向上を図る

1日8000歩あるく	1日6~8時間の睡眠をとる	体重計に週1回以上のる	腹八分目
たばこを吸わない	お酒を飲まない日を週1日以上つくる	週1回以上マインドフルネスを行う	

SHAREとのパートナーシップで生まれ
続けられる仕組みとして設計された「ひしこ7つの健康習慣」

■企業概要

- 設立：1946年
- 資本金：10億円
- 従業員：433名
- 事業：建設業

株式会社SHARE（札幌市）

メディカルフィットネスを軸とした多業態展開で北海道から世界へウェルビーイング・カルチャーを発信する経済産業省「はばたく中小企業・小規模事業者300社」受賞企業。「アジア太平洋エルダーケアイノベーションアワード2025」ファナリスト選出。

■健康経営へ取り組むきっかけ

- 健康診断での高い有所見者率を踏まえ、加入保険者と連携し健康事業所宣言を開始し支援を受けたことが契機。

■健康経営に関する取組内容

- 脳・心臓疾患（動脈硬化）の危険因子を1つ以下の社員を7割にという数値目標を掲げ、肥満割合等を減らす取組を開始。6年連続で健康経営優良法人に認定。
- 実施にあたり、北海道を拠点に予防医療に取り組むウェルネスサポートパートナー企業「SHARE」と連携し「ひしこ7つの健康習慣」として実践。生活習慣病予防を目指した7つのメニューを日常的な習慣にする取組として、トップ自らが実践中。
- AIによる姿勢分析・歩行分析の実施、管理栄養士による栄養研修の開催など、試行錯誤を重ねながら取組を継続し深化。
- 本支店や作業所など勤務地が分散する中、全社員が参加できる取組として年2回ウォーキングイベントを開催。毎回約130名が参加し、健康増進や社員一体感の醸成に寄与。

■取組の効果

- 就寝前のストレッチなど運動を取り入れている社員もあり健康意識が少しずつ向上。併せて組織満足度も向上。
- 現場で協力会社と骨密度測定会と一緒に実施するなど、取引先企業も含めて健康経営が浸透するメリットも。