



株式会社櫻井千田様 健康づくり研修会 スケジュール

日時	テーマ
① 2021年11月	なぜ「健康経営」に取り組むのか？ 毎日の体調管理について
② 2021年12月	適切な睡眠をとってパフォーマンスアップ
③ 2022年1月	働き世代の食事について バランス編 女性が長く働き続けるための健康投資とは 前編
④ 2022年2月	働き世代の食事について 食べ方編 女性が長く働き続けるための健康投資とは 後編
⑤ 2022年3月	前回までの振り返り 健康習慣について考える
⑥ 2022年4月	職場における熱中症対策

■ 企業概要

- 設立：1949年
- 資本金：3,000万円
- 従業員：59名
- 事業：建設業

■ 健康経営へ取り組むきっかけ

- 4年前に重要な業務を担う現場所長が体調不良に。
- 社員の健康問題が相次ぐ中、今のままで100年後も会社が続いていくのかと悩んでいたときに、健康経営の存在を知り、代表自らが取り組みを開始。

■ 健康経営に関する取組内容

- 完全週休2日制を実現し自販機に健康飲料を採用したほか、30歳以上の健康診断の内容を人間ドック並に充実。
- 大塚製薬と連携し、毎月1回、社員向け健康セミナーを継続的に開催。現場の社員向けにオンラインでも開催。
- 遺伝子解析サービスを導入し、自身の潜在的に持っている健康リスクを把握することで、今まで以上の的を絞った健康管理を実現。
- 奈井江町の町おこし協力隊と協力し、コンディショニングセミナーを社内実施。

■ 取組の効果

- 健康経営の取組の結果、離職者が減少。会社が社員を大切にしているという想いが伝わったことが一因。
- 女性が働きやすい会社は採用にも繋がると考え、女性特有の健康課題に関するセミナーに力を入れたところ、逆に男性社員の参加も多く、社内での相互理解が進む。