

# 三方良しの『健康経営』

～企業インタビュー～



## 株式会社 三有技建

～健康維持だけでなく個々の生活の質の向上から企業活力へ～

### 健康経営を始めようとしたきっかけ

5、6年前より、社員の健康推進に取り組む健康経営に関心があり、会議の場でも話題にのぼっていました。健康経営優良法人認定制度に弊社も挑戦できることを2年前に知り、挑戦し、2022年から認定を受けました。

### 主な取組内容

【定期健診】人間ドッグ・がん検診(希望者)実施

【社内コミュニケーション】社員会でのボーリング大会 定期的な食事会

【健康への意識付け】健康情報の発信

特に力を入れている取組 ★1日2回のストレッチ体操

以前受講した健康講座で教えてもらったストレッチ体操を、現在社内において10時と15時に実践しています。1年程前からは個々ではなく、事務所内でその時間にいる人全員で音楽に合わせ(3分～10分程度)実施しているので、一体感もありコミュニケーションも自然と図れます。実際に気分転換や仕事の効率アップに繋がっていると、社員にとっても好評です。

### 今後の展望

これからも運動機会を増進させ、単身世帯の食生活改善が実践出来るような場(福利厚生も兼ねた)を設けたいです。また、健康情報は受け身だけでなく、従業員個々の体調に合わせた情報を探り合い、社員の健康意識を向上させて、健康で長く働ける会社でありたいと思います。



ストレッチ体操