

令和5年度

健康づくり  
優良活動表彰



清流の麗さ  
健康づくり優良活動

健康経営  
優良企業  
(中小規模)  
部門

# 「健康経営」を経営方針に掲げ、 社員の心身の健康づくりに多角的に取り組む 馬瀬建設株式会社



POINT

- 経営方針に「健康経営」を掲げ健康意識向上を図る
- 年2回社員へ減塩弁当配布など減塩の取り組み
- 下呂市と連携した体力測定事業を実施

Corporate Data

## 馬瀬建設株式会社

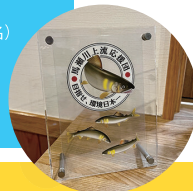
住所 〒509-2612  
岐阜県下呂市馬瀬名丸28番地3

TEL 0576-47-2231

- 設立/1970(昭和45)年
- 代表者/代表取締役 森本 繁司
- 従業員数 / 56名(男51名・女5名)



Movie



ハイライト

自然豊かな下呂市馬瀬地区にある馬瀬建設株式会社では減塩に力を入れており、年2回「減塩弁当」を社員に配布。また、下呂市と連携した体力測定や、ウォーキングチャレンジ、社内レクリエーションなどの他、健康診断の再検査の費用を全額負担するなど、さまざまな健康づくりに取り組んでいます。



### 各世代それぞれの悩みに柔軟に対応

代表取締役の森本さん



昭和45年設立の馬瀬建設株式会社。岐阜、愛知、三重、そして地元下呂市馬瀬地区をエリアとする建設業です。従業員数は56名。20代から60代、各世代に均等に社員が在籍しているのが特徴です。「経営方針の中に「自前主義」というのがあります。建設業は二重三重構造で、下請や孫請のいる体制が多いのですが、我が社の場合は、できることは全部自分たちでやるうということ、それを「自前主義」と呼んでいます。今どこの業界でも人手不足、後継者不足が囁かれています。幸い我が社では各年齢層に社員がいますので、うまく技術の伝承がしているのかなと

「思います」と語るの

は、代表取締役の森本さん。もちろん、年代が違えば、抱える悩みや健康に対する意識もさまざま。そこで全社員を対象に、年2回の個人面談を行い、それぞれの悩みを聞き、「じゃあ、こういう取り組みをしようか」「配置換えをしようか」など、細やかなケアを欠かさないといえます。「年配の社員もいますので、少し体力が落ちてきてこういう仕事はきついわ、という相談があれば柔軟に対応することも、会社として取り組んでいます。ストレスチェックの効果も出ていると思います」



面談状況

### 経営方針に掲げた「健康経営」

馬瀬建設株式会社の経営方針の一つが「健康経営」です。下呂市は、食塩の摂取量が非常に高い市ということで、減塩運動を積極的に取り入れていくクラブの会長だった地元のお医者さん。私もロータリークラブに入っていて、積極的に活動をしました。そんなこともあって「健康経営」、あるいは「減塩」を経営方針に掲げることになりました」と話す森本さん。下呂市は漬物をはじめ、塩分の強い郷土料理が多い土地柄。さらに、若い社員がコンビニ弁当をお昼に買う姿を見て、これは良くないと思ったそうです。そこで始めたのが「減塩弁当」。

### 社を挙げた健康への取り組み

馬瀬建設株式会社では年1回体力測定を実施。自分の体力年齢を知り、運動を促す意味で取り組みんでいます。また、従業員の交流も兼ねた、バドミントンやソフトボール、バレーボールなどを楽しむ社内レクリエーションも実施。「皆が自発的に集まって楽しめる環境、そういうのは参加しやすいし楽しいですね」と細江さん。参加することで自身の体力を認識し、普段の生活に運動を取り入れようという意識改革につながったといいます。

さらに、岐阜県が主催する「ウォーキングチャレンジ」にも会社で参加。1ヶ月



細江さん

の合計の歩数で順位を争うこの催しのため、いつもより遠回りをして歩数を増やすなどしている社員も。「ウォーキングチャレンジは簡単に取り入れられますし、楽しく参加できたので、お勧めです」と話すのは、中川さん。参加したことで、健康への意識が変わったそうです。



中川さん

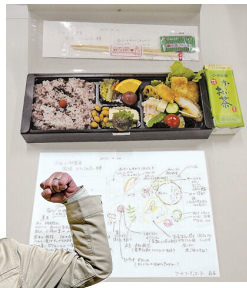


ウォーキングチャレンジ表彰



社内レクリエーション

「年2回、下呂市内で減塩に取り組んでいるお店と連携して会社のお店の行事のある時に、減塩弁当を配布しています。減塩について知ってもらいながら食べることで、その後の減塩にもつながると考えています」と話すのは、総務部長の田中さん。下呂市とは密に連携しており、情報提供の他、催し物を行う際には下呂市から講師を招き、減塩についての講話をもらうそうです。健診時に付加健診として「尿中塩分測定」を実施しており、年々社員の測定値平均が改善しているという成果も出ています。



減塩弁当



田中さん