

高知県健康経営事例紹介  
高知家 健康経営アワード2020受賞

(株)岸之上工務店

マラソンなどの運動や残業削減など  
様々な取り組みで従業員の健康を保守



代表取締役 岸之上 憲一氏

マラソンやフットサルで  
従業員の交流が活発に

健康経営の取り組みを開始した2017年から参加しているHi-Sixリレーマラソンは5回連続3位以内入賞を果たしました。業務後に一緒に走ったり、休日に別のマラソン大会出場のため、2022年は合宿を行うなど、運動による健康維持だけでなく従業員同士の交流にも役立っています。フットサル同好会も先輩後輩、部署間の交流に一役買っています。



取り組みの  
きっかけ

従業員とその家族のために  
蔓延する残業状態の改善に着手

弊社の業務的に社員の多くが昼間は現場対応で、17時以降に社内で事務作業や図面作成などのデスクワークに取り掛かるという業務の流れの中で、残業が常態化していました。そこで日々頑張る従業員とその家族のためにも、長時間労働が続く現状を打破するために、2017年から健康経営の取り組みに着手しました。

取り組みの  
内容

ノー残業デーや退社時刻のリミットを  
設定し、長時間の勤務体系を見直す

2022年現在、退社時刻の限度の目安を18:30(当初は19:30)としています。本社は毎週水曜をノー残業デーとし、曜日指定の早帰りが難しい現場は個人単位でノー残業デーを設定。土曜日などは交代で休みにするなど、各現場に即したタスクの実行も行いました。また、本社に血圧計を設置し、血圧が気になる人が気軽に測定できるようにしました。

取り組みの  
成果

残業時間が減り、自由な時間が増加  
各々がリフレッシュ&スキルアップ

当初月平均48時間だった残業時間が25時間に削減。従業員からは「家族と過ごせる」「資格取得勉強などに時間が使える」といった声が聞かれました。2022年は全国土木建築健康保険組合高松健康支援室の協力のもと、保健指導対象者以外も参加できる「野菜摂取量の測定」を行った他、会社の自動販売機のトマトジュースも好評でした。30代の従業員の野菜不足が指摘されたので、来年も実施し食生活の改善にも取り組みたいです。



【会社データ】

- 業務内容:総合建設業
- 創業:1955(昭和30)年3月
- 社員数:61人
- TEL.088-822-2222
- FAX.088-822-5833
- E-mail:kis01@kishinoue.co.jp



公式WEBサイト

今後の目標

心身ともに充実し、仕事に向き合える  
環境づくりを目指していきたい

2022年の健康診断受診率が98.4%でしたので、来年こそは100%を目指し、従業員に受診を促していきたいです。また昨年からの課題である禁煙に向けた取り組みが遅れているので、運動機会の創出と合わせて進めたいと思います。運動、食生活、コミュニケーションを大切に、心身ともに健康で楽しく働ける環境づくりに努めていきたいですね。