

社員の健康に胸を張れる環境づくり

プラントメンテナンスや住宅新築・リフォーム、公共工事など、建物づくりをしている会社。社員全員が健康でいられるよう、日頃の業務の中に健康活動を取り入れています。

企業データ

- ・西条市朔日市892
- ・業種 総合建設業
- ・社員数 17名（令和7年11月時点）

インタビュー対応

（右）業務部 星加さん



1 ウォーキングイベントに参加しています

協会けんぽ主催のウォーキング大会に参加し、従業員の健康づくりに取り組んでいます。チームで5,555歩を達成することを目標に、従業員の半数以上が楽しく挑戦しています。

この取り組みをきっかけに、これまで歩く習慣がなかった従業員が休憩時間や休日にウォーキングを始めるなど、良い変化が広がっています。さらに、チームでの活動を通じて社内コミュニケーションも活性化し、職場の雰囲気づくりにもつながっています。



今日から始める
健康づくり2025

2



健康大会の様子

健康大会を開催しています

社員が健康について学習できる場『健康大会』を年に1回、開催しています。今までは座学中心だった講座を、昨年度から自分で動き、気づきを得られるような内容に変更。講師を迎えて全員参加型のストレッチや、血管年齢やInBody、血圧測定に加え健康相談を実施しました。「数値がよかった！」「運動しないと！」といった声が飛び交い、和やかな雰囲気の中、健康への意識が自然と高まりました。

3



メンタルヘルス

体だけでなく、心も健康に働けるように…との思いから、入社5年までの若手社員を対象に、外部カウンセラーの面談を実施しています。

先輩には少し言いにくいことも、外部の人だからこそ話せることも。カウンセラーが親身に、心の伴走者として話を聞いてくれています。

また、年1回のストレスチェックも行っています。自分の状態を知り、安心して働ける環境を目指します。

今日から始める
健康づくり2025

4

ラジオ体操

毎朝8時から外でラジオ体操を実施しています。現場で長年実施していたことを事務所にも導入して早8年。社員からは「筋力がついた」「仕事への切り替えができる」ととても好評です。ラジオ体操リーダーは体操前に一言を発表します。内容は真面目な話ばかりではなく、ちょっとした雑談で場が和むこともあります。一日の始まりに顔を合わせ、言葉を交わすことで、社員同士の距離が近く、相談や声掛けがしやすい職場環境を大切にしています。



“宮嶋組ラジオ体操のたすき”



ラジオ体操の様子 晴れている日は屋外で、
2022年2月からは雨の日も木工場でラジオ体操をすることになりました。

いい会社づくりに向けた取り組み

宮嶋組は“社員とその家族を大切にすること”を理念の一つに掲げています。健康に気を付けることは自分の事を大切にすることですが、忙しさに追われておろそかになることもあるかと思いますが、業務の中に健康になることを取り入れて、無理なく自然に健康になれる工夫をしていきたいです。

POINT

- ✓ウォーキングやラジオ体操で心も体も健康に
- ✓最新の健康情報が入ってくる
- ✓健康安全第一にしています
- ✓健康を目指すあなたを応援

保健師MEMO

ここからからだも健康に働けるためにはどうしたらよいか…いろいろと工夫をし、担当の星加さん自身が楽しみながら取り組まれている姿が印象的でした。

その熱い思いもあり、自然と健康意識が高まると同時に、職場内でのコミュニケーションにつながり、良い循環になっているなど感じました。

(取材：2025年11月)



LOVE SAIJO
まちへの愛が未来をつくる