2023年の取組結果

高木建設株式会社

■重点目標（従業員の意識変容・行動変容に関する指標）に対する結果

指標	単位	2019実績	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2023目標	達成状況
有休取得平均日数	日	14.2	12.2	11.3	11.5	11.8	10	○
社員のメタボ率	%	30.1	31.2	28.8	32.9	31.0	20	×
喫煙率	%	30.6	24	25	26.6	24.1	0	×
再検査・精密検査：受診率※1	%	35	66.6	73.3	62	67.9	100	×
不規則な生活習慣をしている社員の割合※2	%	83	64.2	67.4	69.2	60.0	50	×

※1 定期健康診断の結果で、再検査・精密検査と判定のあった社員対象
※2 アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

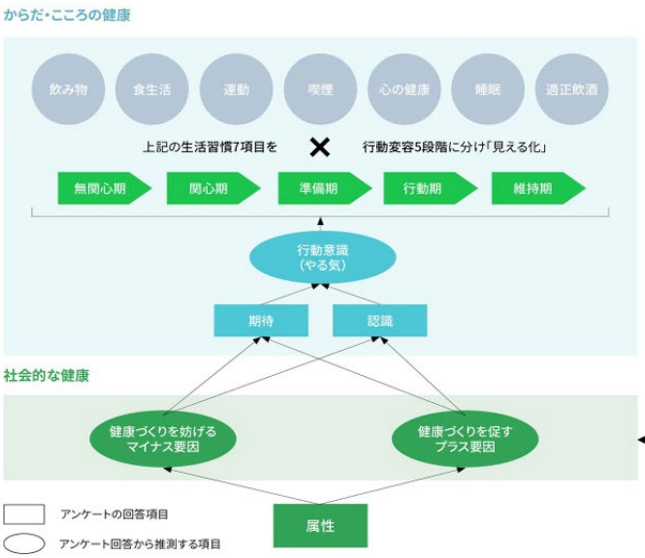
■最終的な目標指数

アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

指標	単位	2019実績	2020実績	2021実績	2022実績	2023実績	2023目標	達成状況
アブセンティーズム 体調不良で仕事を休んだ日数に0日と回答した人の割合	%	42.1	69.8	82.6	80.8	67.7	80	×
プレセンティーズム プレゼンティーズムと関係すると言われる健康リスク高保有者の割合	%	41	21	22	17	11	17	○
仕事満足度	-	2.8	2.6	2.8	2.6	2.9	2.8	○
仕事の一体感	-	2.9	2.3	2.5	2.4	2.8	2.6	○
家庭満足度	-	3.2	3.2	3.1	3	3.1	3.2	×
ワークエンゲージメント	-	2.8	2.4	2.7	2.6	2.8	2.7	○
創造性	-	2.9	2.8	2.7	2.6	2.8	2.8	○

■健康習慣アンケート

当社における具体的な健康課題の把握及び改善のため、
社員に対して生活習慣に関するアンケートを年１回実施しています。



アンケートの目的

① 社員の生活習慣の主要項目に対する取り組み姿勢の傾向を明らかにします。

② 生活習慣に関する取り組み姿勢に影響を与えると考えられる社会的要因の主要なものを特定します。

[社会的な健康]
- 職場・家庭での良好な人間関係
- 経済状況の安定
- 社会的役割があること
- 夢や目標、生きがいがあること など

生活習慣における行動傾向

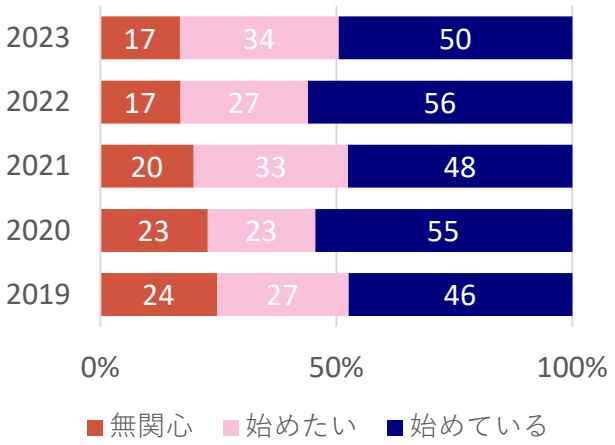
アクサ生命様 健康習慣社内アンケートより

無関心：6ヶ月以内に健康づくりを始める意思なし

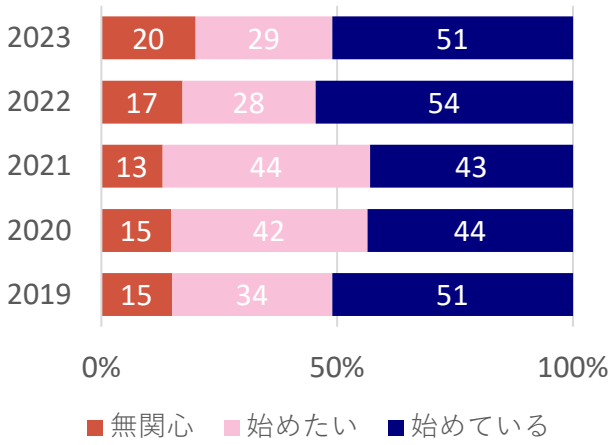
始めたい（関心期＋準備期）：6ヶ月以内or1ヶ月以内に健康づくりを始めたい

始めている（行動期＋維持期）：6ヶ月以内に健康づくりを始めているor6ヶ月以上前から始めている

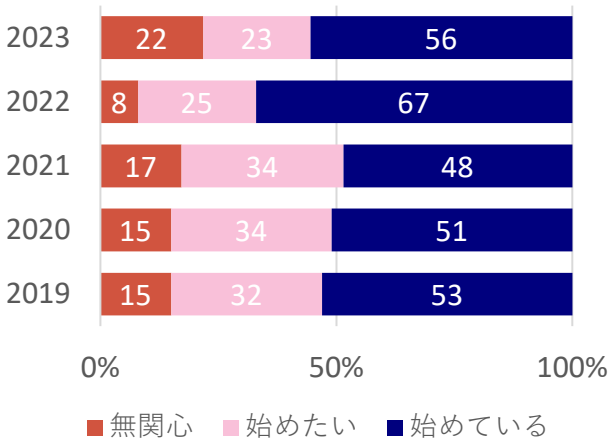
飲み物



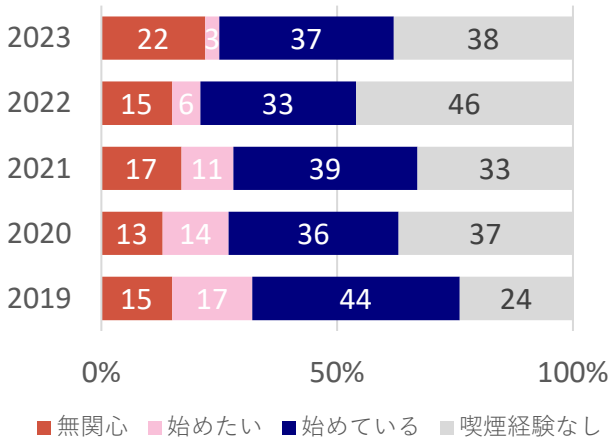
食生活



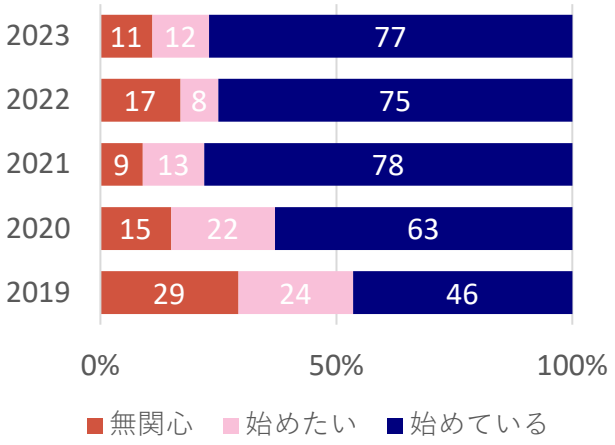
運動



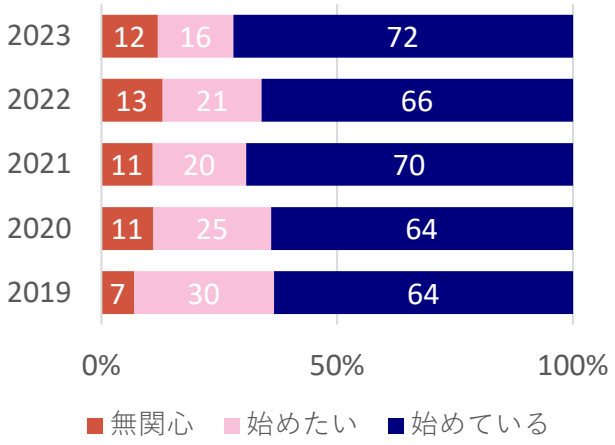
禁煙

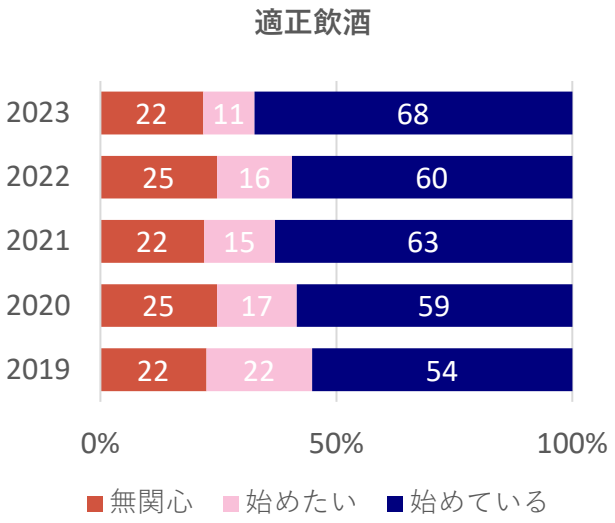


心の健康



睡眠





■取組みによる効果・今後の取組み

目標指数に対して

重点目標に対する結果は「有休の取得」に関しては達成したものの、他項目はほぼ横ばいの状況です。
後述する健康習慣アンケートの結果からも分かるように「食生活」「運動」への関心が低く
行動に移している社員が他の項目より少ないことから、より**自分ごと化しやすい健康セミナーや施策**を
検討していくことが重要と考えます。

その結果をふまえ、健康習慣アンケート以後に実施した社員のニーズを調査するアンケートでは、
「自分の健康のために必要または、あったら良いと思う取り組みを選択してください。」という問に対して

・肩こり、腰痛予防のための心がけ
・ 太りにくい飲み方
・ 体のゆがみチェック
・コンビニ・外食メニューの選び方
・生活習慣病予防のための食事
・運動不足解消ストレッチ

など、運動や食生活に関する要望が他項目よりも多く寄せられました。
まずはこちらのニーズに対応し、メタボや不規則な生活習慣をしている社員の割合を減らせるよう
取り組んで参ります。

アブセンティーズムは2022年までは順調に推移していましたが、2023年は67.7%に減少してしまいました。
ただしインフルエンザや新型コロナウイルス感染による休業の場合が多く、その他の疾病・病気による
休業は小数でした。プレゼンティーズムに関連する健康リスク高保有者の割合も11%と
減少傾向にあることから比較的健康に努めることが出来ていたと考えます。
仕事満足度やワークエンゲージメントに関わる項目も目標を達成でき、
意欲的に働けている社員が増えていると感じています。

健康習慣アンケートに対して

初めて健康習慣アンケートを実施した2019年は「運動」、「禁煙」、「心の健康」に関して『無関心』と答えた社員の割合が高くなりました。そこで以下の取組みを行ったところ、生活習慣を改善した社員の割合が多くなり効果を感じています。

・運動

【取り組み内容】健康セミナー、部活動、体力測定、企業対抗ウォーキングラリーへの参加など

⇒維持期・行動期の比率が2019年53％から2022年67％と大幅に向上しました。
ただし2023年は56％に減少してしまい、無関心層も増加してしまったので、2024年は体力測定を実施し運動への関心を上げるべく取り組んで参ります。

・禁煙

【取組内容】禁煙教室、卒煙証書＋禁煙奨励金の付与、4社合同禁煙プロジェクトなど

⇒根強い喫煙ファンが多いため、喫煙率低下には苦労しています。
特に2023年は中途入社の社員に喫煙者が多く、無関心層が増加してしまいました。
喫煙者自体は毎年1名程度、禁煙に成功しているため引き続き呼びかけを行います。

・心の健康づくり

【取組内容】有給休暇取得の促進、週休2日、厚生労働省こころの健康づくりの導入、セミナー実施
自己啓発・コミュニケーション支援制度（ウェルビーイング支援制度）の導入など

⇒ストレスチェックの結果も高ストレス者が高い傾向となっていたため
支援制度や厚労省のこころの健康づくりを導入しました。無関心期の比率2019年29％→2023年11％、維持期・行動期46％→77％と心の健康に関する意識の変化が見られるようになりました。
2024年からはウェルビーイング支援制度に名称を改め、健康診断の再検査費用、花粉症、肩こり腰痛などの医療費も支援するよう拡充したため、さらなる心身の充実に期待します。

■取組内容と結果

取組み内容	結果	実施目的	投資額
健康だよりの発行（健康経営方針や目標、イベントのお知らせ） 長野市保健所、協会けんぽメルマガを情報共有	通年	健康経営の社内浸透 健康リテラシーの向上	—
定期健診、任意検診の実施・推奨 社員の家族へ特定検診受診の推奨	7月 受診率100% 受診率43.5%	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	58.6万円
「ベジチェック」の実施	7月	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	6万円
ストレスチェックの実施	7月 受診率100%	高ストレス比率の低下	6万円
産業医による全体健康指導 職場環境の確認	10月 月1回	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	36万円
保健師による特定保健指導	10月	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	—
再検査・要精密検査・要治療者への受診推奨	10月	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	—
長野県主催"ウォーキングラリー"への参加	9月～11月 参加率30%	生活習慣病予防 運動習慣のある社員の増加	8万円
インフルエンザ予防接種補助	11月	疾病対策	2万円
部活動の応援・社内情報発信	通年	運動習慣のある社員の増加 コミュニケーション機会の増加 ワークライフバンスの充実	13万円
自己啓発・コミュニケーション支援制度	通年 利用率：40%	運動習慣のある社員の増加 コミュニケーション機会の増加 ワークライフバンスの充実	30万円
外部講師による「睡眠の質＆口腔ケアセミナー」	8月 参加率78%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
外部講師による「睡眠の質セミナー」	8月 参加率100%	睡眠対策 健康リテラシーの向上	—
外部講師による「転倒リスクチェック」	9月 参加率57%	転倒防止 健康リテラシーの向上	—
外部講師による「遅い時間の食事セミナー」	2月 参加率76%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
禁煙支援グッズ配布・禁煙成功者に報奨金	禁煙成功者1名	禁煙対策	1.3万円
工事現場の分煙対策 安全パトロール項目に追加	9月	禁煙対策	—
4社合同健康研究会にて合同実施 禁煙プロジェクト 女性の健康に関するセミナー 「甲状腺セミナー」	5月 禁煙成功者1名 6月 参加率：女性社員100%	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上 がん対策	—
心の健康づくり計画に基づく「メンタルヘルス講習会」 若手社員対象と管理職対象の2回実施	8月 参加率100% 12月 参加率100%	高ストレス比率の低下	—
		計	161万円