

始



ミタニ建設工業健康推進計画

MITANI Wellness

presented by Kohei Mitani

発

本日の内容



- 健康経営に取り組むきっかけ
- ミタニの健康経営(事例紹介)
- これからの取り組み

経

なぜ健康経営へ・・・



健康経営優良法人申請への提案あり



presented by Kohei Mitani

理

なぜ健康経営へ・・・



ミタニの経営理念

全従業員の**成功(幸せ)**をサポートする



presented by Kohei Mitani



従業員が働きやすい環境づくり

心の健康サポート

- ストレスチェックの実施
- 誕生日会の実施
- 社員旅行、忘年会
- サークル活動（マラソン、ボウリング、野球、自転車、登山など）
- 社内運動会実施など従業員間のコミュニケーションの推進

身体への健康サポート

- 定期健康診断受診100%
- 人間ドッグ受診費用補助
- 保健指導の推奨
- ラジオ体操の実施
- 健康だよりの発刊
- 健康パスポート取得推進
- ダイエット&禁煙サポート制度
- 感染症予防対策（マスク、消毒液配布）
- 健康管理アンケート

祝

事例紹介(誕生日会)



従業員間、経営者と従業員間の
コミュニケーション促進のため
毎月誕生月の従業員をお祝いし
ています。



presented by Kohei Mitani

仲 事例紹介(サークル活動)



野球、マラソン、自転車、登山
ボウリングなどの同好会があり、
仕事面以外での**コミュニケーション**
を大切にしています。



家

高知家健康パスポート



2017年12月～

従業員の健康意識向上のために
健康パスポートの取得を企業で
推進

- 健康経営の意識づけに活用
- 健康づくりに親しみ



旅

取得キャンペーン



3か月間のキャンペーン期間を設け、94名の従業員が取得

健康が気になる、でも何をしたいかわからない皆さんへ

◆健康パスポート取得キャンペーン開催◆

高知家の健康パスポートをご存知でしょうか？健康パスポートは高知県の色々なお店でサービスを受けられるお得なパスポートです！皆さんこの健康パスポートを取得して健康への第一歩を踏み出しませんか？

健康パスポート取得キャンペーンとは？

期間中に健康パスポートを取得するとお得な景品がもらえる、ミタニ建設工業のオリジナルキャンペーンです。今回のキャンペーンでは、簡単に健康パスポートを取得することができます。

健康パスポート取得により、健康への関心を高め、自発的な健康づくりに取り組んでもらおうという目的で開始しました。皆さんもこれを機に自分の健康について見つめなおしてみませんか？

対象
全従業員（技術職員・技能職員・一般）

期間
12月1日（金）～2月28日（水）

取得の流れ
まずはPラーニングに取り組んで下さい！
詳しくは下記の流れをチェック！
※取得済みの方は、緑のヘルシポイントシールがもらえます

プレゼント
※アップルウォッチ、ダイソンスティッククリーナー、トルクスリーパーレイコップ、選べる自転車から選択可能

期間中取得で
全員に1000円分クオカード
抽選で5名に3万円相当の景品

高知家健康パスポート利用方法

①パスポート提示で、県内のいろいろなお店でサービスを受けられる！
（ミスト10%off、スポーツオーソリティー10%off など）
②シールを集めて、豪華景品が当たる抽選会に参加！
（選べる自転車10万円相当、旅行ギフト券10万円 など）
詳しくはHPをチェック→ <http://www.health-pass.pref.kochi.lg.jp/>

STEP 1
Pラーニング
給料袋又はメールに添付してあるPラーニングに取り組み

STEP 2
提出
PDFデータか、直接、総務部まで提出

STEP 3
健康パスポート取得
自宅に健康パスポートが届きます

STEP 4
お得意健康ライフ
健康パスポートを活用！お得な景品GET！！

12/1（金）→ 2/28（水）

・すでに取得されている方も景品の対象になりますので申し出ください
・お持ちでない方はPラーニング提出で、景品・抽選の対象となります

お問い合わせ：総務部 中島まで
TEL 088-844-2111



presented by Kohei Mitani

運

社内運動会での活用



社内運動会の開催

○従業員の家族も含め、80名が参加

○健康パスポートに利用できるヘルシーポイントシール配布



楽

スマートフォンアプリ



アプリを活用して楽しく便利に健康になる

高知家健康パスポート
使うほど元気になる健康へ...
★★★★☆ 41
開く

便

これからの取り組み



ミタニ健康だより

ミタニ健康だより 健康はすべての源 No.2 2018.11.22 発行

高知家健康アワード特別賞 受賞

今年度から、高知県の健康経営の推進を目指して、すでに健康経営に取り組んでいる企業を表彰する「高知家健康アワード」が開始となりました。ミタニ建設工業は高知県内の健康経営のトップランナーとして、職場の健康づくりに取り組んでいる企業として「高知家健康アワード特別賞」を受賞しました。

高知家健康経営アワード 受賞社のお知らせ



職場の健康づくりを応援し、健康経営を始めるきっかけづくりにもスタートしました高知家健康経営アワード。県内24事業所にお知らせいただき、選挙の結果、特別賞3社、奨励賞5社を選出させていただきました。

高知家健康経営アワード 特別賞

- ・株式会社 垣内
- ・大旺新洋 株式会社
- ・ミタニ建設工業 株式会社

高知家健康経営アワード 奨励賞

- ・荒川電工 株式会社
- ・勝康建設 株式会社
- ・医療法人 社団 若船 北島病院
- ・株式会社 高知銀行
- ・株式会社 高知電子計算センター

健康経営とは

従業員等の健康管理を経営的な観点から、戦略的に実施することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。(経済産業省 Web サイトより) ミタニ建設工業では、経営理念である「従業員の成功(幸せ)をサポートする」に基づき、従業員の皆さんがいっしょでも生き生きと元気に働ける会社づくりを目指しています。



わたしの健康法

今回はミタニ自転車部をご紹介します。山中啓司・廣井龍文

ミタニ二輪会「サイクリングしまなみ2018」参加

10月28日、山中啓司さんと参加したこの大会、秋晴れに恵まれ国内外から7215人が参加した大きな大会となりました。この大会は普段走ることのできない、しまなみハイウェイの高速道路が走行コースとなり、途中瀬戸内海の島々の絶景を周り、エイドステーションのおもてなしを楽しんだり、外国の参加者とも触れ合ったりと、愛媛県今治から広島県生口島の往復110kmのロングライドで非常に内容の濃い充実したサイクリングとなりました。帰りは逆風のうえ坂道とへとへとになりながらも8時間で帰ってきたのですが、来年も参加したいと思える楽しい大会でした。自転車で興味がある方、是非一緒に走ってみませんか？



健康診断受診率 100% 達成

今年度の健康診断の受診率が100%を達成いたしました(やむを得ない事情がある方を除く)。今回は健康診断の結果、正常または略正常の結果であった40代以上の皆さんをご紹介します。

- 40代以上の正常、略正常の皆様
- 60代 谷本卓也
- 50代 光内博文
- 40代 廣井龍文、大塚博、味本太郎、川村和也、菅岡誠司



今回は全体で正常が8名、略正常が28名という結果となりました。対象の方おめでとうございます。それ以外の方も来年の健康診断に向けて、健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康診断再検査のご案内

皆さん自身の健康診断の結果をご存知ですか？健康診断の結果は身長や体重などの項目の他に、総合判定が記載されています。判定の種類は正常、略正常、経過観察、要受診、要精密検査、治療中の6種類に分かれています。そのうち、**要受診、要精密検査に該当する方は病院での再検査が推奨**されています。年齢が若い方でも要受診の対象になっている方が多くいらっしゃいますので、今一度確認の上再検査受診をお願いします。健康は予防が大切です。重症化する前に検査を受けいっしょでも健康を保っていきましょう。

健康パスポート利用方法

ミタニ建設工業株式会社

昨年12月~2月に実施しました健康パスポート取得キャンペーンで取得いただいた「高知家健康パスポート」はご利用いただけていますでしょうか？使い方がわからない、どんな使い道があるの？という方がたくさんいらっしゃると思います。今回は「健康パスポート利用方法」をわかりやすくまとめましたので、みなさんぜひ「高知家健康パスポート」を活用してみてください。健康パスポートについてわからないことがあれば総務部中島までお問い合わせください。

高知家健康パスポートとは？

県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで特典が受けられるオトクなパスポートです。取得がまだの方は簡単に取得できますので、総務部中島までお気軽にお問い合わせください。健康パスポートを活用して楽しく健康生活を始めましょう！ TEL:088-844-2111



健康パスポートでできること

- ① 提示してお得
- ② シールを集めてさらにお得
- ③ シールを集めて豪華景品 GET

① 提示してお得

健康パスポートをすでに取得されている皆さんは、対象のお店で提示するだけでお得な特典を受けることができます。

特典があるお店や内容は様々！

- おいしく食べる
- 楽しく動く
- ゆったり癒す
- 検診を受ける
- 文化・教養

の5つに分野の様々な特典を受けることができます。詳しいお店を知りたい方は健康パスポート 特典で検索！

健康パスポート 特典

② シールを集めてさらにお得

健康パスポートはヘルシーポイントシールを集めることで、ランクアップさせることができます。ランクアップするとさらにお得な特典を受けることができます。シールの集め方は様々！

- 健診を受ける(ピンク)
- 知る参加する(緑)
- 楽しく動く(青)

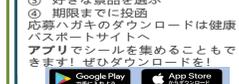
健康診断受診や、スポーツ施設の利用、献血などでもシールを受け取ることができます。シールを集めて健康に気を付けながら、お得な生活を始めてみませんか？詳しくは健康パスポートHPへ



③ シールを集めて豪華景品 GET

ヘルシーポイントシールは健康パスポートのランクアップ以外にも活用することができます。シールを集めて抽選で自転車やトリム製品などの豪華景品をGET！豪華景品 GET!

- キャンペーン期間 2019.2.28 まで
- ① シールを5枚集める
- ② 応募ハガキにシールを貼る
- ③ 好きな景品を選ぶ
- ④ 期限までに抽選
- 応募ハガキのダウンロードは健康パスポートサイトへ
- アプリでシールを集めることもできます！ぜひダウンロードを！



村上天基の健康ひとくちメモ

今回は私のオススメの健康法「スクワット」をご紹介します。写真を参考にしながらやってみてください。① 肩幅より広めに足を開き、手は頭の後ろか腰に置きます ② お尻のほうへ重心を落とすイメージで腰を下ろします。この時つま先とひざは同じ方向に向け、ひざが内側に入らないよう注意しましょう。③ 曲げたひざがつま先より前に出ないように注意してください。下ろす位置は、自身が下げられるところまで構いません。視線は真っすぐより少し上を心がけてください。視線を下にすると姿勢が崩れます。猫背に注意。20~30回を2~3セット、2日に1回やることをお勧めします。スクワットをすることでお尻、モモの前、モモ裏などを鍛えることができます。下半身の筋肉は全体の70%を占めていると言われています。下半身を鍛えしっかりと足腰にしましょう。



発

これからの取り組み



健康経営の促進(CM作成)



presented by Kohei Mitani

輝

未来



presented by Kohei Mitani