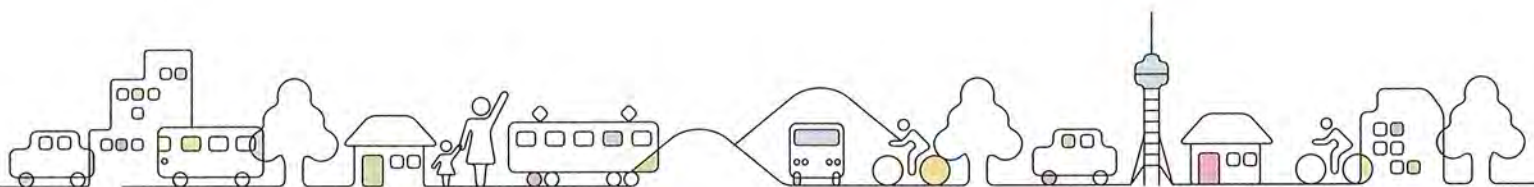




ふくおか

健康づくり団体・事業所宣言

健康づくり 取組事例集



株式会社 みつ葉グループ

日々のストレッチや運動・減量習慣で 慢性的な運動不足を気軽に解消

◆ 健康経営に取り組み始めたきっかけとは？

不動産登記相続や家族信託、債務整理など幅広い法務サービスを展開する当社。事務仕事が多く、従業員は日中どうしても座りっぱなしになりがちです。そこで、慢性的な運動不足や疲れを解消すべく、2017年頃から本格的に健康経営に力を入れるようになりました。特に当社の従業員の半数以上は女性ということもあり、子宮がん検診などの婦人科検診については毎年会社が費用を負担。がん検診のみならず、全従業員が安心して働ける環境づくりに注力し、取り組みを拡大しています。

◆ 取り組みの内容とは？

期間と目標を定めて減量をめざすダイエット企画は今年で3年目。具体的な体重は表記しないものの、休憩室に体重計を設置し、毎日計測結果を折れ線グラフを作って休憩室に貼り出すのです。進捗状況がお互いに分かり刺激になるようで、毎年10名ほどが参加し、目標に向かって頑張っています。また、毎月1回ノー残業デーを設定。全員のスケジュールに組み込まれるほか、朝礼でも発信されるため、ほぼ全員がノー残業を達成しています。新型コロナウイルスの影響が出る前は、ノー残業デーの定時後を「みつ葉スポーツクラブ」と称し、希望者でバスケットボールやフットサルなどスポーツを楽しむ時間に充てていました。毎朝のラジオ体操や、ストレッチを行う12時運動も実施。日々こまめに体を動かす習慣もついてきました。事業所が入っているビルの特テナント対象の運動会や、取引先主催のウォーキング大会など、社内のみならず社外での活動も併せて、従業員が運動できる機会や健康づくりに役立つ取り組みは積極的に参加・導入しています。

事業主・担当者からのメッセージ

事業推進チーム 川崎真奈美様

健康経営の取り組みを始めてから、積極的に階段を使う人が増えたり、喫煙率も低くなるなど、従業員一人ひとりの健康に対する意識が少しずつ向上してきたように感じています。今年は「健康チェックシート」の運用も開始しました。毎朝自分の体調を知り、記録に残す。こういった日々の積み重ねが、より一層健康意識を高めることに繋がっているのではないのでしょうか。産業医との面談やシエスタの導入など、個人の体調や要望に合わせて柔軟に対応しているのも当社ならでは。今年も健康づくり優良事業所に認定されたので、今後もアドバイザーの方にお世話になりながら、ゴールド認定を目指してなお一層健康経営に注力していきたいと思えます。



朝のラジオ体操



秋の大運動会



フットサル

企業DATA

名称：株式会社 みつ葉グループ
事業主名：代表取締役 島田雄左
業種：専門・技術サービス業
所在地：福岡市博多区博多駅前1丁目1番1号
博多新三井ビルディング8階
連絡先：TEL.092-432-9911
設立：平成24年3月
従業員数：120名(2020年3月時点) ※アルバイト・派遣社員含む

