75期の取組結果

高木建設株式会社

2026年9月1日

■健康関連の最終的な目標指数

指標	単位	71期実績	72期実績	73期実績	74期実績	75期実績	75期目標	達成状況
喫煙率	日	25.0	26.6	24.1	27.6	29.2	23	×
社員のメタボ率	%	28.8	32.9	31.0	37.9	37.1	20	×
再検査・精密検査：受診率※1	%	73.3	62.0	67.9	88.0	71.7	100	×
不規則な生活習慣をしている社員の割合※2	%	67.4	69.2	60.0	55.6	61.0	50	×
腰痛がある社員の割合	%	-	-	-	-	26.8	20	×

※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

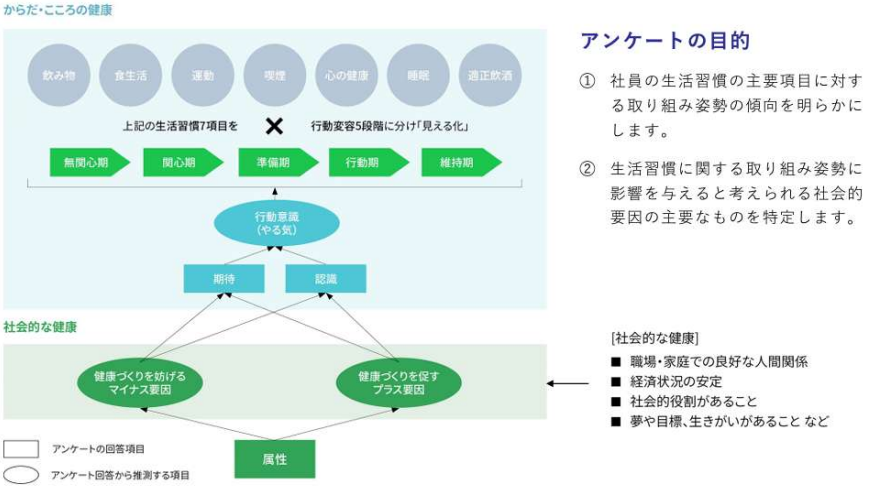
■最終的な目標指数（KGI）

アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

指標	単位	71期実績	72期実績	73期実績	74期実績	75期実績	75期目標	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	%	82.6	80.8	67.7	51.7	62.3	80.0	×
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	%	22	17	11	18	17	17	○
仕事満足度	-	2.8	2.6	2.9	2.9	2.9	2.8	○
仕事の一体感	-	2.5	2.4	2.8	2.8	2.7	2.6	○
家庭満足度	-	3.1	3.0	3.1	3.3	3.3	3.2	○
ワークエンゲージメント	-	2.7	2.6	2.8	2.8	2.9	2.7	○
創造性	-	2.7	2.6	2.8	3.0	2.9	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。



アクサ生命様 健康習慣社内アンケートより

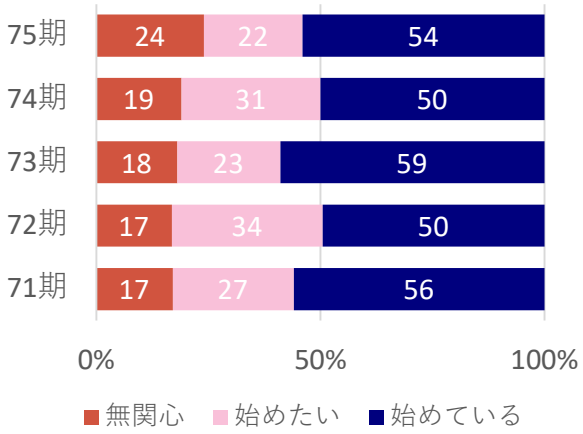
生活習慣における行動傾向

無関心：6ヶ月以内に健康づくりを始める意思なし

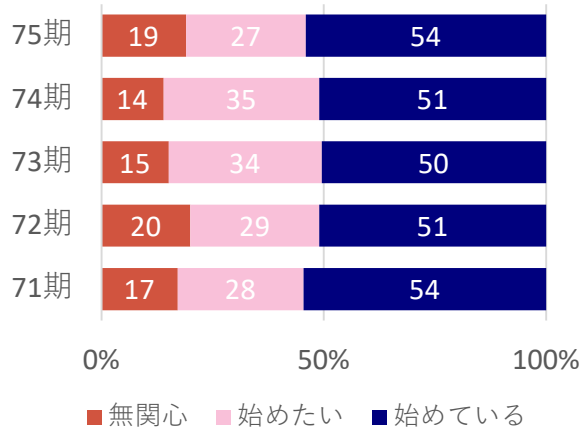
始めたい（関心期＋準備期）：6ヶ月以内or1ヶ月以内に健康づくりを始めたい

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

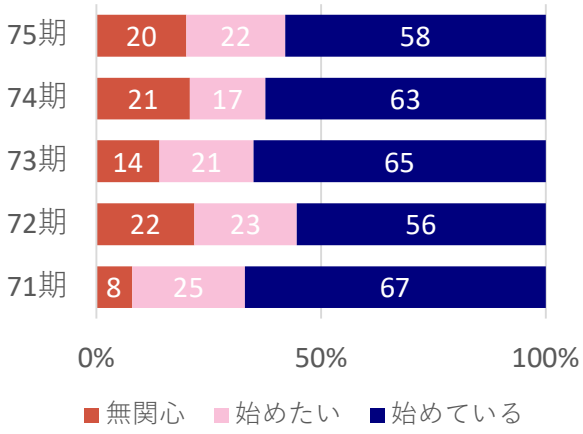
飲み物



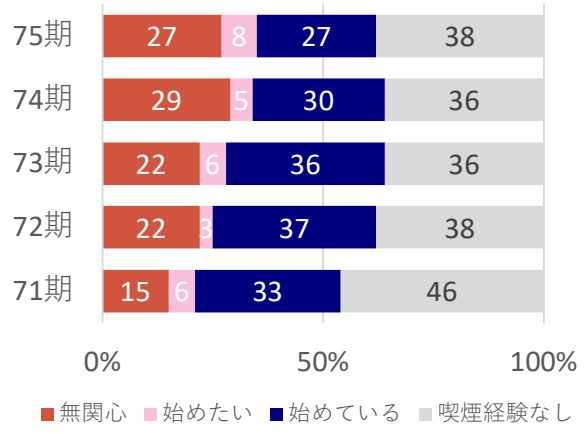
食生活



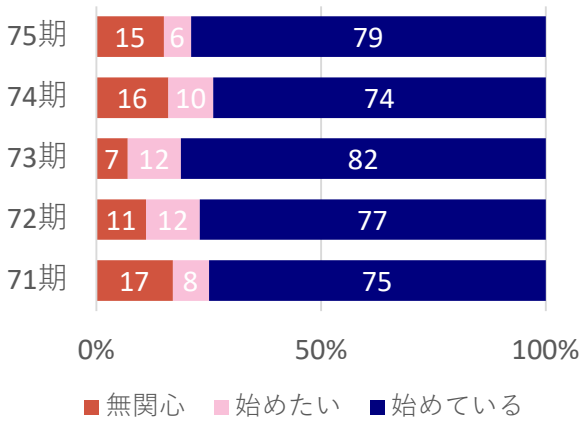
運動



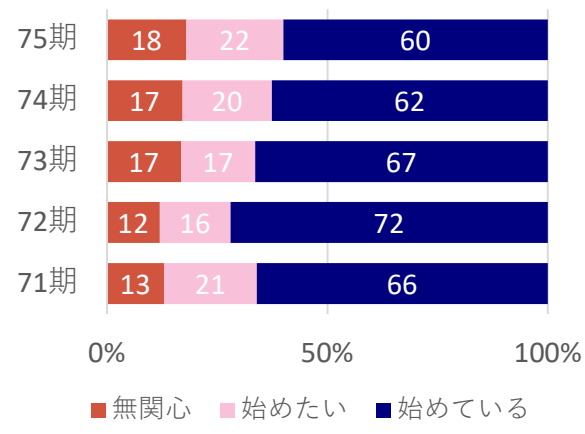
禁煙

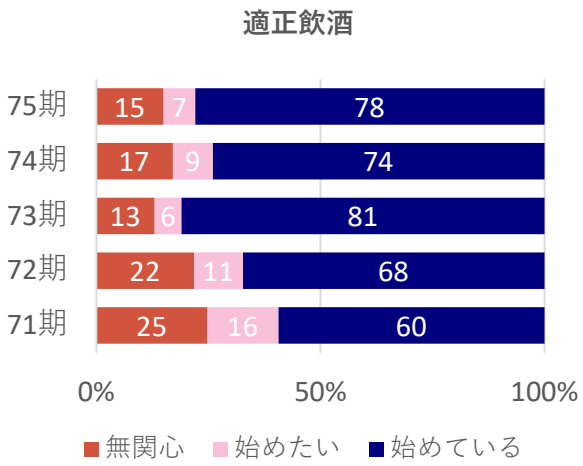


心の健康



睡眠





■取組みによる効果・今後の取組み

・食生活

【取組み内容】「食育実践優良法人」の認定を取得し、健康的な食事について情報発信など

⇒食生活について健康づくりを「始めている」と回答した社員は54％となっており、前年とほぼ同水準で推移している。一方で、「始めたい」と回答した社員も27％おり、関心はあるものの実際の行動には移せていない社員も一定数みられる。

BMI値25以上の社員の割合を新たな目標指標として設定し、適正体重の維持・改善につながる食生活づくりを支援していく。

・禁煙

【取組内容】世界禁煙デーに合わせた啓発、禁煙教室、卒煙証書・禁煙奨励金の付与など

⇒禁煙に関する生活習慣アンケートでは、「喫煙経験なし」を除いた社員の中でも、禁煙への関心や取組状況にはばらつきがみられる。75期は「始めたい」と回答した社員が8％である一方、「無関心」と回答した社員も27％となっている。

若手の中途入社社員の喫煙率が高く、若い社員の喫煙率が上がっており、課題となっている。

喫煙率22％以下を目標とし、禁煙を希望する社員が取り組みやすい環境づくりを進める。

・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
ウェルビーイング支援制度の活用、ハラスメント対策ポスターの制作・掲示による啓蒙、
ハラスメント対策窓口の設置など

⇒心の健康について健康づくりを「始めている」と回答した社員は74％となっており、他の生活習慣と比較しても高い割合を維持している。一方で、前年の82％からは低下しており、継続的な取組みが必要である。

また、健康経営においては、社員個人のメンタルヘルス対策だけでなく、安心して意見や相談ができる職場環境づくりも重要である。

今後は、役員・管理職、中堅・若手など階層別の取組みを継続するとともに、コミュニケーションや職場環境の改善にも取り組み、「職場で心理的安心感がある社員の割合70％」を目標として、仕事満足度やワークエンゲージメント等のKGI向上にもつなげていく。

・運動習慣づくり

【取組内容】肩こり・腰痛に関するアンケート、ストレッチの実施、体力測定、ウォーキング等の運動機会の提供

⇒これまで、「建設・運輸業の健康を考える会」に共通する健康課題として肩こり・腰痛に着目し、アンケートやストレッチなどの取組みを進めてきた。特に当社では、現場で重い荷物を扱う社員や腰袋を携帯する社員も多く、腰痛等の身体的不調はプレセンティーズムにも関係する重要な課題である。

一方、75期の生活習慣アンケートでは、運動について「始めている」と回答した社員は58%であるものの、週1回以上運動していない社員の割合は42%となっている。

今後は腰痛予防にとどまらず、日常的な運動習慣の定着まで取組みの範囲を広げる。ストレッチやウォーキングなど、社員が無理なく参加できる機会を増やし、運動習慣のない社員の割合30%以下を目標として、身体的不調の予防と健康増進の双方につなげていく。

■来期の目標指数

今年度の取組結果を踏まえ、以下の通り目標を設定する。

健康関連の最終的な目標指数

指標	単位	71期実績	72期実績	73期実績	74期実績	75期実績	76期目標
喫煙率	%	25.0	26.6	24.1	27.6	29.2	**22**
BMI値25以上の社員の割合	%	28.8	32.9	32.1	37.9	37.1	**30**
再検査・精密検査：受診率※1	%	73.3	62.0	67.9	88.0	71.7	**100**
職場で心理的安心感がある社員の割合	%	41.0	59.0	39.0	62.0	57.0	**70**
運動習慣のない社員の割合※2	%	33.0	45.0	35.0	38.0	42.0	**30**

※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：週１回以上の軽く汗をかく運動（ジョギング・スポーツ・ウォーキング等）を行わない社員の割合

最終的な目標指数（KGI）

アクサ生命様 生活習慣社内アンケートより

指標	単位	71期実績	72期実績	73期実績	74期実績	75期実績	76期目標
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	%	82.6	80.8	67.7	51.7	62.3	**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	%	22	17	11	18	17	**17**
仕事満足度	-	2.8	2.6	2.9	2.9	2.9	**2.8**
仕事の一体感	-	2.5	2.4	2.8	2.8	2.7	**2.6**
家庭満足度	-	3.1	3.0	3.1	3.3	3.3	**3.2**
ワークエンゲージメント	-	2.7	2.6	2.8	2.8	2.9	**2.7**
創造性	-	2.7	2.6	2.8	3.0	2.9	**2.8**

■取組内容と結果（75期）

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	6月 受診率100％	生活習慣病予防 がん対策 受診率向上	80.1万円
体力測定	6月 受診率91％	生活習慣病予防 運動習慣のある社員の増加	8.1万円
ストレスチェックの実施	6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	9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 信濃町ナイトハイキングへの参加	9月～11月 参加率42％	生活習慣病予防 運動習慣のある社員の増加	24万円
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	20万円
ウェルビーイング支援制度 （コミュニケーション、自己啓発、医療費の補助）	通年 利用者率：84％	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 （投資額内訳：コミュニケーション88％、自己啓発0％、医療費12％）	64万円
破傷風ワクチン接種	2月	疾病対策	3万円
エイジフレンドリー健康講座 「転倒予防と健康づくり」	3月 参加率：50歳以上社員 73％	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
女性の健康に関するセミナー 「エクオールと女性の健康」	4月 参加率：女性社員79％	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	—
腰痛対策 エクササイズ動画	9月～5月	腰痛対策 生活習慣病予防	7万円
蜂アレルギー検査・エピペンの購入	7月	健康リテラシーの向上	6万円
サリバチェッカー実施	7月 受診率18％	がん対策 受診率向上	24万円
外部講師による「禁煙教室・睡眠教室」	9月	生活習慣病予防 健康リテラシーの向上	1.7万円
		計	282万円