

2022年～2023年 健康経営への取組と成果

2023年10月17日

塚田電気工事株式会社
代表取締役社長 船迫 潤

塚田電気工事株式会社概要

(沿革)

- 昭和13年(1938年) 6月東京にて創業
- 昭和31年(1956年) 1月仙台に本社を移転
- 平成30年12月にTTKグループへ統合

(従業員) 22名

(主要事業)

主に宮城県・仙台市等の建物への照明設備、受変電設備、消防設備、発電設備等工事

- ・対象：事務所、学校、幼稚園、、病院・クリニック、工場、公民館等公共建築物など
- ・規模：高圧受電する規模の建築物（自家用工作物）
(主となる受注規模) 1案件あたり30から300(百万円)程度の規模



健康上の課題

- 技術者が高齢化（最高73歳）
- 技術者不足
⇒ 一人でも健康を害すると会社が傾く
- 平成30年に「健康経営宣言」をしているが具体的活動はなし
- 社屋が古く、アスベストの懸念や夏は暑く、冬は寒い



■ 2022年9月12日
「健康経営宣言2.0」を行い、具体的な活動を開始

旧社屋（1）

現本社は昭和45年建築で52年もの永きにわたり、弊社の社員と事業を支えてくれました。



旧社屋（2）

駐車場が狭いく、不便で危ない。広い土地に移りたい。



旧社屋 (3)

オフィスは昭和の雰囲気満点。



移転地

- ・所在地は仙台市青葉区内（現災害協定担当区）
- ・車で移動や駐車場、工事材料品ストック場所確保を考慮した郊外の立地
- ・健康的で柔軟な働き方に対応し、生産性向上・人材確保に繋げるオフィス環境



仙台市青葉区上愛子字松原47-9

仙台市青葉区大町2-13-3



- ・土地：1,800㎡
- ・建物：事務所400㎡
倉庫150㎡

TTK エキスパートセンタ



- ・土地：453㎡
- ・建物：860㎡
(RC4階建)



新社屋のコンセプト

Tsukada Open Innovation Hub

【ビオトープ×ZEB】

- ・Nature Positive
- ・Carbon neutrality

【ウェルビーイング】

- ・心も体も健康に
- ・集中、みなぎる闘志
- ・コミュニケーション
- ・癒し、安らぎ

【オープンイノベーションハブ】

- ・チーム力
- ・多様性
- ・ワークショップ
- ・コワーキング
- ・コラボレーション



建築概要

■ 建築の概要

- ・建築場所： 宮城県仙台市青葉区上愛子
- ・用途： 事務所
- ・構造： 木造2階建
- ・敷地面積：2086.62㎡ 延べ床面積：631.37㎡
(事務所、倉庫、車庫含)
- ・建築主： 塚田電気工事株式会社 (代表取締役 船迫 潤)
- ・設計： 株式会社 北洲 一級建築士事務所
- ・施工： 株式会社 北洲
- ・ZEBプランナー： 株式会社 エナジア

2022年

9月：安全祈願祭
10月：着工
12月：上棟

2023年

3月：受電
4月：木工事完了
5月：竣工

ビオトープ×ZEB

Nature Positive & Carbon Neutrality



設計一次エネルギー消費量108%削減

ネイチャーポジティブ&カーボンニュートラル

草地や生垣、林が一体となったビオトープに
包まれたネットゼロエネルギービル





本日の内容

- 1年間の取組について
- 社内アンケート結果について
- 今後の取組について

1年間の取組について（2022.9～）

□基本内容□

- 月1回の健康セミナー
- 歩数競争
- 月2回の健康に関するコラム配信

1年間の取組について：健康セミナーの実施

2022年	9月	オリエンテーション（目標設定、運動と栄養の導入）
	10月	ストレッチについて（目的、効果、具体的方法）
	11月	健診結果からわかること（健診結果の見方）
	12月	腰痛について（予防・改善ストレッチと運動）
202年	1月	腰痛について 続編
	2月	脂質異常症について正しく知ろう
	3月	睡眠について（良質な睡眠のポイント）
	4月	歩行につて（正しい歩行に必要な柔軟性、筋力）
	5月	効果的なダイエット（食事編）
	6月	効果的なダイエット（運動編）
	7月	肩こりにつて（予防・改善ストレッチと運動）
	8月	調理実習（減塩メニュー：ドライカレー等）

• 第2回



• 第1回



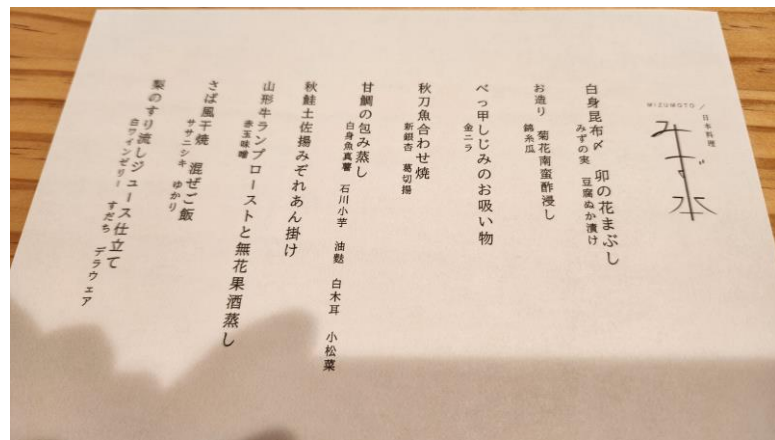


第13回

第12回調理実習



歩数競争優勝グループ景品



1年間の取組について：歩数競争の実施

□歩数競争とは

- ・社員全員に万歩計を配布
- ・毎日の歩数を記録、報告
- ・グループ対抗で合計の歩数を競う
(1グループ3～4名、一部例外有)
- ・約2～3ヵ月間を1クールとする
- ・3クール実施した
 - ①2022年10月1日～11月30日
 - ②2023年1月1日～3月31日
 - ③2023年5月10日～7月31日



隔週で結果をメール配信



1年間の取組について：歩数競争の実施

第1回

順位	グループ	歩数
1	B	2,000,098
2	A	1,340,170
3	G	1,314,418
4	C	1,302,741
5	F	1,213,060
6	E	1,179,793
7	D	1,150,306
61日	平均	1,357,227

1名平均

7416.5

第2回

順位	グループ	歩数
1	B	2,766,378
2	D	2,460,717
3	F	2,447,371
4	C	2,441,182
5	E	2,402,551
6	A	1,547,786
90日	平均	2,344,331

1名平均

7442.3

第3回

順位	グループ	歩数
1	A	2,904,009
2	D	2,304,417
3	B	2,164,221
4	F	2,126,100
5	C	2,039,787
6	E	1,383,309
83日	平均	2,153,641

1名平均

7455.7

注) 第2回以降は、前回の結果をもとにグループを編成
第1回は61日間、第2回は90日、第3回83日
1名平均は全グループの合計歩数÷21名÷日数で算出

1名あたりの平均歩数は大きく伸びなかったが、
一般的に目標とされる8,000歩に近い歩数だった

1年間の取組について：健康コラムの配信

配信日	タイトル	配信日	タイトル
22.11.7	糖質オフ商品の落とし穴	23.5.8	ダイエット
22.11.21	睡眠について	23.5.29	腸活（前編）
22.12.5	たんぱく質について（前編）	23.6.19	ビタミンについて
22.12.22	血糖値を低下させるための運動のポイント	23.6.26	腸活（後編）
23.1.13	たんぱく質について（後編）	23.7.3	食物繊維について
23.1.24	血圧を下げるための運動のポイント	23.7.31	アルコール
23.2.6	脂質について（前編）	23.8.7	夏バテに良い栄養素や食べ物とは
23.2.24	肥満症と脂質異常症	23.8.28	血糖値について
23.3.6	脂質について（後編）	23.9.4	朝ごはん、ちゃんと食べていますか？
23.3.29	死亡率を減らす最も効果的な方法	23.9.25	プリン体とは？
23.4.7	塩分	23.10.2	旬のきのこを食べましょう！
23.4.24	鉄分について		

本日の内容

- 1年間の取組について
- 社内アンケート結果について
- 今後の取組について

社内アンケートの内容

Q1.1年前と現在を比較して、健康に対する意識は改善しましたか？

Q2.どのように変わったのか？（自由記載）

Q3.1年前と現在を比較して、運動習慣は改善しましたか？

Q4.どのように変わったのか？（自由記載）

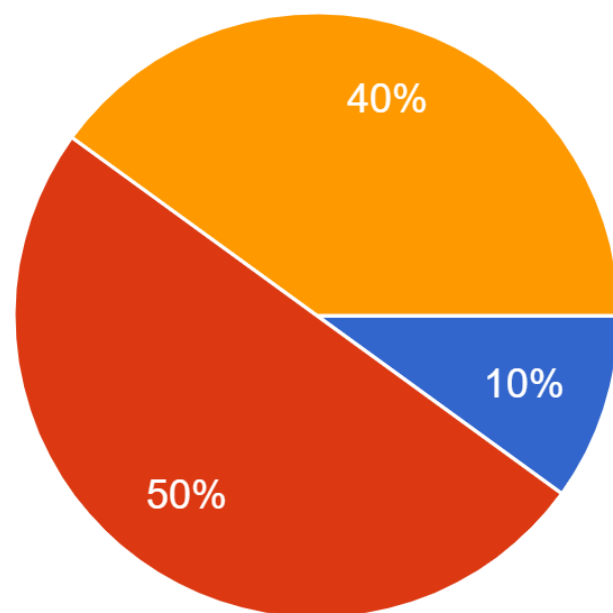
Q5.1年前と現在を比較して、食生活は改善しましたか？

Q6.具体的にどのように変わったのか？（自由記載）

Q7.歩数競争に参加しましたか？

Q8.1年前と比べた現在の体調面の変化について（自由記載）

Q1.1年前と現在を比較して、健康に対する意識は改善しましたか？



- 1. 非常にあてはまる
- 2. あてはまる
- 3. どちらともいえない
- 4. あまりあてはまらない
- 5. あてはまらない

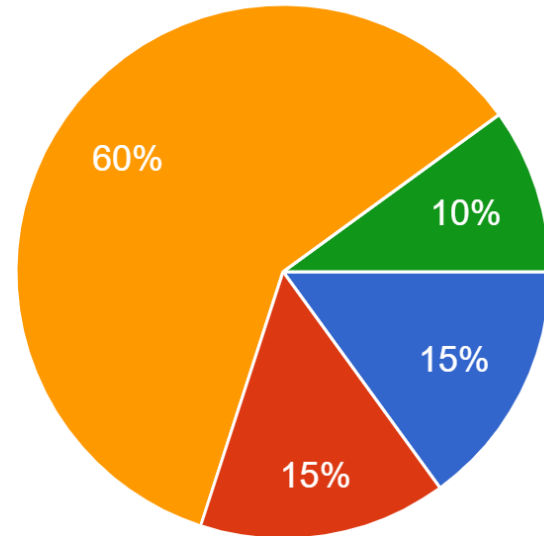
6割が健康意識が改善したと回答

Q2.具体的にどのように変わったのか (変わっていないのか) を記載してください。

- 将来の為運動する事を意識するようになった。
- 前から健康に対して意識していた為、特に変わっていない
- セッションをきっかけにした変化を感じないから
- 毎日歩数を意識して生活している
- 万歩計を携行することで、最近は意識して積極的に歩いている。
- どちらかという健康に気を付けるようになった かな
- 気にはしているが・・・
- 歩数を気にするようになった
- 運動する機会が少ない
- 日々の運動の必要性が再確認できている。
- 特に極端に意識は変わっていない
- 途中で病気、怪我をしたから
- 以前から意識はしていたつもりだったが、セミナーを受講し、より意識が高まり実行に移ることができた。
- 休日に徒歩で出かけるように数回は行ったが、継続しなかった。
- 食事に気を使ったり、効果的な運動方法を理解することができた。

- 変わっていないと回答した方はもともと意識していた方
- 効果を感じていない方も少数ながら認める

Q3.1年前と現在を比較して、運動習慣は改善しましたか？



- 1. 非常にあてはまる
- 2. あてはまる
- 3. どちらともいえない
- 4. あまりあてはまらない
- 5. あてはまらない

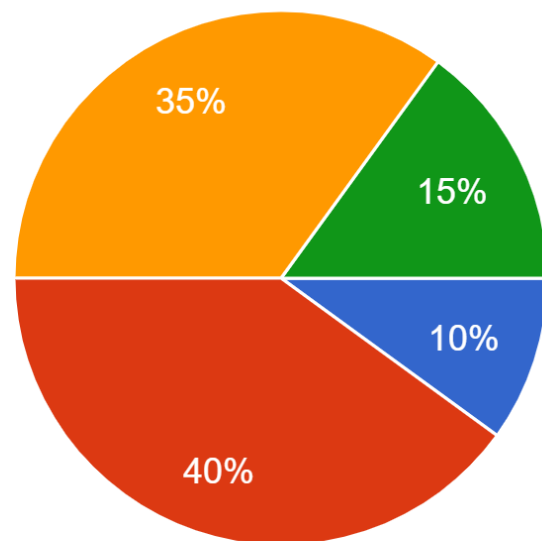
約7割が運動習慣は改善していないと回答

Q4.具体的にどのように変わったのか (変わっていないのか) を記載してください。

- 月に数回ランニングをするようになった。
- 定期的な運動を行っている
- 自動車通勤になったので、体を動かす機会が減った
- セッションがどうこうでなく、愛子移転により歩く機会が激減して運動不足になった。
- 以前から継続的に運動は少しではありますが続けて居たので、その頻度と強度に変化はありません。
- 歩数を意識して運動やウォーキングしている
- 歩いている効果が出ていると思う。体重が落ちた。 83kg⇒79kg
- ウォーキングをするようになった
- 整形外科通院の為、運動は控えている
- 事務所が移転し、徒歩通勤から公共交通機関通勤に変わり、以前より歩かなくなった
- 体重が減ったわけでもなく、献血の採決結果も横ばいなので
- 数値的なものの結果が出ていない為。
- 多少、改善されたと思います
- 病気、怪我で運動しなくなったから
- 当初は家族の運動習慣サイクルに乗じて運動する機会が多くあり改善傾向であったが、進学と共にその生活サイクルが変わったこともあり、自身の運動する頻度が減少したため、直近の数ヶ月は改善に至っていないと感じている。
- 意識としてはストレッチ・筋トレを心掛けていたが継続しなかったが、健康診断が近づいて最近少しだけやり始めたが継続させる自信がない。

変化の実感がない方は、数値的な変化がないと感じている

Q5.1年前と現在を比較して、食生活は改善しましたか？



- 1. 非常にあてはまる
- 2. あてはまる
- 3. どちらともいえない
- 4. あまりあてはまらない
- 5. あてはまらない

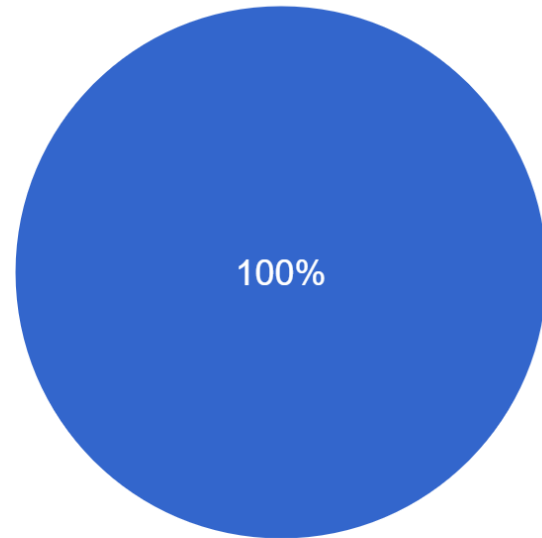
約半数が食生活の改善を実感

Q6.具体的にどのように変わったのか (変わっていないのか) を記載してください。

- インスタント食品を食べなくなった
- 食生活は変わっていないため。
- 量を減らすようにしている
- セッションがどうこうでなく、愛子移転により外食機会が減ったので改善したかも。
- 摂取カロリーと栄養バランスは可能な限り意識するようになりました。
- タンパク質を十分摂るようにしている
- 妻が作るものを食べているだけで、特に意識はしていない。
- 野菜を食うようになった
- 食事の量を少なくした
- スイーツを食べる量を減らした
- あまり間食をしなくなった
- 数値的なものの結果が出ていない為。
- 野菜類を多く食べるようになった
- 家庭の都合上なので。
- 食事を摂る時間が不規則ではあるが、食事の内容は意識している。
- 以前から野菜は取るように心掛けていたので余り変わっていない。

多くは変化を実感。家庭の都合等で変化がないと回答した方もみられた

Q7. 歩数競争に参加しましたか？



- 参加した
- 参加していない

全員が参加

Q8.1年前と比べた現在の体調面の変化について 可能な範囲で教えてください。（自由記載）

- 健康に気を使うようにはなり、食生活にも改善は見られたが、一度の食事の量が増え体重は増加した。
- 一時期運動不足で太ったが元に戻すことができた。
- 体重が少し増えた
- 運動不足による筋力の衰えを感じる。セッション時のストレッチがとても辛い。
- 快調になった
- 前述のとおり、体重が落ちた。ベルトの穴が一つ奥へ移動した。
- ふくらはぎが太くなった
- 年齢的に疲れやすい
- 特になし
- 特に変化なし
- あまり変わっていない。
- 特に大きく変化はしてないと思います
- 怪我や病気のため改善できなかった。
- 高血圧が起因となっていると思われる頭痛と首・肩周りの痛む頻度が減ったように感じている。
- 年齢のせいもあるがこけた気がする（筋肉量が減った）。事務所が移転してからマイカー通勤となり平日、歩く機会が減った。仕事で出かける時も徒歩から車になったので、歩かなくなった。

前向きな意見が多いが、一部変化を感じていない方も

本日の内容

- 1年間の取組について
- 社内アンケート結果について
- 今後の取組について

今後の取組について

- 半数以上が健康に関する意識は改善した
- 健康に関する変化を感じていない方は、もともと意識している方
- 変化を感じていない方は数値的な変化をもとに回答

運動の習慣化
数値の変化
が重要

↓
PHYSIPOさんに効果的な運動導入の指導を依頼

↓
新たな取組として健康増進体操の導入！

来年度の効果にご期待ください！

ご清聴ありがとうございました。