

66
2025.3

株式会社 菅原組 社報



おかげさま



◎「健康経営優良法人2025 ブライト500」
に3年連続で認定（道南初）

◎ 社員インタビュー

◎ 教育CSR活動
企業説明会/八戸工業高等専門学校

◎ 子育て応援祝い金

◎ マイナンバーカード

◎ 春のウォーキングバトル

◎ 健康情報
「姿勢改善で身体の負担を減らそう」





道南初の3年連続!!

健康経営優良法人2025 ブライツ500に認定



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門
ブライツ500



菅原組は令和7年3月10日に「健康経営優良法人2025ブライツ500」に3年連続で認定されました。

今回認定された企業は「大規模法人部門」3,400法人、「中小規模法人部門」19,796法人です。それぞれ特に優秀とされる上位500法人には「ホワイト500」「ブライツ500」の冠が与えられます。

菅原組は道南初となる3年連続で「ブライツ500」に輝きました!
(健康経営優良法人に認定された中小規模法人部門全体の2.5%)

健康経営とは

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。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。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。

経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。

優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備しています。

(経済産業省HPより)

ブライツ500とは

ブライツ500とは健康経営優良法人認定制度のうちの一つで、特に優良な中小企業の上位500法人にのみ与えられる称号です。ブライツ500には「経営理念・方針」「組織体制」「評価・施策実行」「評価・改善」「法令遵守・リスクマネジメント」の大きく5つの認定要件が存在し、それぞれに評価項目が定められています。全認定企業の内約3%しかブライツ500の冠を得ることができないため取得は容易ではありませんが、健康経営に注力している企業として社会的な信用度や企業価値の向上が見込めます。

菅原組は日常意識する「**7つの健康行動(+1)**」を策定し、日々心掛けています。

菅原組 7つの健康行動(+1)



毎日30分以上歩く



健康診断を受診する(再検査も)



週1回以上、体重を測る



1日7時間以上の睡眠を取る



週1日以上、休肝日をつくる



タバコは吸わない



バランスの良い食事を取る



健康イベントに積極的に参加する

また、「**敷地内全面禁煙**」「**毎朝のラジオ体操**」「**管理栄養士監修の置き型社食導入**」「**会社負担で全従業員の医療保険に加入**」「**ウォーキングバトル**」など、健康増進の取り組みを積極的に行っています。

昨年は「**2024函館マラソン**」に菅原社長はじめ12名がハーフマラソンに参加し全員完走しました。今年はさらに多くの方が参加する予定です。

他にも**函館市主催の運動会に参加**したり、野菜摂取量を測定する**ベジチェック**を実施し、運動や健康を意識しています。

今後も引き続き健康経営を推進し、従業員の健康保持・増進に積極的に取り組んで参ります。



2024函館マラソン参加(全員完走)



理学療法士による健康セミナー



野菜摂取量の測定(ベジチェック)



函館市主催の運動会参加



社員インタビュー

若手ながら落ち着いた印象の尾形さん。

入社1年目は指示されたことをこなすのに精一杯だったそうですが、2年目となり少しずつ自分で考えて行動ができることが増えてきたそうです。

そんな尾形さんの仕事観について聞いてみました。



工事本部

尾形 俊明

(おがた としあき)

入社のきっかけは？

学生の時のインターンシップがきっかけです。
雰囲気がよく、福利厚生が充実していることに魅力を感じました。

どのような役割を担っていますか？

入社してまだ2年目なので二現場しか入っていませんが、現地の測量や工事の撮影等を行っています。

職場の雰囲気はどうですか？

わからないことはすぐに相談でき、とても雰囲気がよいです。
また若手同士で勉強をする環境ができていて、スキルアップに繋がりがお互いに高め合うことができていないかと思えます。
社内での実習や勉強したことが発揮できるのが良いところ です。

仕事をする上で必要なスキルは？

コミュニケーション能力です。
私は元々人とコミュニケーションをとるのが得意な方ではないのですが、仕事をする上で周りの人に気持ちよく協力してもらうためには、距離を縮める必要があることを痛感しています。
とにかく自分から積極的に話しかけたり、苦手という意識を克服していくようにしています。

仕事のやりがいを感じる部分はありますか？

自分で作った目標をクリアできたときにやりがいを感じます。
例えばコンクリートの構造物などをクレーンで別の場所に移動させる際にクレーンで吊る位置を計算で出すのですが、その位置がぴったりはまり綺麗に持ち上がった時にガッツポーズが出るくらい気持ちがいいです(笑)
工事時間の短縮にもなり、作業

員さんたちにも感謝されることでやりがいを感じます。

趣味は何ですか？

ゲームが好きでプレステ5のモンハンをやっています。それと最近では函館マラソンの出場も決まって、みんなでジムに行き走ったりしています。
元々学生時代はバスケ部やアーチェリー部に入っていて運動は好きなので、マラソンを通して仲間と達成感を味わえるのは良い思い出になるなと感じています。

これからの目標は？

まずは仕事に不可欠な2級土木施工管理技士の資格を取得することが目標です。ただ、資格取得は一つの通過点として、会社に利益を残せるようになりたいと思っています。
知識、資格を身につけて難易度の高い工事にも対応できる人になりたいと思います。

建設業をもっと身近に

教育CSR活動



青森県 八戸工業高等専門学校

3月3日(月)



企業説明会

昨年に続き青森の八戸工業高等専門学校の企業説明会に参加しました。管理本部の小林部長と苫小牧高専出身の工事本部飯塚さんが参加し、学生に当社の魅力をPRしました。

飯塚さんコメント

今年は10名以上の学生が参加してくれました。参加学生みんな雰囲気良く、進路が未定な中でもしっかり考えをもって話を聞いてくれたため、少しでも就職活動の手助けになればいいなと感じました。今年の夏にインターンを控えた学生もいるため、少しでも菅原組に興味をもってくれたらと思います。



令和7年 子育て応援祝い金贈呈



ご入学
おめでとう
ございます

菅原組は平成29年より進学されるお子様がいるご家庭に「子育て応援祝い金」を支給しています。令和7年は3名の方が進学されました(小学校2名/高等専門学校1名)進学された皆様、ご家族様おめでとうございます! 充実した学校生活を送ってください(^^)

マイナンバーカードを 運転免許証として 利用可能になりました



令和7年3月24日からマイナンバーカードが運転免許証として利用できるようになりました。昨年12月には健康保険証の新規発行が終了し、マイナンバーカードを活用する形になりました。持っているけどほとんど使ったことがない方やまだ持っていない人、何に活用できるかよく分からない方は改めて利用シーンを確認してみましょう。

マイナンバーカードでできること

個人番号を証明できる

マイナンバーの提示が必要な様々な場面で、マイナンバーを証明する書類として利用できます。

証券口座開設など民間の オンラインサービスを使える

オンラインバンキングをはじめ、各種の民間のオンライン取引等に利用できるようになる見込みです。

1枚で本人確認ができる

マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場面では、これ1枚で済む唯一のカードです。

コンビニで住民票の写しなどの 公的な証明書を取得できる

コンビニなどで住民票、印鑑登録証明書などの公的な証明書を取得できます。

健康保険証として利用できる

対応する医療機関・薬局は順次拡大していきます。

NEW R7.3.24 ~ 運転免許証として使用できる

住所変更する際の手間が省ける、免許更新時の講習がオンラインで受講できる(優良・一般のみ)、新規取得手数料・更新手数料が安くなる等のメリットがあります。

※券面に免許情報が表示されない、紛失した際に再発行に時間がかかる、マイナンバーカードが有効期限切れになると運転免許証の更新ができない等のデメリットもあります。

マイナ免許証の導入後も、**従来のプラスチック製運転免許証は引き続き使用可能**です。

希望者は以下の3つから自分に合う形式を選択できます。

- マイナ免許証のみを保有
- 従来の免許証のみを保有
- マイナ免許証と従来の運転免許証を両方保有(2枚持ち)

(J-LIS 地方公共団体情報システム機構 マイナンバーカード 総合サイトより)

「菅原組

4月1日～5月31日(2ヶ月間)

春のウォーキングバトル」が始まります

雪も溶け、春がやってきました。菅原組「春のウォーキングバトル」開催です！今回はこれまでと変更し、2か月間の合計歩数を競うのではなく、平均歩数により健康ポイントを付与します(ランキング上位に入るために白熱しすぎて歩きすぎる傾向が一部に見られたため変更しました)

上限を「平均10,000歩以上」にしましたので、普段歩いていない方はこの機会にいつもより歩数を増やして健康ポイントをゲットしましょう！





健康ワンポイントアドバイス

姿勢改善で身体の負担を減らそう

現代では長時間のデスクワークやスマホの使用により、姿勢が悪い人が増えています。悪い姿勢は見た目が悪いだけでなく、**肩こりや腰痛など身体の不調にも繋がります**。姿勢改善で筋肉を適切に使い、身体への負担を少なくしましょう！



悪い姿勢による悪影響

(猫背や反り腰など)

見た目

実際の年齢より老けて見えたり、だらしく見えたりします。第一印象が悪くなり、人間関係や仕事にも影響することもある。



健康面

- 内臓圧迫により消化器・呼吸器系の機能低下
- 筋肉や関節に不均等な負担がかかり、肩こり・腰痛が起こりやすくなる
- 血流が悪くなるため、脳への酸素供給が不十分になる

など

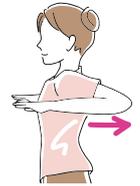
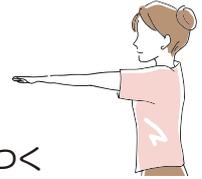


これらにより**集中力低下**や**疲労感の増加**などの症状が出ることもあります。

肩甲骨ストレッチ

肩甲骨ストレッチは、肩こりなどを解消し、姿勢を改善するのに効果的です。

- ① 立った状態で両腕を前に突き出す
- ② 肩甲骨が背中中央でくっつくように、両肘を曲げて腕を後ろに引く
- ③ 5秒間キープし、ゆっくりと元に戻す
- ④ この動作を10回繰り返す

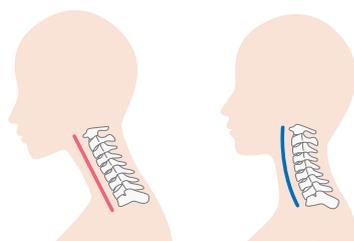


他にも…

- ◆ 肩回しストレッチ
ひじで大きく円を描くように肩を回す
- ◆ 背中で合掌ストレッチ



やりすぎると筋肉を痛めてしまう可能性があります。無理をしない程度で行いましょう。



ストレートネック

正常な頸椎

ストレートネック(スマホ首)

うつむいた姿勢を長時間続けることで首の後ろの筋肉に負担がかかり、痛みやこりなどの不調が出る状態です。

人間の頭は約4~6kg。

首の骨である頸椎は前弯しており、このカーブがクッションの役割をいいます。しかし、前かがみや下を向くといった「うつむき姿勢」により前弯が少なくなるとストレートネックに近い状態になってしまいます。**傾きの角度が15度で約2倍、30度で約3倍、45度で約4倍の負荷がかかります。**

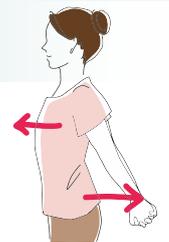
※パソコンを使う、本を読む、料理をする、電車の中で下を向いて寝るなどの行動も「うつむき姿勢」にあたります。

改善方法

- 長時間のスマホの使用をやめる
- デスクワーク中や日頃の姿勢を意識する
- 睡眠時の枕の高さに気をつける
→ 高い枕の場合、自然と下を向いている姿勢になり、ストレートネックの状態になってしまいます。

ストレートネック予防に！ 大胸筋・小胸筋+上腕二頭筋のストレッチ

- ① 腰幅で立ち両手を背中で組む
- ② 胸を開きながら、肘を伸ばして両手をできるだけ下ろす
- ③ 肩が上がらないように両手をあげる
- ④ 15~30秒キープ



参考 | からだ接骨院HP「姿勢をよくする方法と具体的な7つのメリットを解説」
https://karada-seikotu.com/cy_posture

メディエイド | 「ストレートネック(スマホ首)の改善に!簡単にできるストレッチと予防法をご紹介」



株式会社 菅原組 社報

おかげさま

Vol.66 2025年3月号

発行・企画:株式会社 菅原組
〒040-0076 北海道函館市浅野町4番16号
TEL:0138-44-3710 FAX:0138-62-3710

デザイン・印刷:株式会社 エルシープリント
〒040-0072 北海道函館市亀田町6番7号
TEL・FAX:0138-40-6686

編集後記



本社玄関階段のタイルが剥がれていた箇所があり、若手技術者数名が補修を行ってくれました。来訪者や従業員が怪我をしないようにセメントでしっかり固定し、キレイに補修されました。気が付いたらすぐに対応することが大事ですね。有難うございましたm(_ _)m (小藤)



2025 函館マラソン

2月18日にエントリーが開始された「2025函館マラソン」。参加申し込みが前年を上回るペースで推移し、すでに「ハーフの部」は3月20日をもって申し込みを締め切りました。「フルの部」はまだ受付中ですが(3月21日現在)こちらも定員に達し次第申し込み締め切りとなります。参加検討中の方はお早めにお申し込み下さい。

現在菅原組の申込者数は**14名**です(3月21日現在)



はこだてマジックアワー商店街 in 菅原組

開催日:3月4日(火) 15:30~18:30

春の訪れを感じる気温になり、日が段々長くなってきました。雪も少なくなり出掛けやすくなってきましたね。マジックアワー商店街in菅原組は毎月第1火曜日に開催しています。皆さんお誘いあわせの上、是非お越しください(^^)

次回は 令和7年4月1日 四

15:30~18:30 開催予定です

●場所:菅原組本社駐車場(浅野町4-16)
※車は空いているスペースにお停めください

お楽しみに