

株式会社弘久社

印刷・同関連業



POINT

- 01 任意で使える血圧計を設置
- 02 自販機を低糖質中心に刷新
- 03 朝礼後ストレッチを毎朝実施



健康経営の取組概要

血圧計を設置し、体調が気になる時に従業員が自由に測定できる環境を整備しています。また、社内の自動販売機は糖分の多い飲料を控え、お茶など健康的な品揃えに刷新。併せて、啓発ポスターを掲示し、階段の利用を促しています。こうした取組を続ける中で、従業員が自発的に健康情報を共有したり、互いの健康状態について声を掛け合ったりする姿が増えてきています。

「従業員は家族同然」先代の考えを基盤に

株式会社弘久社は、製品カタログや取扱説明書、会社案内などを手がける印刷会社で、企画・デザインから印刷、製本、発送代行までを一貫してワンストップで担っています。

先代社長の「従業員は家族同然」という想いを引き継ぎ、約30年前から健康診断受診率100%の徹底や若年層の健診費用補助など、従業員の健康づくりに注力。健康経営という言葉が普及する以前から、積極的に健康経営を推進してきました。

現在は、年に3回、社内の健康づくりに関する委員会を設け、都度生じる課題への対応策について話し合っているほか、朝礼や夕礼での健康情報の提供や季節ごとの健康づくりに関連したポスターの掲示などを行っています。

近年は、パート従業員を含む平均年齢が年々上がり、現在は50代前半に達しています。年齢を重ねるにつれて「日頃から自分の健康に気を配らなければ」とい

う意識を持つ必要が高まったことから、健康増進に向けた取組をさらに本格化させてきました。

取組から互いに健康を気遣う風土に変化

従業員の健康意識向上に向けた取組として、血圧計の導入が挙げられます。いつでも自由に測定できる環境を整えることで、自分の健康状態への気づきを促しています。あわせて、糖分の多い飲料に関する啓発掲示や、階段利用を促す貼り紙など、日常の行動から健康を意識できる環境づくりにも取り組んでいます。

また、従業員がより健康的な選択ができるよう、ベンダーへ依頼し、社内に設置している自販機のラインナップ見直しを行いました。コーヒーやジュースなど糖分の多い飲料を控えめにし、お茶などを中心に取り揃えることで、日常の買う一杯から健康状態の改善を後押ししています。

運動面では、朝礼時に全員で声出しをして挨拶をした後、屈伸などのストレッチを実施しています。

健康な職場づくりへの取組

刷新された自動販売機のラインナップ



糖分控えめの飲料へ品揃えを替えた自動販売機。側面には、飲料に含まれる砂糖の量などを示すポスターを貼り、糖分の過剰摂取を日常的に注意喚起している。



導入された最新の血圧計

毎朝出社後に血圧を測定するという財務部の浦井由香さん。「従業員一同、血圧の測定が毎朝の習慣になってくれれば」と語る。

運動を啓発するポスター



貨物用の小型エレベーターに健康を啓発するポスターを貼り、従業員の階段利用などを促している。

従業員の健康を第一に考え、今後も健康経営を推進していきます。



米田 隆郎
代表取締役社長

こうした取組を積み重ねた結果、従業員の意識にも変化が表れています。食堂スペースや朝礼の場では、健診結果について従業員同士が自発的に声を掛け合う場面が増え、「その数値なら食事を見直した方がいい」「運動した方がいいよ」といったやり取りが自然に生まれるようになっていきます。

米田隆郎代表取締役社長は「平均年齢が上がる中で、従業員自身が自分の健康を心配するようになり、健康経営の取組を自分ごととして受け入れてくれていると感じています」と語ります。

実際に、同僚から強く勧められたことをきっかけに病院を受診した従業員に、がんが発覚したケースもあり、健康への意識が、確実に行動へとつながりつつあります。

選ばれる理由「健康経営」

同社では、従業員の平均年齢の上昇を背景に、最低限の検査項目にとどまらず、より検査内容を充実させた健康診断の実施が必要であるという考えが社内で広

がっています。これまで希望者が個人負担で受けていた人間ドックに近い内容の検査について、来年度からは会社として費用を補助していく準備を進めています。

「以前は、給与額や賞与額の多寡といった経済的な側面を第一に会社を選ぶ人が多い印象でした。ですが、現在は若い世代の基準に、健康経営や福利厚生が加わってきているの shouldn't でしょうね」と、米田隆郎代表取締役社長は、採用を取り巻く環境の変化に言及。その上で、「『従業員の健康や働きやすさを大事にしている会社である』と思ってもらえるような会社づくりを、これからも進めていきたい」と語りました。



株式会社弘久社

<https://www.kokyusha.com/>

本社：〒190-0032

立川市上砂町5-1-1

代表者名：代表取締役社長 米田 隆郎

資本金：6,000万円

従業員数：29名(2026年1月時点)

事業内容：商業印刷物の企画及び製造など

会社設立：1963年4月