

オススメは「社内に野菜ジュースを置く」 など手軽なことから

—「健康経営」を始めたいと思っても、かかる費用や時間などを考えて諦めた方（経営者、企業）もいる、と聞いたことがあります。取り組みを進める上で、「ここが重要」という点がありますか？

【國光】「健康経営」というと、＜毎日必ず運動する＞＜禁煙プログラムを実施する＞など、大きな取り組みをイメージしがちです。でも、それでは長続きしない。大事なのは「無理なく手軽にできること」ですね。急に「運動しましょう」ではなく、「社内に野菜ジュースや免疫ケアのドリンクを置く」とか、そんな簡単なことからいいと思うんです。そこで何か反応があったら、次のステップに進む。健康への意識が高まると、声（〇〇の導入を検討してほしいなどのリクエスト）が上がるかもしれません。

—ドリンクなどの設置なら、すぐに始められそうです。

【國光】弊社で利用しているゴールドジムに関しても、会員になると毎日では負担になる。そこで、法人で年間チケット（たとえば 100 枚）を購入し、希望者だけ利用したい日にチケットを使う、という形にしたんです。チケットは 1 回につき 1000 円台 × 枚数で好きなときに購入できるので、そういった面もメリットだと感じます。

—福利厚生におけるスポーツジムの利用と聞いて、勝手ながらももう少し高い金額を予想していましたが、これぐらいなら始めたいという経営者の方も多そうですね。従業員としても、「会員になったから毎日行かなくちゃ……」というプレッシャーもなく、気楽に参加できそうです。

【國光】そうなんですよ。「継続する必要がない」というと、気軽に 1 回、2 回と続けやすい。現在は、社内の半数以上が通うようになりました。夜になったら「ビールじゃなくて（ジム終わりに）プロテインを飲もう！」という感じです（笑）。あと、飲み会では仕事の愚痴などネガティブな話題は避けられないと思うのですが、プロテインだとポジティブな話題が中心になるようで。不思議ですよ。

—ああ、確かに！ 運動してリフレッシュした後は、思考も前向きになる気がします。まさに心と体の健康ですね。他に、進める上で意識したほうがよい部分はありますか？

【國光】基本的なことかもしれませんが、「強制しない」ということですね。運動が苦手な人もいるし、何か始めたくても（現在弊社でやっている）スポーツジム、ゴルフ、フットサルはハードルが高いと思っているなら、無理をする必要はない。自然に組み込みたいと思うものを、自分のペースでやるのが一番ですね。

「健康経営」の取り組みで離職率が低下
次は「予防」に力を！

—「健康経営」の取り組みを始めてから、課題は解決へと向かっていったそうですね？

【國光】そうですね。もちろん、すぐにということではなく、少しずつ変化が生じた気がします。それぞれの中で健康への意識が高くなり、禁煙したり食べ物に気を使ったり……。全体的に社内の雰囲気明るくなり、「健康」という共通の話題があることでコミュニケーションも活発になる。そういったよい循環ができたことで、離職率も低下しました。業績についても「健康経営」だけでなく、他の取り組みも合わさることで、売上も利益も順調に伸び始めたんです。

—確実に変化がありますね！

【國光】そうすると、いい循環が生まれるんですよ。従業員数の増加に伴って、外注に頼らなくても現場をまわせるようになったので、着実に業績は上がっています。そこで、思い切って昨年（2024 年）から＜完全週休 2 日制＞を導入しました。給与はそのまま、年間休日は 121 日。プライベートな時間が増えたことで従業員一人ひとりに余裕が生まれ、より良い仕事ができていると思います。うれしいことに、採用面でも＜完全週休 2 日制＞の影響か、応募者数が増えました。

—御社のような業界において、＜完全週休 2 日制＞を導入している企業は、そこまで多くない印象です。やはり効果がありますね！ それでは最後になりますが、この先、御社の「健康経営」はどのように発展してゆくのか、今後の展望を教えてください。

【國光】今、考えているのは「予防」ですね。おかげさまで、従業員の欠勤は少なく、健康を維持できていると感じます。だからこそ、今後は「防ぐ」ほうに注力してゆきたいなあと！

健康診断は行くようにしてもらっていますが、歯科検診など、個別に予防できる部分に力を注ぎたいですね。ちなみにインフルエンザ予防ワクチンの無料接種は 10 年前から実施しております！ 休日も、勤続年数が〇年となったら、長期休暇を設けるとか。常に健康を保てるよう、福利厚生面をバージョンアップさせてゆきたいです。

（取材／清水 敏博 取材・文／小林 真由美）



自社の田んぼ（京都府与謝野町）で作ったコウセイ米

株式会社
コウセイの
HP はコチラ
から→→



前回のインタ
ビュー記事は
コチラから
→→

