



# トヨタ自動車における 健康の取り組み



2019年8月5日  
トヨタ自動車株式会社  
安全健康推進部  
木田 明

## 当社の概要

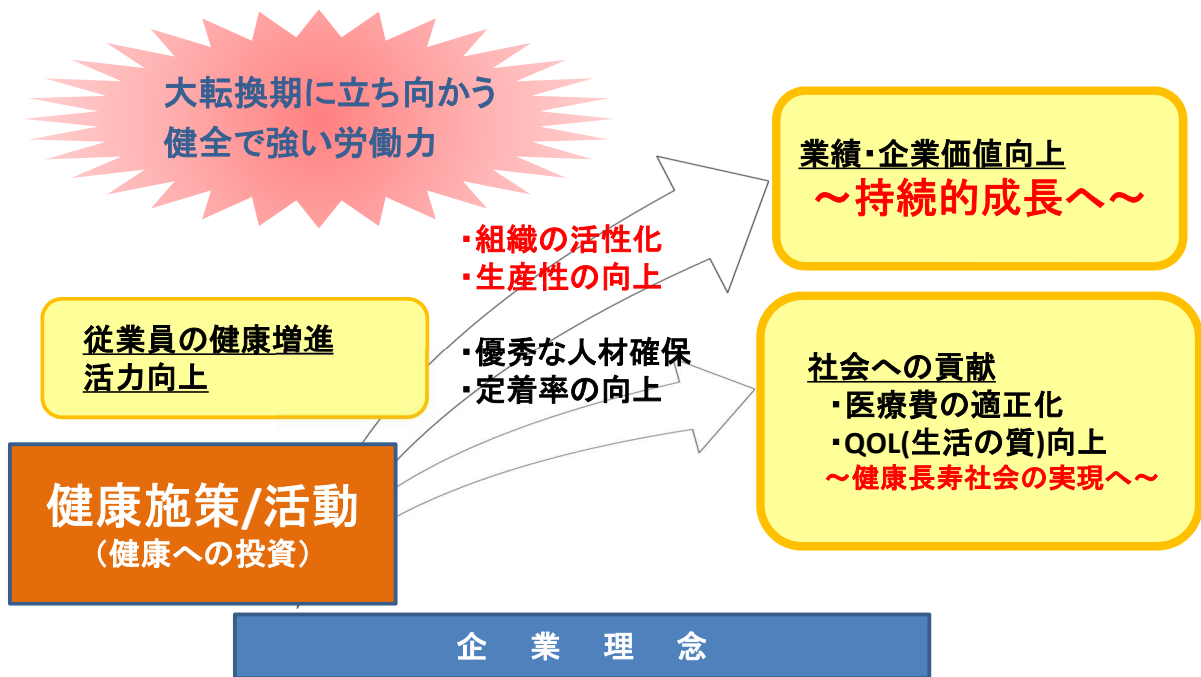
- 1.所在地 : 愛知県豊田市トヨタ町
- 2.創立 : 1937年(昭和12年)8月28日
- 3.資本金 : 6,354億 (2016年3月現在)
- 4.生産拠点 : 国内12工場, 海外52工場
- 5.従業員数 : 370,870人 (連結2019年3月現在)  
74,515人 (単独)
- 6.事業内容 : 輸送用機器の製造・販売 等



# 健康活動の変遷

	1990	2000	2010
健康づくり活動	健康づくり活動	健康BIP2活動	健康チャレンジ8
		食育対策・喫煙対策	屋内禁煙化
		高齢者対策	いきいき健康プログラム
健診・事後措置	定期健診・特殊健診		節目ハイレベル健診（ウェルポ）
			脳ドック
	経過観察指導	特定保健指導	糖尿病指導強化
メンタルヘルス活動	職層別セルフケア研修	管理監督者メンタルヘルス研修	
		健診でのクリーニング	ストレスチェック制度
	健康相談	専門スタッフ体制強化	
			休務復職支援の充実

## トヨタの健康経営



健康「施策/活動」は会社の“持続的成長”に繋がる “企業経営の根幹”

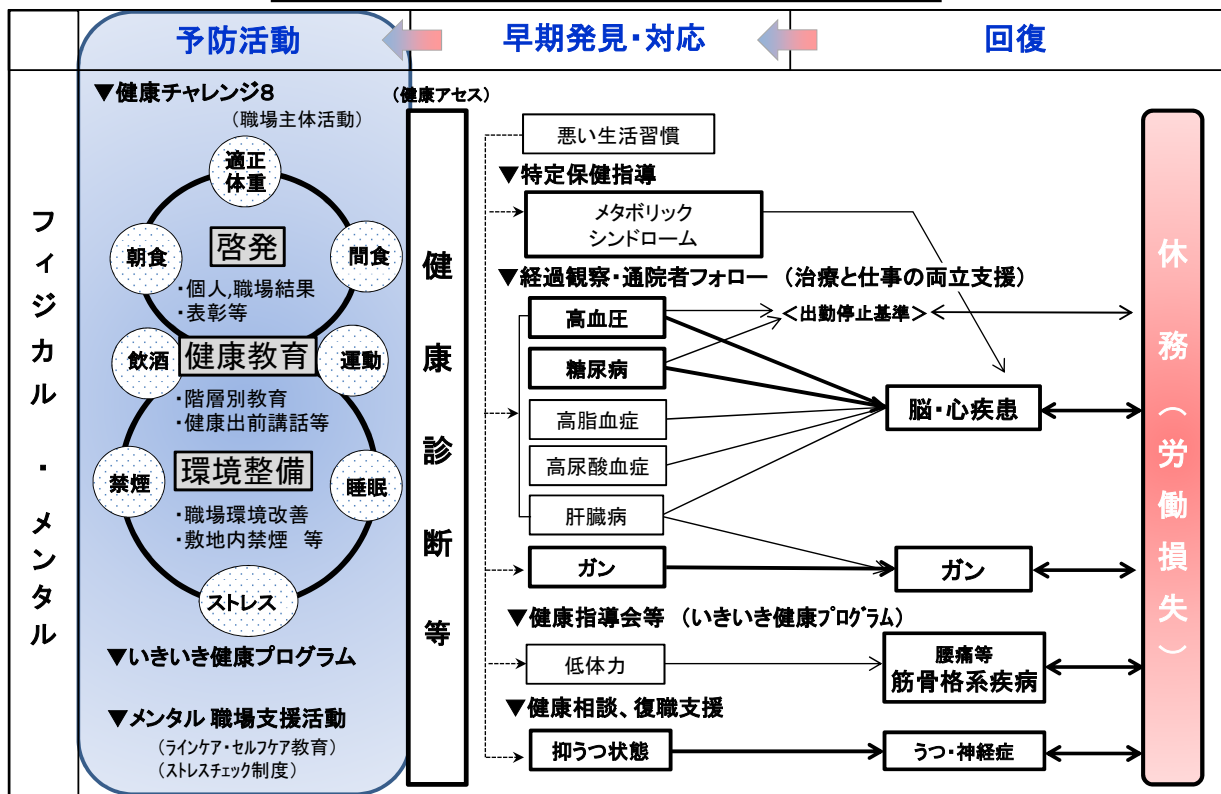


# 健康宣言モニュメントに魂を込める



<p><b>デザイン:</b>デザイン統括部(構想、デザイン、モデリング)</p>  	<p><b>鋳造:</b> 素形材技術部 (鋳造型構想、型製作、鋳造技能)</p> 
<p><b>加工:</b> PTモノづくりセンター(加工技能)</p>  	<p><b>塗装:</b> 塗装生技部(アルミ鋳物塗装技能)</p> 

## 健康施策のフレームワーク



# 健康チャレンジ8

「8つの健康習慣改善」に**職場主体**で取り組み  
生活習慣病を予防する健康づくり活動



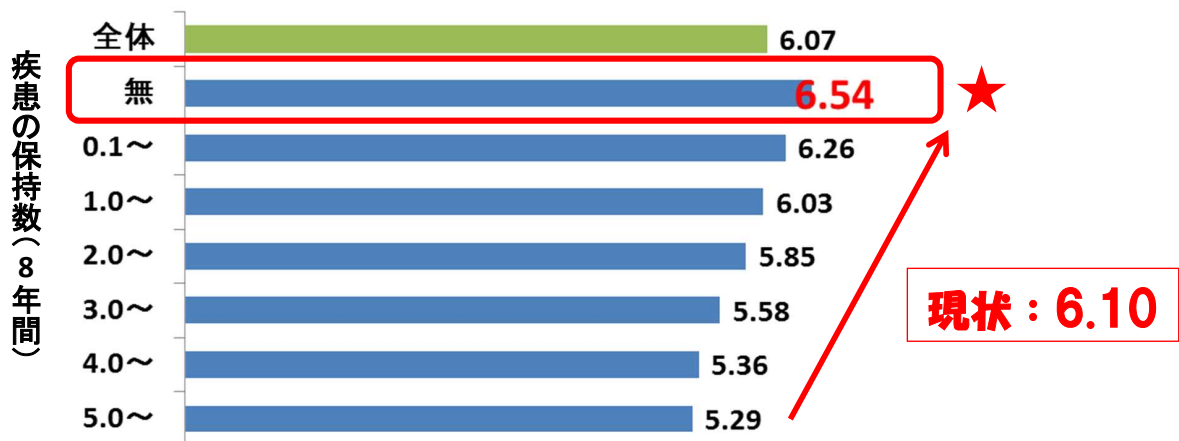
<b>適正体重</b> <b>BMI 25未満</b>	<b>朝食</b> <b>毎日 食べる</b>	<b>飲酒</b> <b>飲まないか 1日1合まで</b>	<b>間食</b> <b>夕食後、寝るまでの 間食は週2日以下</b>
<b>禁煙</b> <b>禁煙 している</b>	<b>運動</b> <b>1日30分以上の 運動を週1日以上</b>	<b>睡眠</b> <b>熟睡 できている</b>	<b>ストレス</b> <b>多いほう ではない</b>

**健康習慣を1つでも多く  
実践している習慣の「もっといい」にチャレンジ**

## 健康チャレンジ8

「8つの健康習慣」実践数と**疾患の保有数に関連あり**

＜疾患の平均保持数と「8つの健康習慣」の実践平均数＞  
(2017年健診結果より)



**全従業員の実践数平均 6.50必達** (2021年末までに)

# 健康チャレンジ8

<個人啓発>

「8つの健康習慣」状況について定期健康診断結果にて個人へフィードバック

氏名	変更日	継続コース
----	-----	-------

## あなたの健康習慣

**日々の健康習慣が将来の健康・寿命にかかわります。健康習慣を増やしましょう！**

### あなたの健康習慣

健康習慣	2018	2017	2016
適正体重	○		○
朝食	○	○	○
飲まない 過度な飲酒	○		
閉食		○	○
禁煙			
運動		○	
熟睡	○	○	○
ストレスが少ない		○	○
<b>健康習慣数</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

### 健康習慣の数が意味すること

健康習慣の数が多いほど、健康状態、寿命に良く影響することが世界中の多くの研究でわかっています。

★健康習慣の実践数と脳梗塞・心筋梗塞との関連★

※TMC従業員 2006年の実践数と2016年までの発症率 n=56,773

高→脳梗塞のリスク→低

高→心筋梗塞のリスク→低

健康習慣を増やす工夫にご関心のある方は安全健康推進部のホームページまで

**個人の健康づくりの意識向上/実践に活用**

# 健康チャレンジ8

<職場活動支援>

毎年2回、部署単位の「8つの健康習慣」状況について職場へフィードバック

## 健康チャレンジ8 職場結果

＜2017年 中間＞

AL 安全健康推進部  
 総数 314  
 40歳以上 207  
 40才未満 107

《データ抽出条件》  
 ■健康診断・問診データ（2016/7月～2017/6月）  
 ■学年生、期間従業員、非常勤職員、海外出向者、業内出向者は除く  
 ■あなたの職場、40代以上、40代未満が20人未満は表示なし

あなたの職場	「健康チャレンジ8」実施個数の平均		「健康チャレンジ8」の実施率							
	あなたの職場	全社	適正体重	朝食	飲まない過度な飲酒	閉食	禁煙	運動	熟睡	ストレスが少ない
あなたの職場	5.87	5.36	78.3%	74.9%	77.3%	95.2%	72.8%	64.1%	90.1%	80.2%
全社	5.36	5.36	78.3%	74.9%	77.3%	95.2%	72.8%	64.1%	90.1%	80.2%
40代以上	5.89	5.30	78.7%	88.4%	81.6%	95.5%	93.2%	77.8%	89.4%	80.2%
全社	5.30	5.30	78.7%	88.4%	81.6%	95.5%	93.2%	77.8%	89.4%	80.2%
40代未満	5.82	5.43	89.7%	77.4%	85.8%	95.5%	99.1%	57.5%	91.5%	80.2%
全社	5.43	5.43	89.7%	77.4%	85.8%	95.5%	99.1%	57.5%	91.5%	80.2%

**職場の健康づくりのきっかけに活用  
(全社の中での位置づけや、各項目の強み弱みを確認)**

# (1)産業保健スタッフによる職場支援

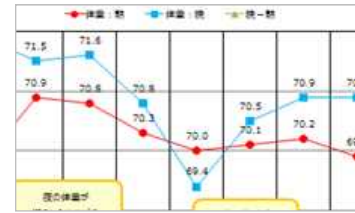
## <健康出前講話>



## <体操レクチャー>



## 職場日常活動 支援ツールの提供



はかるだけダイエット

# (2)IoTを活用した運動習慣定着

## ★活動量のみえる化

活動量計・スマホの活用

生活活動も



水泳も



ランニングも



歩行も



## ★ゲーム感覚で競い合い

○個人対抗 ○部署対抗

平均中強度運動時間ランキング(月間)

07/01 ~ 07/31

順位	氏名	部署	時間
1	puji	AL	81分
2	hokka	AL	69分
3	hoge	KOPD	57分
4	...	東京本社	57分
5	OKU	AL	56分
6	...	KOPD	50分
7	...	KOPD	47分
8	...	AL	45分
9	...	AL	45分
10	SHIRO	AL	45分

【最終結果】07/04 ~ 07/31

順位	部署	総時間	平均時間/人
1	KOPD	1,339時間	14,092分/人
2	AL33	第3課機材課	12,821分/人
3	WY00	1-3号機材課	10,854分/人
4	AL24	機材1-1G	9,130分/人
5	AL52	本社安全課G	8,709分/人
6	東京本社	...	8,600分/人

# (3)社員食堂と連携した食育

## <カロリー表示>

カロリー低食  
鶏の塩麹揚げ弁当  
Deep-fried chicken (marinated salted rice malt)

515円 477円

591kcal 塩分 2.4g

卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、牛乳、乳製品、果物

## <ヘルシーメニューの提供>



## <T-VISIONでの情報提供>

- <例>
- ①カロリー低食 (599Kcal以下)
  - ②野菜たっぷり (180g以上)
  - ③ノンフライデー (1回/週提供)

朝寝坊さん必見!!  
朝食の効果的な選び方

朝食作りの時間が短い人も大丈夫! コレで整えられる朝食組み合わせをご紹介します。(おにご飯のメニュー)

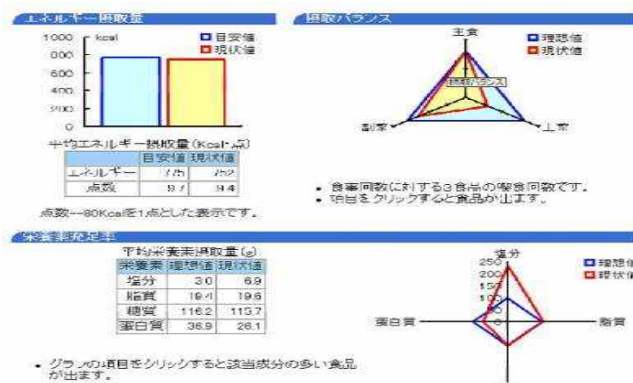
まずはここから  
① レベル1: 主食  
・全身のエネルギー源になる  
・腸を活性化させる

② レベル2: 主食+主菜  
・体温をあげ、代謝がよくなる  
・日中の食欲を高める

③ レベル3: 主食+主菜+副菜  
・代謝をさらに良くする  
・疲労回復・ストレス耐性UP

【朝食】=生活の最初の食事  
朝食をとると、自律神経がリセットでき、夜の睡眠もスムーズになります。高運動量な活動は朝早く、自覚的な後の食事が重要ですよ!

## <ミールチェックシステム>



自分の食事内容 (カロリー・バランス) を  
精算機・PCで確認できるシステム

# (4) 喫煙対応

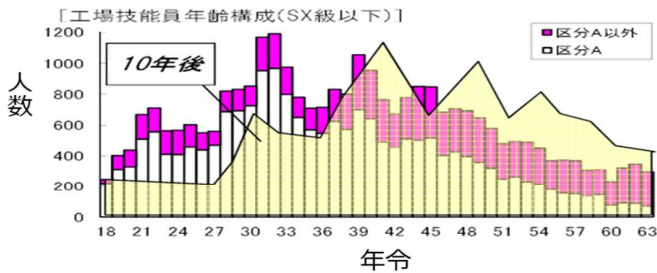
	2005年	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
ソフト対策 (人対策)	ポスター、食堂、I-TIME等による啓発活動													
	職場へ禁煙出前講話													
	禁煙教室 (関心・準備期)													
	禁煙教室 トライ													
ハード対策 (環境対策)	就業時間内禁煙運動													
	マイ灰皿化													
	屋内喫煙所を少しずつ減らす													
	屋内禁煙に向けた調整													

**受動喫煙対策 ⇒ 建屋内禁煙 (今年度末)**

## いきいき健康プログラム(体力維持向上活動)

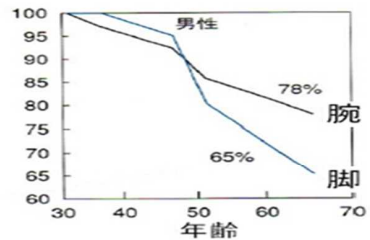
### 1. 背景

#### 1) 工場技能員年齢構成 (SX級以下)



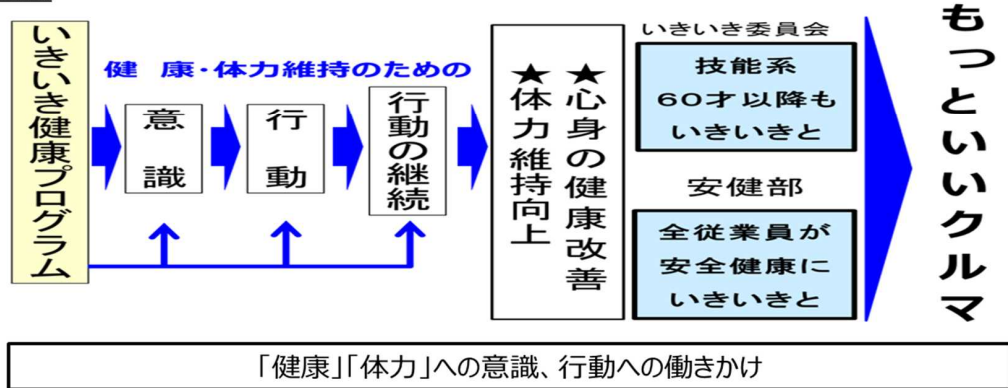
高年齢化の進展

#### 2) 加齢による体力の低下



50代以降 低下顕著

### 2. 意義





### 3. 概要

体力みえる化					
柔軟性					
上腕チェック		肩手チェック		座位体前屈	
筋力			筋持久力		
握力		足把持力		反復立上り	
バランス		敏捷性		器用さ	
2ステップ		ミニソタ		ミネソタ	

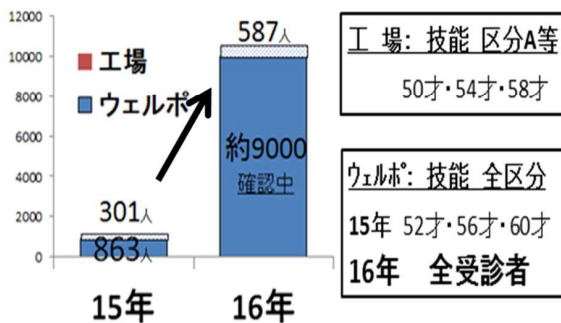


9種目の体力測定  
→自身に身体・体力への気づき

身体のメンテナンス・  
体力維持向上法

日々の運動習慣を支援

### 4. 対象者

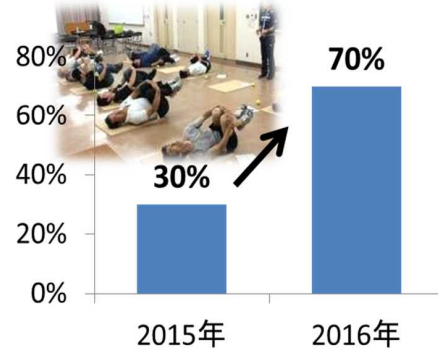


工場: 技能 区分A等  
50才・54才・58才

ウェルポ: 技能 全区分  
15年 52才・56才・60才  
16年 全受診者

ウェルポ 節目健診の全受診者に拡大(4月～)

### 5. 運動指導会への参加率(工場)



時間内の実施等により70%に向上

## ★いきいき健康プログラムの詳細①

体力みえる化 (体力測定)					
柔軟性					
上腕チェック		肩手チェック		座位体前屈	
筋力			バランス		
握力		足把持力		2ステップ	
筋持久力		敏捷性		器用さ	
反復立上り		座位ステップアップ		ミニソタ	

#### <目的>

身体・体力への気づき

#### <所要時間>

15分/1人 ・ 25分/6人

※実施は原則就業時間内

#### <主な特徴>

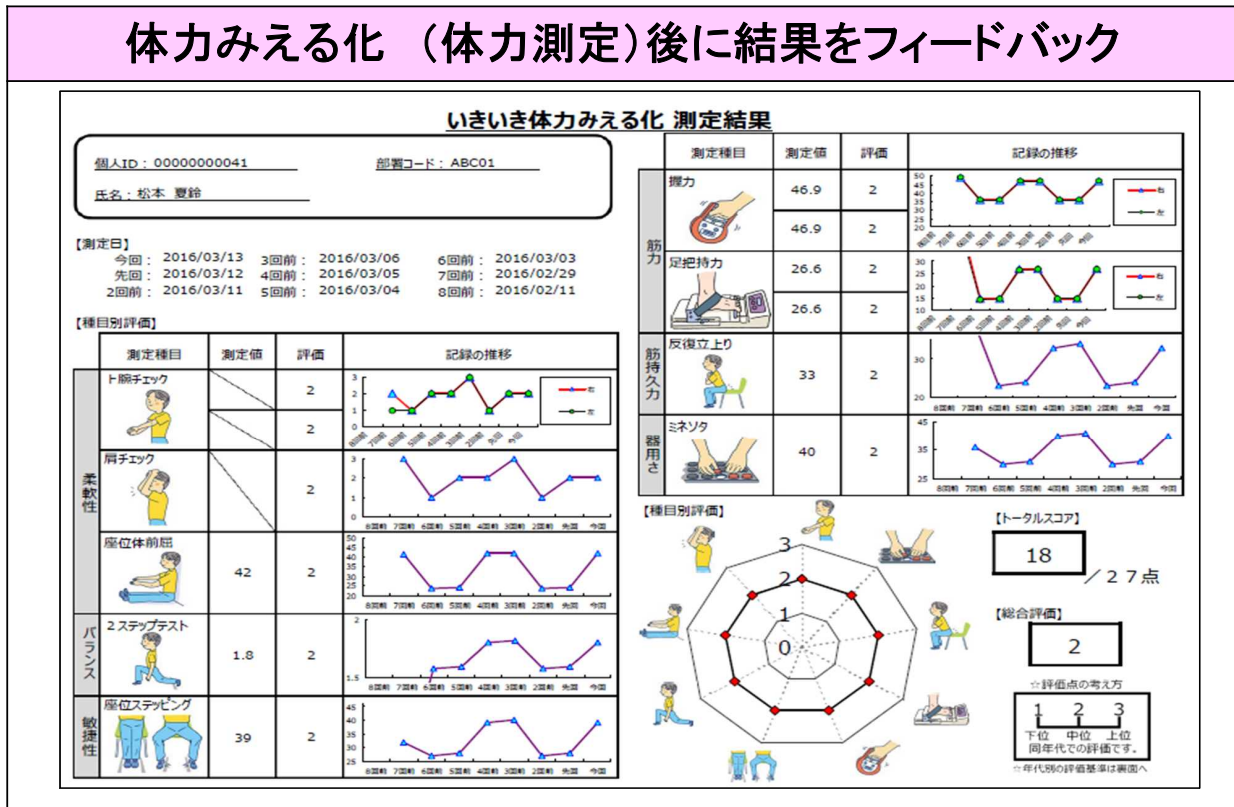
1. 柔軟性を重視
2. 足把持力



★9種目を選定 柔軟性、足把持力が特徴

# ★いきいき健康プログラムの詳細②

## 体力みえる化 (体力測定)後に結果をフィードバック



## ★各種目 & 総合体力の3段階評価 気づきへ

# ★いきいき健康プログラムの詳細③

### 運動指導会

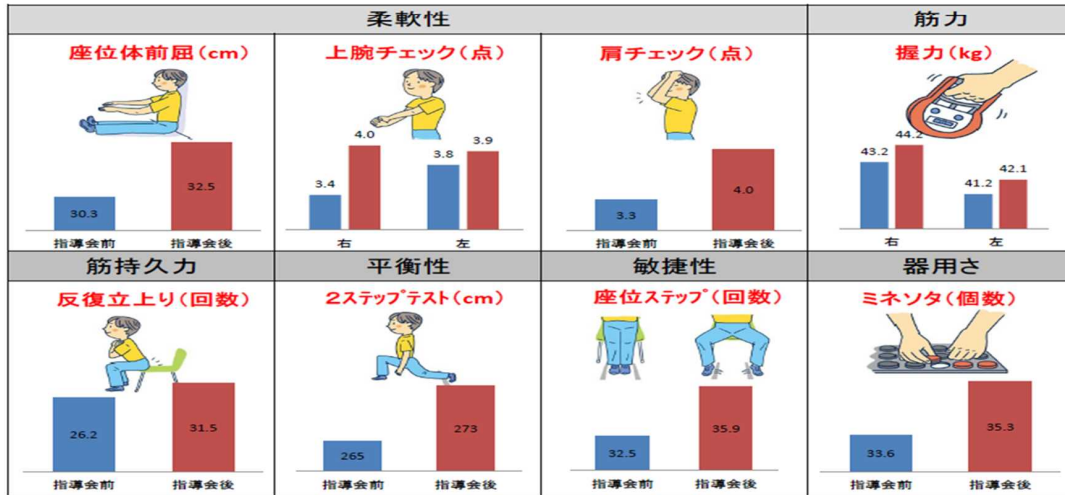
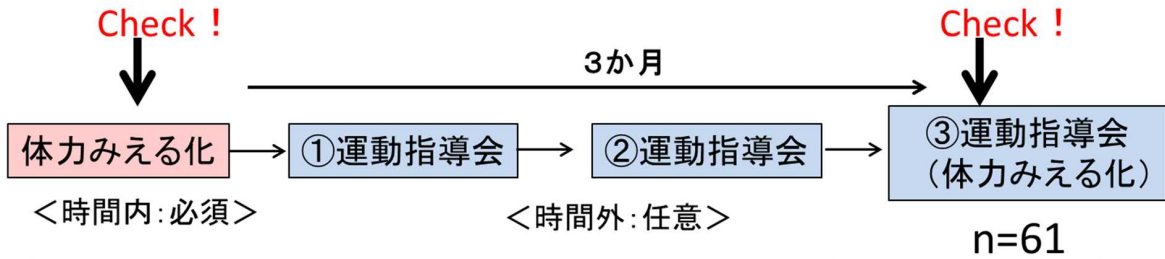
生活習慣全てが密接に関わっている

運動: 活動性亢進  
 禁煙: 深い睡眠をもたらす  
 食事: 摂取ホルモン エネルギー代謝  
 節酒: 睡眠の質を向上させる  
 睡眠

- <目的>  
 身体のメンテナンス・体力維持の方法を実技を交え伝達
- <所要時間>  
 30分～60分  
 1回/数人～30人まで  
 ※実施時間帯は工場判断
- <指導>  
 安健部 運動トレーナー
- <特徴>  
 柔軟性の向上を重視

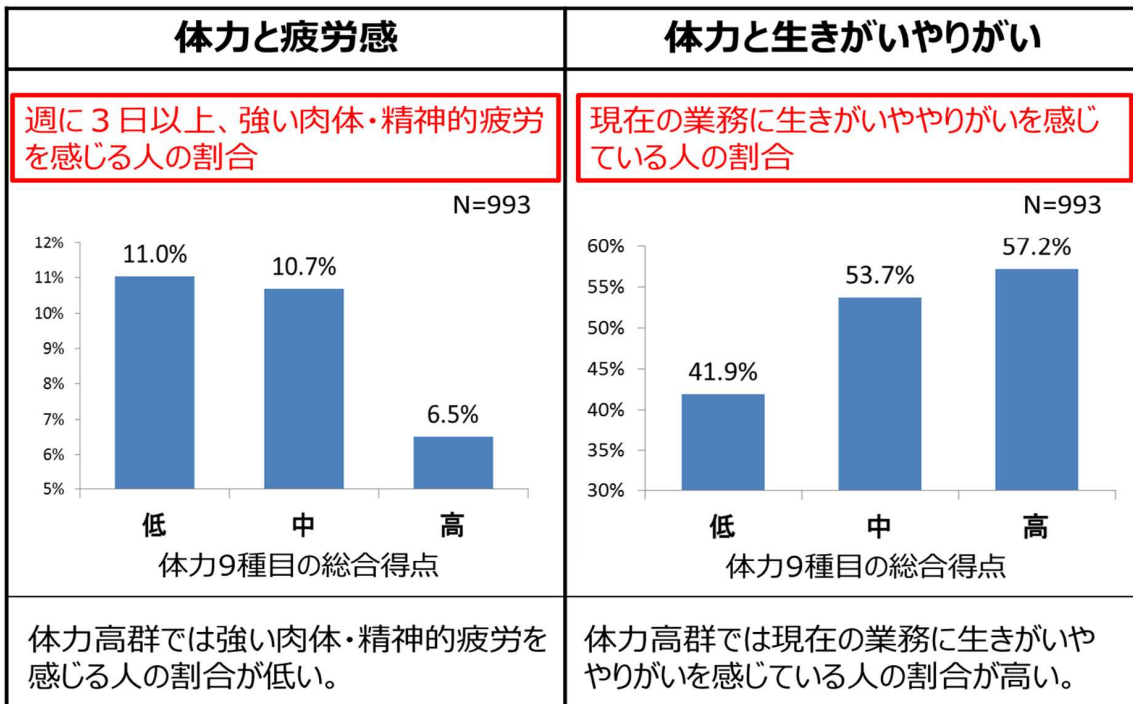
★加齢による腰痛・首肩こりに効果的なストレッチの方法等を伝達  
 不定愁訴改善から自らの身体への気づき→ 体力維持への気づき

# ★いきいき健康プログラム前後で体力向上



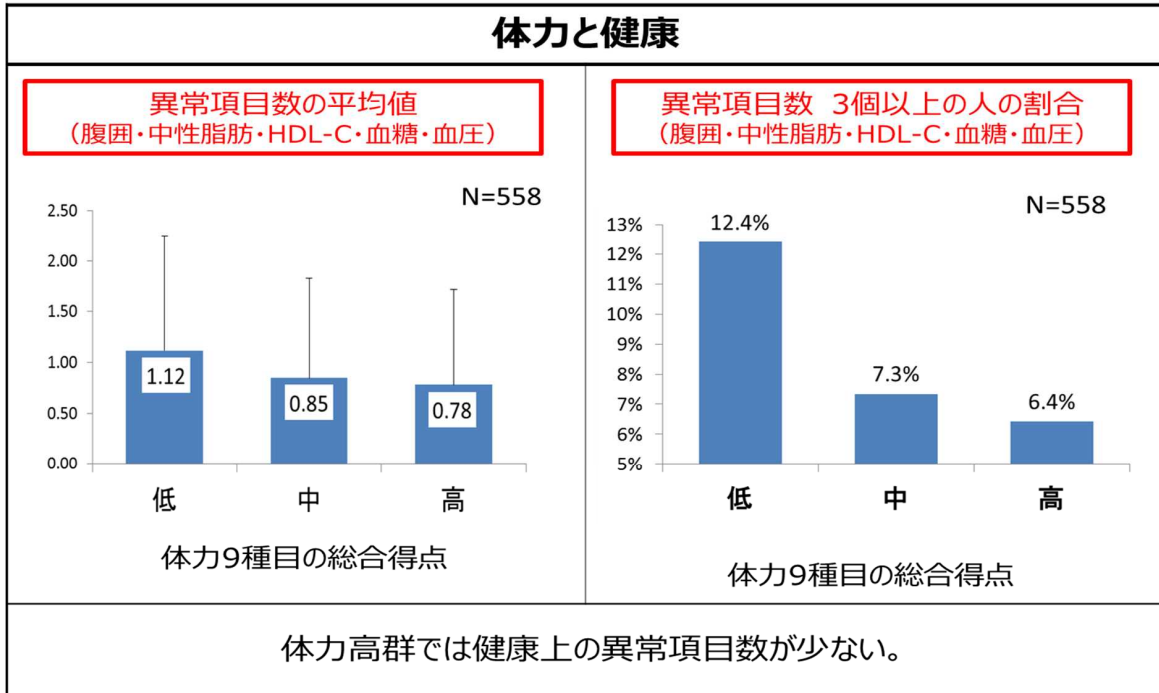
★運動指導会の参加者では体力向上の効果確認

## ★9種目の体力と「いきいき」との関連を確認①



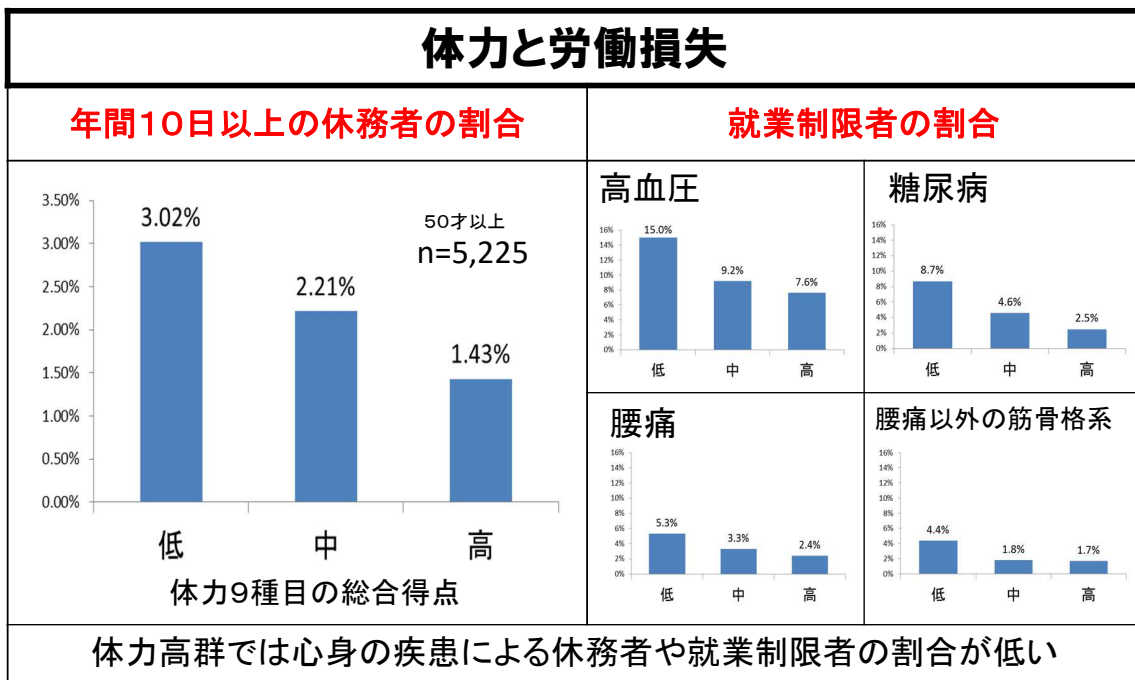
9種目体力のいきいき上の意義

## ★9種目の体力と「いきいき」との関連を確認②



### 9種目体力のいきいき上の意義

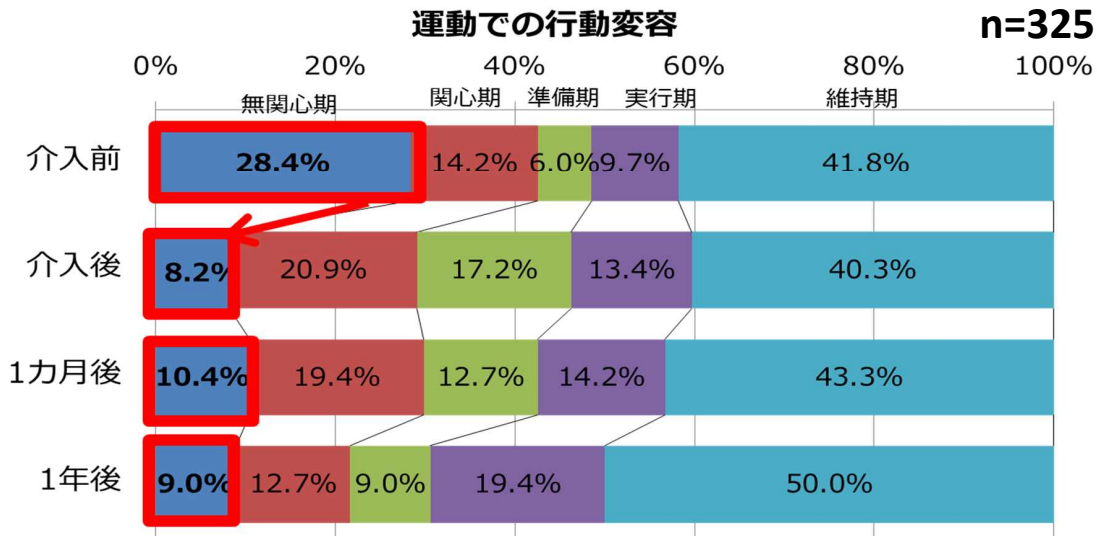
## ★9種目の体力と「いきいき」との関連を確認③



### 9種目体力のいきいき上の意義

# ★いきいき健康プログラム前後で行動変容

Q.日頃から体力や健康維持・向上のために、意識的に運動に取り組んでいますか？



**無関心期の3分の2が関心期へ移行・1年後も維持**

**運動への意識・関心に対して効果あり**

## 健康支援センター ウェルポ



対象	受診のタイミング	対象者数	対象者総数
従業員(節目年齢)	節目年齢 (36.40.44.48.52.56.60才)	10,600名/年	12,000名/年
海外赴任者とその家族	赴任時、一時帰国、帰任時	1,400名/年	
被保険者の家族	上記対象者の配偶者	6,400名/年	7,700名/年
トヨタ以外の企業の従業員	節目年齢 (36.40.44.48.52.56.60才)	1,300名/年	

総計 19,700名/年

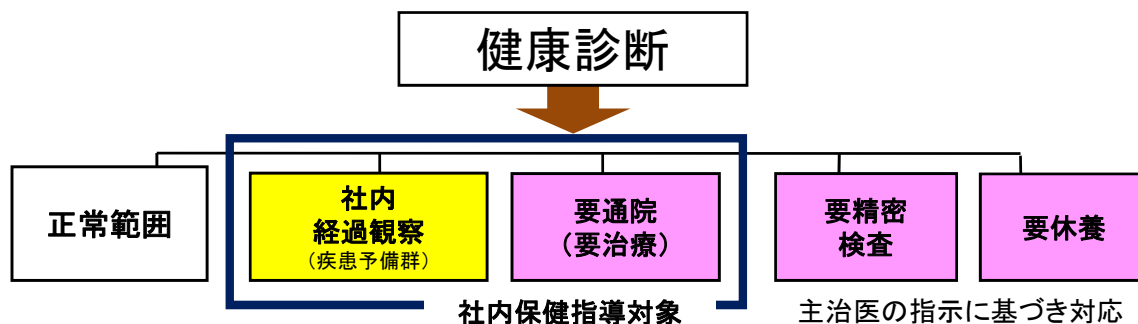
### ＜ウェルポでの重点内容＞

▽夫婦での受診を推奨

1. ガンの早期発見・対応  
(胃・肺・大腸・乳・子宮等)
2. 生活習慣改善
  - ・メタボ予防(運動、食事)
  - ・喫煙者への対応

定期健康診断+人間ドック (午前)	ヘルシーランチ	健康学習会・結果説明 保健指導 (午後)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期健康診断</li> <li>・低線量胸部CT検査</li> <li>・胃がんリスク評価</li> <li>・腹部超音波検査</li> <li>・頸動脈超音波検査</li> <li>・婦人科検査</li> <li>・マンモグラフィ検査</li> <li>・生活習慣に関する詳細問診 など</li> <li>・口腔チェック</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>運動 (体力測定)</li> <li>食事</li> <li>がん (禁煙)</li> <li>睡眠</li> <li>個別指導 (特定保健指導)</li> <li>体験コーナー (パネル展示他)</li> </ul>

# 健診後の保健指導体制



種類	<若年者・非肥満対策含> <b>経過観察(c2)連続者 への保健指導</b> (2013年10月~)	<b>特定保健指導</b> (2008年7月~)	<重症化予防・休務者低減対策> <b>通院中コントロール不良者 への保健指導</b> (2013年7月~)
対象者	全年齢 「血圧」「脂質」「糖質」 「尿酸」「肝臓機能」の いずれかが継続して基準を 超える方	40歳以上 メタボリックシンドローム 及び予備軍に該当の方	全年齢 通院治療中かつ、 「血圧」「脂質」「糖質」「尿酸」 「肝臓機能」検査値が基準を 超える方

2017年～60才以上も含めた全年齢に対象拡大