

トヨタ自動車(株)士別試験場 従業員への健康管理の取組み

令和5年9月7日（木）

トヨタ自動車（株）士別試験場
健康サポートセンター 東川 扶知子

会社紹介

車両開発拠点



Toyota Technical Center Shimoyama

愛知県 豊田市・岡崎市



本社トヨタテクニカルセンター

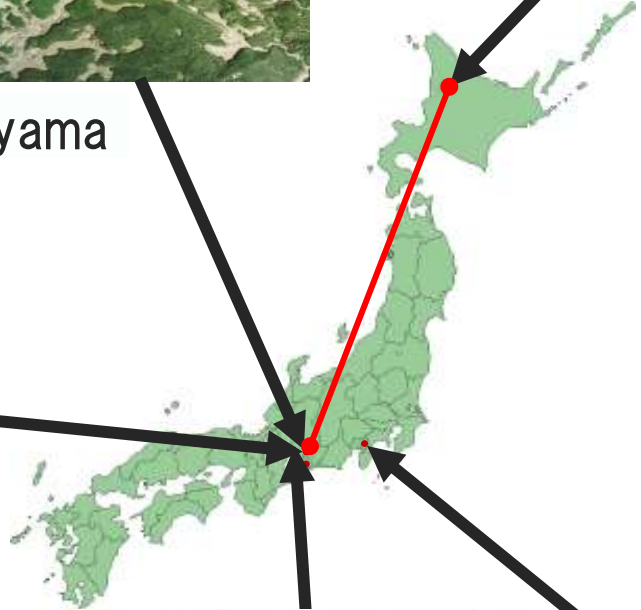
愛知県 豊田市

花本テクニカルセンター

愛知県 豊田市



TOYOTA



士別試験場

北海道 士別市



東富士研究所

静岡県 裾野市

■ 会社案内



本社



東京本社



名古屋オフィス

会社名	トヨタ自動車株式会社
創立	1937年8月28日
代表取締役社長	佐藤 恒治
資本金	6354億円
従業員数	連結：37万人 単独：7万人
主な事業内容	自動車の製造・販売



■ トップの健康宣言

トヨタ自動車 健康宣言

～ 健康第一の会社を目指して ～

心身の健康は「良い仕事をするための原動力」であり、「社員一人ひとりの幸せ」にとって、また家族にとっても大変重要です。

在職中に元気でやりがいを持って働き、定年後も豊かな人生を送ることを願っています。失敗を恐れず「バッテリーボックスに立ってチャレンジ」する当社の風土は、健康面にも通じることであり、一人ひとりの「より良い生活習慣改善へのチャレンジ」をトヨタは積極的に支援し、健康保険組合と連携した『健康増進・疾病予防活動』に取り組むことをここに宣言します。

2017年9月
トヨタ自動車株式会社



バッテリーボックスに立ち続けるためには
健康な心と体づくりから

豊田章男



安全・健康メッセージ

2023

社長

佐藤恒治

安全と健康が

もっといいクルマづくりの第一歩!!

健康管理の取組 (全社活動)

健康チャレンジ8

健康チャレンジ8の実践数を増やすことで、健康リスクを下げるという取組みを全社で推進

<p>1. 適正体重</p>  <p>BMI25未満</p>	<p>2. 朝食</p>  <p>毎日食べる</p>	<p>3. 飲酒</p>  <p>飲まないか、 1日1合まで</p>	<p>4. 間食</p>  <p>夕食後、寝るまでの 間食は2日以下</p>
<p>5. 禁煙</p>  <p>禁煙している</p>	<p>6. 運動</p>  <p>1日30分以上 週1日以上</p>	<p>7. 睡眠</p>  <p>熟睡できている</p>	<p>8. ストレス</p>  <p>多いほうではない</p>

■活動事例

メンタルヘルス活動

「メンタル不全の未然防止」における年齢階層に応じた研修内容のご紹介

●トヨタでは人材育成のための階層別教育を実施。階層別（職位別）の教育の中で各層に応じた健康教育を実施

	技能職資格	健康教育主な内容
ベテラン	CX級（係長クラス）	部下のメンタル不調に早く気づく、 対応するための管理監督者の視点 での教育 ・安全配慮義務 ・風通しの良い職場作り（未然予防） ・部下の不調の気づきのポイント
中堅層	SX級（組長クラス）	
	EX級（小集団のリーダークラス）	
若手社員	中堅技能職	自分のメンタル不調に早く気づく、 対応するための視点での教育 ・ストレス対処法 ・相談窓口を知る
	初級技能職	
	基礎技能職	

「メンタル不全の未然防止」における年齢階層に応じた研修内容のご紹介

ベテラン・中堅層に工夫している健康教育内容：メンタル不全未然予防や気づきのポイントを紹介

未然予防（風通しのよい職場づくり）

＜風通しのよい職場づくりのコツ＞

- 挨拶をかかさない（自分から笑顔で）
- タイミングよくほめる、指導をする
（みんなの前でほめ、個別に指導）
- 仕事の進捗状況を確認し、適宜サポート・声かけをする
- メンバーの人間関係に気を配り、コミュニケーションを図る
- 双方向コミュニケーションの心掛け、メンバーの話をよく聴く



日頃からメンバーと
信頼関係を築きましょう

話を聴くポイント

- ・自分自身の余裕がある時に
- ・とにかく聴くことに徹する
- ・相手を尊重し、肯定的な態度で
- ・沈黙の時間も大切に
- ・プライバシーを守る（個人情報保護）

■「いつもと違う」部下の様子 10のポイント

- ①遅刻、早退、欠勤が増える。
- ②休みの連絡がない。（無断欠勤がある）
- ③残業、休日出勤が不釣り合いに増える。
- ④仕事の能率が悪くなる。思考力、判断力が低下する。
- ⑤業務の結果がなかなか出てこない。
- ⑥報告や相談、職場での会話がなくなる。
（あるいは、普段よりよく喋る）
- ⑦表情に活気がなく、動作にも元気がない。
（あるいは、じっとしていない）
- ⑧不自然な言動が目立つ。
- ⑨ミスや事故が目立つ
- ⑩服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする。

「いつもと違う」10ポイントを参考に、普段との違いに気づいたら
ためらわず声掛けをして、話を聞く場を設ける。

「メンタル不全の未然防止」における年齢階層に応じた研修内容のご紹介

若手社員に工夫している健康教育内容：自分でできるストレスの対処法などの紹介

自分の状態に合ったストレス対処法は？

クタクタに疲れている時	ちょっと疲れを感じる時	疲労が回復してきた時
疲労回復 十分な睡眠 バランス良い食事 何もしない	リラクゼーション 腹式呼吸 ストレッチ 入浴 アロマ、音楽	リフレッシュ 気分転換 発想の転換

ストレスサインに気づいたら、早めのセルフケア！
「自分に合ったストレス対処法」を試してみましょう

こころのケア：相談する

Q. どのような相談を誰にしたらいいの？

◆ **仕事に関する悩み**

(職場の問題、仕事のやり方、研修での困り事など)

→ **上司** (TL・組長・工長…)、**先輩・同僚**、**職場相談員**に相談

◆ **体調面に関する悩み**

(睡眠の乱れ、食欲不振、頭痛・胃痛、イライラ感など)

誰にも悩みを打ち明けられない時

→ **健康サポートセンター**に相談

(プライバシー遵守の上、産業保健スタッフが対応)

■活動事例

未然防止に向けた職場独自の取組

からだところのケア 職場相談員の配置



職場相談員は、長年職場で実務を
積み重ね職場から信頼されている
経験豊富な先輩従業員。
女性相談員も配置。
従業員の上に寄り添える体制を整備。

職場毎の窓口紹介ポスターの掲示で
気軽に相談できる環境のサインを発信

こうして遠く離れていても
いつでも相談できる仕組みの構築

健康管理の取組 (士別試験場)

健康チャレンジ 8 士別試験場独自活動

実践数向上に向けた活動の促進、健康習慣きっかけづくりの提供・継続をサポート

安全月間（7月）や労働衛生月間（10月）を軸にスポットイベントを計画開催
「健康」を身近に感じることで、こころとからだの健康保持につなげる

昼休みウォーキング



紅葉の中を
気持ちよく
ウォーキング

健康展示会



カロリー低食提供



禁煙講話（社外講師）



健康測定体験



■士別試験場でのメンタルヘルス活動のポイント（1）

北海道北部の地域で可能なメンタルヘルス活動の展開

	実施イベント	目的	活用した情報
ラインケア 部下への 対応	事例検討学習会	部下の異常に気付いて適切な対応方法をグループワークで身に着ける	厚生労働省HPの活用
	パワハラセミナー	職場管理者の部下の対応の振り返り	
	休務者への復職支援	休務者が安心して復帰できる職場環境づくり	
セルフケア 自分で身を守る	メンタル不調DVD視聴	自分のメンタル不調、仲間の不調に早く気づいて適した対応の取得	産業保健センターよりレンタル
	社外講師によるセミナー	自分で心を守るコントロール方法	道新文化センターなど
	ストレス解消習慣紹介	リフレッシュ方法の提供	メンタルヘルス関連のHP
	相談窓口提供	ストレスを溜めない	社内健保組合 人事部掲載資料

■士別試験場でのメンタルヘルス活動のポイント（2）

メンタル不調未然防止に向けた職場独自の取り組み

【未然防止：風通しの良い職場づくり】研修の受講を通じ
「コミュニケーションの充実化」「相互理解の促進」が図られ
上司と部下の信頼関係（めんどろ見）の醸成 がされてきた

職場の朝礼・昼礼で
健康チェック、声かけ

各種健康づくり
イベントへの参加

健康チャレンジ8活動
情報提供

メンタルヘルス活動の参考

組織におけるメンタルヘルス不調の早期発見・早期対応も今はネット活用で直ぐ対応可能

厚生労働省：ライン/セルフケア情報



産業保健総合支援センター：オンラインセミナー活用



中央労働災害防止協会：健康づくり、メンタルヘルス情報



※写真は各ホームページから引用