

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

会社紹介

車両開発拠点



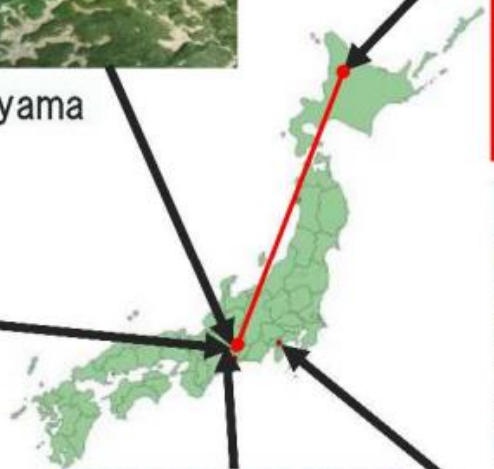
Toyota Technical Center Shimoyama
愛知県 豊田市・岡崎市



士別試験場
北海道 士別市



本社トヨタテクニカルセンター
愛知県 豊田市



東富士研究所
静岡県 裾野市

花本テクニカルセンター
愛知県 豊田市



TOYOTA

■ 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「バタ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



バタ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**
（みんなの前ではめ、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**



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）

日頃からメンバーと
信頼関係を築きましょう

■「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。

【階層別健康教育のスライドの例】

「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

- S) SPORTS 運動
- T) TRAVEL 旅行
- R) RECREATION 趣味
- E) EAT 食事
- S) SPEAK 話す
- S) SMILE 笑う



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. どういった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

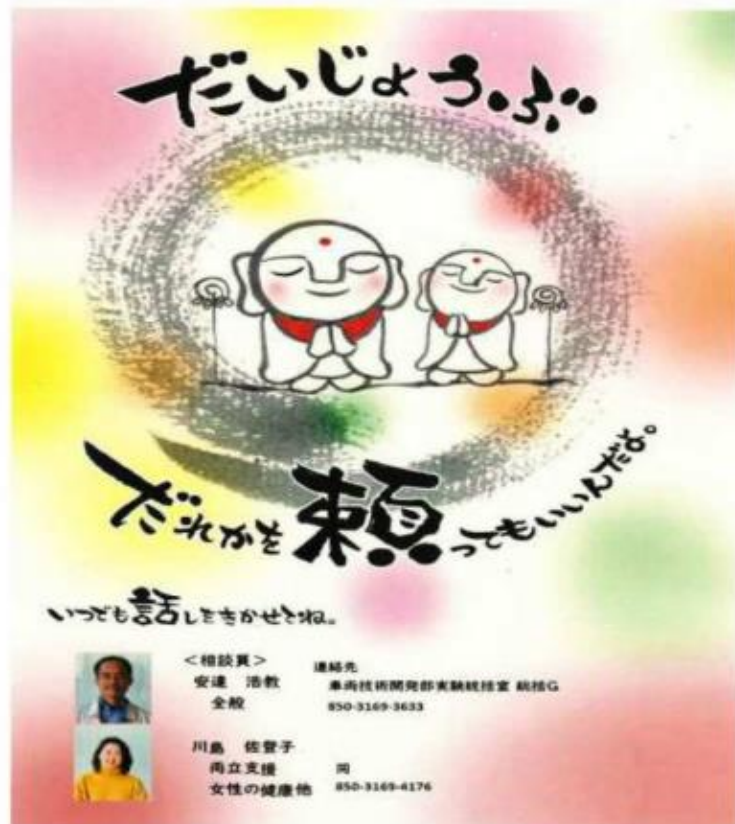
→ **健康サポートセンター**に相談

(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。
従業員の人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（めんどう見）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

The screenshot shows the homepage of the Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare (厚生労働省). The main navigation bar includes links for 'このころの耳' (This Time's Ears), '職場のメンタルヘルス' (Mental Health in the Workplace), and 'メンタルヘルス' (Mental Health). The central content area features a large banner for 'メンタルヘルス' with a sub-header 'つらい気持ちを抱えている方へ' (For those who are feeling stressed). Below this, there are several icons representing different types of support: '職場のメンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual in the Workplace), 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual), 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual), and 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual). At the bottom, there is a section for '北海道安全衛生サービスセンター' (Hokkaido Occupational Safety and Health Service Center) and a link to '健康づくり、メンタルヘルスコース' (Health Building, Mental Health Course).

産業保健総合支援センター：オンラインセミナー活用

The screenshot shows the homepage of the National Center for Occupational Safety and Health (産業保健総合支援センター). The main navigation bar includes links for 'このころの耳' (This Time's Ears), '職場のメンタルヘルス' (Mental Health in the Workplace), and 'メンタルヘルス' (Mental Health). The central content area features a large banner for 'メンタルヘルス' with a sub-header 'つらい気持ちを抱えている方へ' (For those who are feeling stressed). Below this, there are several icons representing different types of support: '職場のメンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual in the Workplace), 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual), 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual), and 'メンタルヘルスマニュアル' (Mental Health Manual). At the bottom, there is a section for '北海道安全衛生サービスセンター' (Hokkaido Occupational Safety and Health Service Center) and a link to '健康づくり、メンタルヘルスコース' (Health Building, Mental Health Course).

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