



オフィスでつくる  
みんなの健康!  
会社紹介

# トヨタエルアンドエフ東京株式会社

通称(トヨタL&F東京)

会社概要  
東京都品川区東品川3丁目7番6号 03-3472-5211  
■代表取締役社長/浅井 裕章 ■設立/1964年2月  
■従業員数/313名(2020年6月現在)



全国に40の販売店をもつトヨタL&Fカンパニーの中でも、日本の縮図とも言える首都圏で成長を続けるトヨタエルアンドエフ東京株式会社。L&Fの頭文字が意味するのは、Lがロジスティクス(物流)、Fがフォークリフト。物流の課題解決を提案するソリューション事業と、シェア60%以上を誇るフォークリフトの販売事業の2本柱で顧客のニーズに応えています。2020年には健康宣言を行い、未来に向けての新たな目標を設定。また、同年には健康経営優良法人にも認定されました。



代表取締役社長 浅井 裕章さん

## 健康も仕事もPDCAをしっかりとまわせば、うまくいく!

トヨタL&F東京で何より大切にしているのは、「健康」「安全」「コンプライアンス」の3点。この3つを土台にして事業を展開しています。中でも近年意識が高まっている「健康」に関しては、2020年4月に健康宣言

を行い、健康経営優良法人に認定していただくことができました。この活動を通じて改めて健康の大切さについて考えることもできたと思います。会社の発展は従業員の幸せがあってこそだと思っていますが、健康なくして幸せをかたちにすることはできません。また、幸せをかたちにするためには、従業員の皆さんに健康で元気に家族の元に帰っていただけるようにすることが会社の大切な使命だと思っています。

私は、健康を守るというのは、仕事の進め方や問題解決の方法と似ている部分があると考えているんです。仕事と同様、健康もPDCA(Plan<計画>・Do<実行>・Check<評価>・Action<改善>)をきちんとまわしていけば、成果に結びつくはずなんです。

たとえば、私にはいま「BMIの数値を30以下に下げましょう」という宿題が出されているのですが(笑)、P=健康になるためにBMIの数値を下げようと計画する。D=そのために食事の内容を考え、適度な運動もする。C=今日は何キロカロリーくらい摂取したか、どのくらい歩いたかをチェックする。A=チェックによって、食事が多すぎれば減らし、歩く距離が足りなければ増やしたりする。こうしてPDCAをしっかりとまわし、それが目標の達成につながればさらにやる気にもなりますね。仕事と同じです。それに健康は数値化できますからね、それもわかりやすく良いと思っています。

私も、自分の目標を達成するためにラジオ体操を休みの日も休まずすることや、マンションから降りる際はエレベーターを使わず階段にすることなどで、少しでも身体を動かすように努力しています。

コロナの感染拡大で、働き方に対する考え方も変わってきましたが、中途半端な部分も多くあると思っています。今後はインフラもきちんと整備した上で意識改革も行い、抜本的な働き方改革を進める必要があると考えています。こうした意識改革を行う上でも、健康経営は良い影響を与えてくれると思っています。

## 2020年4月の健康宣言以来、健康への関心が、より高まりました!

同社で働く従業員の健康管理をまとめるのは、管理部の皆さん。中でも池田さんと、専任で勤務する保健師の藤原さんが強豪なタッグを組み、具体的なアイデアを打ち出して健康推進活動を具現化しています。アイデアマンの社長が直接提案をもちかけることもあり、それを部署内で企画にまとめ、実行に移すこともあるそう。

2020年4月に健康宣言を行ってからは、これまで以上に社内で健康づくりへの関心が高まり、「健康管理を受け持つ管理部としてのやりがいも増えた」と池田さん。コロナ禍の影響でイベントの開催などには制限ができましたが、オンラインを利用するなど、時代に合わせた健康推進を今後も積極的にすすめていく予定です。



アイデアマンの社長が、管理部にいるんな提案をもちかけることも。



会社を退職した後の第2の人生も健康で過ごしていただけるように、皆さんの健康づくりをサポートしていきたいです。さらに健康への意識を高めてもらえるよう、がんばります!



任期はあと1年弱なのですが、社員全員が健康で、安全に、安心して働ける職場であることを第一にして、従業員の健康づくり、健康の維持と増進のために力を尽くしたいと考えています。



皆さんがどれだけ良い仕事をして、病気になってしまっても意味がありません。それを理解してもらえればと思います。努力してくださる姿を見ると、本当に嬉しいです!



今後は企業内でも高齢化が進むと思いますが、年齢を重ねてからも自分らしい生き方や働き方ができるように、健康づくりの大切さを伝えていきたいと思っています。

地域のおすすめ品をご紹介します

### 手土産

#### 御菓子司 新正堂 「切腹最中」

「切腹最中」というインパクトあるネーミングの和菓子を販売されているのは大正元年創業の新正堂さん。こちらのお店があるのは忠臣蔵で有名な田村邸のど真ん中、浅野内匠頭が切腹した場所です。食べても美味しい「切腹最中」は取引先へ謝罪に向かうサラリーマンの必須アイテムとなりつつあります! 手土産にはとても縁起のいい「景気上昇最中」や、見て楽しい「義士ようかん」もおすすめです。

■東京都港区新橋4-27-2  
■TEL:03-3431-2512  
■営業時間:  
9時~19時(月~金)、  
9時~17時(土)

## BMIチャレンジで 2023年までに 肥満ゼロに挑戦中!!

### チャレンジはどんな方法?

対象は「BMI35以上(グループA)」と「BMI30以上(グループB)」とし、管理部からメールなどで連絡、指導をスタート!

体重や食事、運動、飲酒のあり・なしなどを記入した問診票の提出。その後個別面談し、①食事、②運動の目標を決定。

各自、毎日体重測定を実施。

グループAは、2週に1回、グループBは月1回、メールで体重管理シートを提出(努力義務)。

保健師による個別フォローアップ(メール、電話、直接など)で、アドバイスなどを行う。

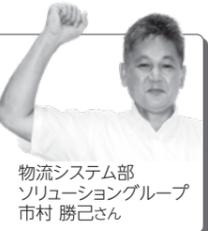
目標達成!?

トヨタL&F東京では2018年の健康診断の結果、BMI(\*)の数値が25以上で肥満体型とされる人が従業員全体の約30%になりました。これを受け同社ではBMI30以上の従業員を、2021年までに全体の5%まで、さらに2023年までにゼロにする目標を掲げ、現在「BMIチャレンジ」を実施中です。チャレンジに参加しているのは約30名。保健師の指導のもと、BMI30以下になるよう食事や運動など、それぞれに合った無理のない方法で改善に努めています。その成果はすでに現れはじめ、7名がBMI30以下を達成しています。今後が楽しみです。\*体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。25~が肥満。

From 成功者

「3か月で-14kgを達成!」  
「チャレンジがきっかけでダイエットに成功!」

痩せたいと思ってなかなか実行できませんでしたが、このチャレンジがきっかけとなって、順調に体重を減らすことができました。まず指導に沿って体重を毎日量り意識づけました。あとは甘いものを減らしたり、お酒を炭酸に変えるなど食生活にも気をつけています。ウォーキングは毎日1万歩が目標です。体重が減ってくると、よりやる気が出ますね! このまま維持できるようにがんばります!



物流システム部  
ソリューショングループ  
市村 勝己さん

From 保健師さん



食べる「量・時間・頻度」調節で無理なく痩せて!

無理に痩せると、リバウンドにつながることが多いので、食の好みや運動の仕方など、一人ひとりに合ったアドバイスを心がけています。たとえばコンビニで食事を購入する人には、コンビニでのおすすめのメニューを提案。また、甘いもの嗜好品はすべてやめるのではなく、量・時間・頻度のコントロールができればOK、というようにがんばり過ぎない方法をおすすめしています。

From 家族



妻より、会社の声が効く!? 「会社からの声が、助かります!」

同社で共に働く池田さん夫婦。ご主人は健康診断の結果、BMIが30以上となり、このチャレンジの対象者となりました。「今回のチャレンジ前までは私が言っても無理だったのですが、今は毎日体重を量ったり、歩いたり、毎日がんばってくれています。おかげで検診の結果も良くなりました!」

### 生活習慣病予防 セミナーも開催!

昨年はBMIの数値が高かった人を対象に「生活習慣病予防セミナー」を4回開催。専門のインストラクターによるウォーキング指導や、運動と食事に関するレクチャーなどが行われました。今後も開催される予定です。



和気あいあいとした雰囲気の中で開催されたセミナー。楽しみながら身体を動かしました。

## 働きやすい会社にするため、みんなでがんばってます!

### 建物内禁煙実施! 2021年からは、喫煙所も全撤廃!

同社では喫煙率も高めで、2020年2月のアンケートでは35.1%が喫煙者でした。そこで喫煙率を少しでも下げようと、4月からは社屋建物内での喫煙を禁止。屋外喫煙所での喫煙は、休憩時間のみとしました。さらに、2021年4月からは屋外喫煙所の全撤廃が決定。「辛い人もいると思いますが、なんとかがんばってもらいたい」と社長の浅井さん。また、タバコに関するセミナーをオンラインで開催。希望者全員が参加できるセミナーとし、タバコの害などの知識を共有しました。

### ラジオ体操とともに始業!

毎朝、始業と同時にラジオ体操第一のメロディーがオフィスに流れ、軽くウォーミングアップをしてから仕事をスタートさせます。体操は全事業所で実施されています。



毎朝全員で、ラジオ体操!

### 防災も万全!

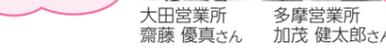
デスクの椅子には、一人ひとり非常用持ち出し袋がセットされており、災害への備えも万全。中には収縮式ヘルメットまで入っています。



### 若手を抜擢、健康づくりのサポート役

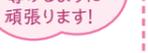
事業所が9つに分かれている同社では、それぞれの事業所に「健康づくり担当者」を2020年から新設、健康管理を担う管理部のサポートを行っています。この役に抜擢されたのは、入社1~3年目の若手従業員約20名。健康に対する会社としての考え方を知ってもらったり、さまざまな部署との人脈づくりをしてもらうのも狙いの一つです。

任期の間は営業所内の運動促進に努めます!



大田営業所 齋藤 優真さん

多摩営業所の皆さんの健康に対する意識をより良い方向へ導けるように頑張ります!



多摩営業所 加茂 健太郎さん

### 健康教育は新人時代から!

同社では、入社したばかりの新入社員にも健康教育を実施。会社には従業員の健康を守る義務があると同時に、自らが健康を守る重要性を伝えていきます。

### 女性のための健康セミナーも開催!

女性従業員は、全体の15%ほどと低めの会社ですが、女性に向けた健康セミナーも開催。今後は、各年代別の悩みなどに沿ったセミナーを開催予定です。

### ラインケアの促進で、メンタルヘルス対策

従業員のメンタルヘルスを守るために重要だとされる「ラインケア」。それには、管理者の意識向上がより必要だとして、管理者に対してラインケアの理解度をアンケート調査。さらに講演会を実施し、知識や対応方法などを身につけました。

### 部活動もがんばっています!

部署を超えた仲間が集う、野球部、駅伝部の活動も盛んです。

