

就職・卒業  
引越

## ご家族の状況に変わりはありませんか？

春は、卒業や就職など、異動の多い季節です。

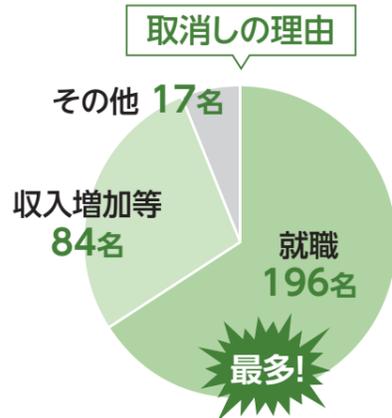
ご家族が就職し、勤務先から保険証が発行されている場合は扶養取消しの届出が必要です。昨年の被扶養者状況確認では、就職による扶養取消しの届出漏れがある方が、約190名おられました。(下記参照) 令和3年10月以降、医療機関で健康保険の資格情報をオンラインで確認できる仕組みが始まっています。健保組合への届出が遅れると、データが正しく登録されず、資格情報の確認の際に支障が生じる可能性があります。

ご家族が  
就職したら、  
速やかに会社へ  
申し出ましょう！



### 令和3年度 被扶養者状況確認結果

健康保険施行規則第50条により、当組合では毎年、すでに被扶養者として認定を受けられた方が、引き続き認定条件を満たしているかの確認を行っております。就職以外にも下記の場合には扶養取消しとなりますので、ご確認ください。



- ◆収入増加<sup>※1</sup> ◆死亡、結婚、離婚
- ◆失業給付受給<sup>※2</sup> など

※1. 60歳未満の方は、年収130万円(月収108,333円)以上  
60歳以上または障害年金受給者は、年収180万円  
(月収150,000円)以上

※2. 日額3,612円以上

### 当組合からのお知らせ

#### 事業所編入

事業所名	所在地	編入日
MOBILOTS株式会社	東京都新宿区	令和4年1月1日
トヨタホーム東海株式会社	静岡県浜松市	令和4年4月1日

#### 事業所脱退

事業所名	脱退日
トヨタ西東京カローラ株式会社	令和4年4月1日
トヨタホームちば株式会社	
大阪トヨタ商事株式会社	

#### 組合会議員の就任

事業所名	氏名	交代日
トヨタ海運株式会社	大庭 智宏	令和4年1月1日

#### 令和4年度任意継続被保険者 標準報酬月額の上限額

適用日：令和4年4月1日

任意継続被保険者の保険料は、退職時の標準報酬月額と、当組合被保険者全員の前年の9月30日時点の平均標準報酬月額とのいずれか低い方に保険料率をかけて算出します。令和4年度に使用する平均標準報酬月額について、下記の通りお知らせいたします。

令和4年度(令和3年9月30日時点の平均)

360,000円(25等級)  
※従前より変更なし

# けんぽ インフォメーション

2022  
VOL.212  
春号  
2022年4月15日発行

健康づくりの事例がわかる

全国の  
加入事業所を紹介  
P.8~11をご覧ください。

ご家族で読みましょう  
けんぽからの大事な情報が満載です！ご家族向けの情報もあります。

トヨタ販売連合健康保険組合 〒461-0001名古屋市中区東一丁目23番36号NBN泉ビル3F TEL.052-952-2679 URL https://www.toyota-hrkenpo.jp

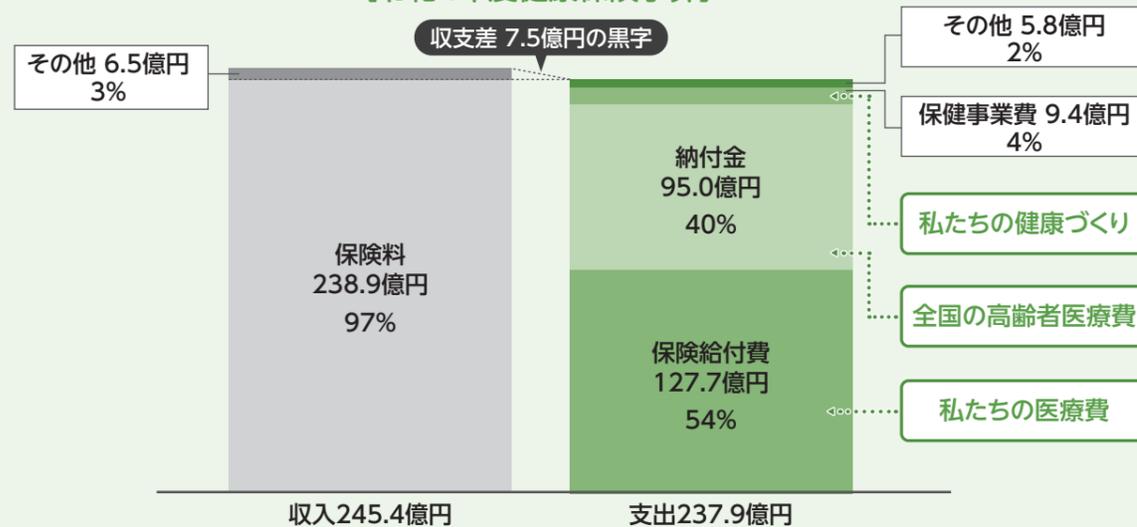
## 予算 令和4年度予算と事業計画が決定しました

### 健康保険

### 健康保険料率は現行(9.7%)を維持

- 令和4年度は、国が決定する高齢者制度への納付金額が減少することで7.5億円の黒字予算となりました。
- ただし、当組合の保有する積立金の額は、トヨタ販売系他健保と比較して少なく、不測の事態(リーマンショックや新型インフルエンザの流行など)への抵抗力が弱い状態であること、高齢者制度への納付金額は、コロナ禍での受診控えなどによる一時的な減額との側面が強いことから、黒字額は積立金に積み立てることとし、保険料率は現行を維持します。
- 事業計画は、加入事業所様の「健康経営」の取組みをさらに後押しするとともに、組合員の皆さまの健康増進により効果のある取組みを推進していきます。

#### [令和4年度健康保険予算]



### 介護保険(40歳以上)

### 介護保険料率も現行(1.82%)を維持

- 介護納付金額に見合う介護保険料収入を得るための料率を算出した結果、令和4年度は介護保険料率を維持することとなりました。

# 令和4年度 保健事業について

## 健診事業

当組合では契約医療機関で受診した35歳以上の被保険者・被扶養者の人間ドックなどの健診費用に対して、年度内(4～翌3月)1回まで補助を行っています。(各年度4月1日以降、受診日まで継続して当組合に加入している方が対象)

早期発見・  
早期治療のため、  
1年に1回は健診を  
受けましょう。

### 【健診の種類】

受診者区分	項目	年齢(※2)	自己負担
被保険者	人間ドック	35～49歳	65%(約26,000円)
		50歳以上	50%(約20,000円)
	すこやか健診・共同定期健診	35歳以上	35%(約8,000円)
被扶養者 (※1)	人間ドック	35～49歳	26,000円
		50歳以上	20,000円
	すこやか健診	35歳以上	8,000円
	地域巡回健診(女性対象)	35歳以上	2,000円
	特定健診	40歳以上	0円

### 【オプション検査】

受診者区分	項目	年齢(※2)	自己負担
被保険者	乳・子宮がん検査(※3)	20歳以上	0円
	前立腺がん検査	35～54歳	10%(約200円)
		55歳以上	0円
	腹部超音波検査		70%(約4,200円)
	C型肝炎検査	35歳以上	1,400円
	脳ドック		70%(約21,000円)
肺がん精密検査		70%(約9,000円)	
被扶養者 (※1)	乳・子宮がん検査(※3)	20歳以上	0円
	前立腺がん検査	35～54歳	200円
		55歳以上	0円
	腹部超音波検査		4,200円
	C型肝炎検査	35歳以上	1,400円
	脳ドック		70%(約21,000円)
肺がん精密検査		70%(約9,000円)	

※1:任意継続被保険者(保険証記号が「990」の方)は被扶養者と同様

※2:各年度末(3月31日)時点の年齢

※3:乳・子宮がん検査については、20～34歳の方も単体補助として利用可

●指定医療機関で受診した場合は、健保組合負担で実施

●指定医療機関以外で受診した場合は、後日補助金を支給(補助金額上限あり)

5年以上未受診の  
被扶養者様には  
通常とは別の健診案内を  
ご自宅宛てに送付しました  
のでご確認ください!

## 保健指導事業

### ◆40歳以上(被保険者・被扶養者)

健診結果(腹囲や血液検査など)から、支援レベルの判定をし、保健指導を実施します。保健指導の案内が届きましたら、積極的にご参加ください。

	積極的支援プログラム	動機付け支援プログラム
対象者	メタボリックシンドロームに該当された方	メタボリックシンドローム予備群の方
内容	初回面談時に、生活習慣改善の目標を設定し、3ヵ月間プログラムに取り組んでいただきます。3ヵ月後に結果を評価します。	初回面談時に、生活習慣改善の目標を設定し、3ヵ月後に結果を評価します。

### ◆35～39歳(被保険者)

健診結果から、40歳到達時にメタボとなる確率を算出し、「メタボ確率通知」を送付します。食事・運動等の生活習慣を振り返り、改善に取り組むきっかけとしてください。また、確率50%以上の方には改善プログラムを実施します。積極的にご参加ください!

令和3年度に実施した  
「カラダ改善コンテスト」  
の結果をP.6～7に  
掲載しています!



### ◆35歳以上(重症化リスクの高い被保険者)

健診結果から、生活習慣病の重症化リスク度合いを算出し、高リスク者に対し重症化予防プログラムを実施します。対象となるのは、糖尿病による合併症などの重症化リスクが非常に高い方です。ご案内が届きましたら、ご自身の健康のためぜひご参加ください。

今年度より糖尿病性  
腎症リスク保有者以外  
にも実施します!  
(脳梗塞・心筋梗塞など)

## その他事業

さまざまな健康支援があります。ぜひご利用ください。

事業名	時期	事業内容
ジェネリック医薬品のお知らせ	年2回	ジェネリック医薬品に切り替え可能な新薬を使用している方を対象に、切り替えた場合にいくらか安くなるかを具体的にお知らせします。
無料歯科健診	随時	(株)歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で、半年に1回まで無料で歯科健診が受けられます。⇒詳細P.4
オンライン禁煙支援プログラム	随時	オンライン禁煙支援プログラムの費用を一部補助します。
健康相談	随時	無料で、電話健康相談やメンタルヘルスカウンセリングサービスをご利用いただけます。⇒詳細P.5
健康年齢	年1回	健康診断の結果から健康年齢を算出し、お知らせします。(健診受診から3～4ヵ月後)
医療費のお知らせ	毎月	健康保険で受診された履歴をWEB(毎月更新)でお知らせします。
健康セミナー費用補助	随時	会社が実施する健康に関するセミナーの費用を補助します。
けんぽインフォメーション(機関誌)	年3回	健保組合からの各種ご案内を掲載した情報誌を被保険者の方に配布します。
赤ちゃん和妈妈誌(育児情報誌)	毎月	被扶養者となる第1子を出産された組合員を対象に、1年間ご自宅へ送付します。
スポーツクラブ法人契約	随時	提携スポーツクラブをおトクな法人会員価格で利用できます。 [ルネサンス]全国約100カ所 [JOYFIT]全国約240カ所 [FIT365]全国約70カ所(順次店舗数拡大中)

チャットボットでも  
気軽に健康相談  
可能です!

FIT365との契約を新たに追加!  
会社やご自宅の近くに店舗が  
ある方はぜひご利用ください!!

# ジェネリック医薬品を活用しましょう!

この春、就職して社会人になられた方、おめでとうございます。  
みなさまはジェネリック医薬品を使用されたことはありますか?花粉症の薬などを継続して服用されている方は、社会人になられたこの機会に、ぜひジェネリック医薬品への切り替えの検討をお願いいたします。

## ジェネリック医薬品とは

先発医薬品の特許期間が過ぎた後に製造・販売される医薬品です。有効成分はもちろん、安全性も先発医薬品と同等ですが開発コストが抑えられる分、低価格なのが特徴です。

新入社員の方には、健康保険証と一緒に「ジェネリック希望シール」をお送りしています。健康保険証の余白部分に貼ってお使いください



## 無料 歯科健診をご存じですか?

当組合では、定期的に歯科受診することをお勧めしています。歯は健康の入り口であり、虫歯や歯周病で歯を失うことは、生活の質を低下させるだけでなく、健康に直結します。組合員のみなさまは、(株)歯科健診センターと提携する歯科医院で、歯科健診を無料でお受けいただけます。ぜひご利用いただき、全身の健康を守りましょう。

全国の歯科医院と提携。最寄駅近くの歯科医院を検索して予約できます



■お申込みは歯科健診センターのホームページから!

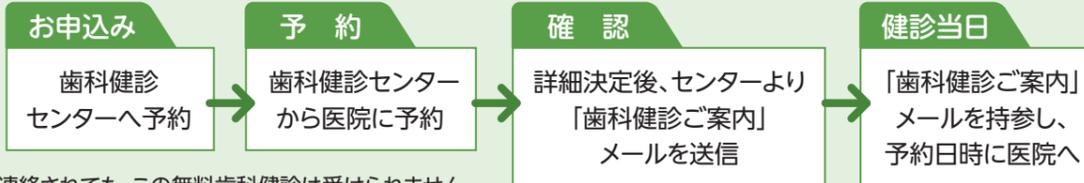
<https://www.ee-kenshin.com>

歯科健診センター

検索



### お申込みの流れ



※歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

## 禁煙にチャレンジする方を応援します!

スマホやPCで医師と面談し、自宅で禁煙補助薬を受け取ることができるプログラムの費用を一部補助します。

### メリット

- プログラム費用 62,700円 → 自己負担16,500円! (残りは全額健保負担)
- 通院不要 お手持ちのスマホでどこでも簡単に面談可能
- 待ち時間不要 (事前予約制) 土日や夜間など幅広い時間帯から選択可能
- ご自宅などの指定場所へ禁煙補助薬を配送

今年こそ、禁煙にチャレンジしてみませんか?

過去に参加された方の禁煙成功率は **91%**!

お申込みはこちらから



<http://bit.ly/2JpVQNW>

## 健康ホットラインをご利用ください!

ご利用ページが新しく、使いやすくなりました!



←トヨタ販売連合健康保険組合 組合員専用のご利用ページ  
こちらから下記メニューの利用が可能です。もしもの時のために、このサイトをお気に入り登録しておきましょう!

<https://consult.t-pec.co.jp/service>

ユーザー名 toyota  
パスワード hrkenpo

いつでも24時間 なやみ  
**0120-124-783**

### からだに関する相談

#### 電話健康相談サービス

医師や看護師などの相談スタッフがわかりやすくアドバイスいたします。

24時間・年中無休  
通話料無料!

相談内容 ・健康 ・医療 ・介護  
・育児相談 ・医療機関情報 など

#### チャットボット健康相談

医療スタッフ監修の適切なアドバイスをスマホで気軽に受けられるツールです。

画面デザイン  
リニューアル☆

### こころに関する相談

#### メンタルヘルス カウンセリングサービス

臨床心理士などの専門家によるカウンセリングが受けられます。

#### スポットカウンセリング(予約不要)



電話で相談



WEB(メール)で相談

#### 継続カウンセリング(要予約) ※同一カウンセラーが対応



電話  
カウンセリング



面談  
カウンセリング



オンライン  
カウンセリング

## 《 保養施設 》

### 直営保養施設

# 京嵐山亭

被保険者・被扶養者のみなさまは  
嵐山近隣施設と比べ、  
格安な料金でご利用いただけます。

地元食材が中心の京風料理が楽しめます。



和洋室の一例



カラオケルーム

住所 京都府京都市西京区嵐山西一川町2-1 (渡月橋すぐ)  
TEL 075-861-4017  
定員 42名 8室 (和洋室7、洋室1)  
全室トイレ・洗面所・冷蔵庫・マッサージチェア・床暖房完備

料金表(1泊2食付:税込料金) 大人:中学生以上 小人:小学生

	組合員利用		一般利用	
	大人	小人	大人	小人
通常期	7,800円	4,100円	11,900円	6,200円
閑散期	6,700円	3,500円	10,800円	5,700円
特別期間	8,800円	4,600円	12,900円	6,800円

※洋室(2名定員)は大人・小人とも左記料金より1,000円割引。  
※被保険者のお申込みであれば、どなたでもご利用いただけます。

組合員利用 ・当組合の保険証を持っている方  
・当組合を55歳以上で脱退された被保険者と、その被扶養配偶者

一般利用 組合員以外の利用者



ご予約方法などの詳細は、当組合ホームページをご覧ください! [https://toyota-hrkenpo.jp/health/resort\\_01/](https://toyota-hrkenpo.jp/health/resort_01/)

まだ若いから大丈夫!?

# 35~39歳の被保険者対象「カラダ改善」事業

健康なカラダを作るためには、若いうちから生活習慣に対する意識を持つことが重要です。「まだ若いから…」と油断していると、体の中で深刻な病気が進行しているかも!? 当組合では、令和3年度に健診を受けられた35~39歳の被保険者の方へ「メタボ確率」をお知らせします。この機会に今の生活習慣を振り返ってみましょう。

「メタボ確率」が一定以上の方へは、楽しみながら健康的な生活習慣が手に入るおトクなプログラムを令和4年度も企画しています(夏頃ご案内)。同年代の仲間と一緒にチャレンジできる絶好の機会です。お見逃しなく!

## 令和3年度「カラダ改善コンテスト」結果

特典1 参加者全員へ  
体組成計プレゼント!!

対象者 ●35~39歳/メタボ確率50%以上の被保険者 ●35歳未満/BMI25以上の被保険者(一部事業所)

期間 令和3年10月4日~12月3日(61日間)

内容 ①週1日以上体組成を計測 ②歩数アプリで毎日歩数を計測 ③オンラインによるセミナー・セッション開催  
⇒①によるプログラム前後の筋肉量・脂肪量の変化や計測回数、②の累計歩数、③の参加回数などをポイント化し順位をコンテスト形式で競う

特典2 上位入賞者へ豪華賞品プレゼント!!  
(Fitbit、室内用トランポリン、ヘルシークッカーなど)



当組合オリジナル漫画冊子  
「なりたい自分に!カラダ改善」

参加人数	90名
体重変化(平均)	-1.7kg
体脂肪率変化(平均)	-0.9%

## 令和3年度「カラダ改善コンテスト」入賞者インタビュー

- 1 コンテストに参加されたきっかけ・経緯
- 2 取組みのコツ・気を付けたこと
- 3 モチベーションを維持・アップできた理由
- 4 これからカラダ改善を始める方へのメッセージ

**総合1位**  
トヨタ輸送株式会社 F.Tさん

体重減少だけでなく、骨格筋率のアップにもつながりました!

体重 -5.7kg  
体脂肪率 -15.2%

- 以前からカラダ改善に取り組んでおり、そのノリで参加しました。
- 基礎代謝量/摂取カロリー/消費カロリーの管理と日々カラダを動かすことが重要だと思います。
- 無理をしないこと。
- やはり無理をしないことが重要だと思います。楽しくカラダ改善に取り組みましょう!

**総合2位**  
福岡トヨペット株式会社 塚本さん

参加をきっかけに健康的なライフスタイルを送れるようになりました!

体重 -5.7kg  
体脂肪率 -3.1%

- 健保組合からの案内をいただき、身体の危機を感じたので、この機会に生活改善も図りたいと思い申込みしてみました!
- 毎日8,000歩以上歩けるように夜ウォーキングを欠かさずしたのと、食事のカロリーコントロールを心掛けました!
- ウォーキングアプリがランキング形式だったので、他の参加者の方に刺激を受けながら、ウォーキングが続けられました。
- ウォーキング・筋トレ・タンパク質を意識した食事+運動後のホエイプロテインが成功のカギでした!食事はコンビニでもタンパク質表示のあるものが多いので、手軽に計算できてとても便利でした!よかったらぜひ試してみてください!

**総合3位**  
トヨタモビリティサービス株式会社 T.Oさん

ランキング形式にする事で上位になると努力できました!

体重 -6.3kg  
歩数 26,600歩/日

- 慢性的な運動不足を解消したいと思ったからです。
- 必ず毎日10,000歩以上歩くようにしました。
- 毎日体重計測をする事で、日々体重が落ちる様子がわかりモチベーションにつながりました。
- どんな些細な事でも必ず成果は出ます。継続は力なりの気持ちを持って始めてほしいです。

**スリム賞** 朝日航洋株式会社 S.Yさん

体脂肪率 -2.9%

休日には土手や公園に散歩に行くようになったり、家で軽い運動をするようになりました。

- 参加案内の冊子が届きなんとなく参加してみようと思いました。
- 間食をあまりしないように気を付けていました。
- 歩数を参加者で競うイベントがあったので、他の参加者に抜かれないように意識して日常生活ができたから。
- 歩数を意識して歩いたり、家で運動したり日々のちょっとしたことで多少なりとも身体が改善されるので気合を入れて何かを始めなくても日々の積み重ねが大切だと思います。

**スリム賞** 朝日航洋株式会社 健康第一さん

体脂肪率 -2.9%

今現在も歩数をチェックするようにしています!

- 近年、仕事が忙しく家に帰って寝て、すぐ会社に行く日々が続く、運動するきっかけになればと思い参加しました。
- 日々、歩数をチェックしました。
- 社内何人が参加していた人がいたので。
- 改善期間中に大病を患っていることがわかりました。どうしても仕事優先で自分の身体を後回しにしていたのですが、いつ死んでしまうかわからないため、自分の身体を大事にしてください。

**マッスル賞** トヨタモビリティパーツ株式会社 西山 晃史さん

体脂肪率 -3.2%

新しくマラソンやトレイルランなどの趣味が見つかりました!

- 将来のメタボ確率が高かったため。
- 毎日走ること、1日3食必ず食べること。
- 専用の体重計に毎日乗ることにより、体の変化がわかるためモチベーションをアップできました。
- 同じ志の方々や目に見えて競えるので非常に良い取組みだと思います。若い頃は運動していた方、負けず嫌いな方はぜひ参加してほしいと思います。

**歩数賞** トヨタメトロジック株式会社 だいじゅさん

歩数 21,000歩/日

携帯アプリのイベント主催が健保組合なのでやる気を仕事に活かすことができました!

- 健保組合からの案内にコンテスト参加者募集を見つけ、「第一回」とあったので軽い気持ちで応募しました。
- 毎日携帯の充電を忘れない事と予備バッテリーを鞆に入れてました。
- 職場の人々に周知してもらう事で「挫折できない」と自分に言いかけました。また入賞すると商品があるのでモチベーションアップにつながりました。

入賞者以外からも「疲れにくくなった!」「睡眠の質が改善し、仕事がバリバリできるようになった!」「健診で再検査項目が皆無になった!」など、よいコメントをたくさんいただきました。



## 「健康経営優良法人2022」認定事業所のご紹介

2016年度より、「健康経営」に積極的に取り組む企業を認定・公表する「健康経営優良法人認定制度」(経済産業省・日本健康会議)が始まっております。当組合加入事業所で、「健康経営優良法人2022」として認定された事業所は以下のとおりです。

「ホワイト500」として認定!  
(大規模法人部門の上位500社)

### 【大規模法人部門】

事業所名
株式会社トヨタエンタプライズ (子会社トヨタエンタプライズアシスト含む)
朝日航洋株式会社
株式会社トヨタシステムズ
トヨタファイナンス株式会社
札幌トヨペット株式会社
トヨタカロラ宮城株式会社
ネットトヨタ仙台株式会社
トヨタエルアンドエフ東京株式会社
トヨタモビリティサービス株式会社 <b>NEW</b>
トヨタモビリティ東京株式会社
大阪トヨタ自動車株式会社
福岡トヨペット株式会社
大分トヨペット株式会社

### 【中小規模法人部門】

事業所名
株式会社北日本ファミリー <b>NEW</b>
株式会社北海道朝日航洋
株式会社北日本朝日航洋
朝日ヘリコプター株式会社 <b>NEW</b>
株式会社タス
セントラルヘリコプターサービス株式会社
知多半島ケーブルネットワーク株式会社
株式会社トヨタ名古屋教育センター
トヨフジ海運株式会社 <b>NEW</b>
トヨタ瑞浪開発株式会社
トヨタ販売連合健康保険組合
朝日航空株式会社 <b>NEW</b>

また、トヨタモビリティパーツ株式会社の5支社が、優良法人を決めるための「健康経営度調査」において、「認定相当」の成績を獲得されました!(支社のため、認定取得自体は不可)

事業所名
トヨタモビリティパーツ株式会社 埼玉支社 <b>NEW</b>
トヨタモビリティパーツ株式会社 三重支社 <b>NEW</b>
トヨタモビリティパーツ株式会社 岐阜支社 <b>NEW</b>
トヨタモビリティパーツ株式会社 静岡支社 <b>NEW</b>
トヨタモビリティパーツ株式会社 愛知支社



オフィスでつくる  
みんなの健康!  
会社紹介

# トヨタモビリティサービス株式会社

会社概要  
 ■東京都中央区日本橋浜町2丁目12番4号 03-4586-3900  
 ■代表取締役社長/村上 秀一 ■設立/2018年4月1日  
 ■従業員数/1,583名(2022年1月現在)



トヨタモビリティサービス株式会社は、トヨタフリーリース株式会社と株式会社トヨタレンタリース東京、トヨタ自動車株式会社法人事業部を統合し、2018年に新たに設立された会社です。統合後は法人向け自動車リース事業やレンタカー事業のほか、今後のモビリティ社会を見据えた新たなサービスの創造と提供に取り組んでいます。それと併せて健康経営も積極的に展開。健康経営の目標や取組みは「健康経営取り組みMAP」としてまとめ、目標に向けて一つひとつを確実に具現化。こうした活動が評価され、2022年の健康経営優良法人に認定されました。

## 身体と心の健康が、幸せを生む。それを連鎖できる企業に



「今日から社長も村上さん」  
代表取締役社長 村上 秀一さん

今年1月からスタートした「さん付け文化」。イントラネットでは「今日から社長も村上さん」という呼びかけ画像も配信。

健康経営優良法人に認定されたというけれど、実はまだまだ。本当に大切なのはこれからです。私は当社を健康も仕事も、楽しみながら取り組める会社にしていきたいと強く思っています。上司の顔色をうかがってばかりでは、やらされ感しか残らず、良い結果につながりませんからね。そのためにも「生き生きと、充実感や幸せを感じながら働ける環境づくり」を進めたいと考えています。その環境とはどんなものなのかを私自身で考え、10箇条にまとめて従業員の皆さんに展開しました。たとえば「組織の役割や目的を理解しているか」「自分の役割がはっきりしているか」「周りから期待されているか」「成長を感じられるか」…。どれも当たり前のことのようですが、一つひとつを突き詰めると実現できていない部分

があると気づきます。これを実現するためにも、皆さんとコミュニケーションをしっかりとっていきたくですね。今年の1月からは社内における役職名での呼び合いを中止したのですが、これにも相互のコミュニケーションを深め、理解し合いたいという気持ちが込められています。私自身の健康に関しては、コロナをきっかけに大きく変わりました。まず夜の会食とゴルフが減り、時間に余裕ができました(笑)。また健康診断でアドバイスをいただいたこともあり、身体を鍛え始めました。腹式呼吸を取り入れたヨガのような有酸素運動です。4カ月間は教室に通い、その後は自宅です。毎日20分、身体を動かしています。ゆっくりとした動きですが、これが効くんです。これを続けたお陰で体重は5kg減、体脂肪率は現在6%、コレステロール値など注意された数値も改善しました。これほど変化するのかと、自分でも驚いたほどです。これからはがんばって続けたいですね。人はだれもが「幸せになりたい」と思っているはず。でも、そのためにはまず「身体と心の健康」が必要。そして自分の幸せを、家族、会社の仲間、そしてお客さま…と周りにも広げ「幸せの量産」をすることで、さらなる幸せを感じられるはず。この循環を実現できるよう、がんばっていきます。

### 「従業員全員」の健康を向上させたい、その強い想いで前進!!

認定実現のポイント?

- まずは「小さな目標」から、一つずつクリア!
- 達成したら、すぐ次の目標を決める!
- 認定自体ではなく、あくまでも「健康向上」が目標!

今後の目標は?

健康は会社のためではなく、自分のため。やらされ感なく、「全員」の健康意識を高めたい!

健康施策を長続きさせるためにもいろんなアイデアを出し、楽しんで続けられる環境にしたいですね。今後は健康キャンペーンなどにも挑戦したいと思います。

楽しくなくては続きません。みんなで楽しく、健康で働ける会社づくりをめざしたい。ハードルは高いですががんばります!

コネクティッドセンター 人事部 人事ユニット ユニットリーダー 早川 博さん

義務感ではなく、前向きに健康意識を高めていただけるよう取り組んでいきます。

チーフ 小川 智子さん

担当課長 河之辺 綾子さん

### 地域の おすすめ品 をご紹介

#### 手土産

##### 銀座あけぼの 「二十四節花(にじゅうしせつはな)」

創業は終戦直後の昭和23年。「あけぼの」という名前には「新しい日本の夜明け」を願う気持ちが込められているそう。日本の二十四節気に咲く花を施した美しい小袋の中には、素材にこだわった八つの味わいのおかきが含まれており、必ず喜ばれる一品です。

【銀座本店】東京都中央区銀座5-7-19  
 ■営業時間:10~21時(月~土) 10~20時(日・祝)

【日本橋浜町店】東京都中央区日本橋浜町2-6-1  
 ■営業時間:9~19時(月~金) 9~18時(土・日・祝) 不定休

【オンラインショップ】  
<https://www.rakuten.co.jp/akebono/>

## 我が社は 2022年度が「健康元年」!

パートも アルバイトも

健康経営優良法人に挑戦する契機となったのは、2021年の年頭社長挨拶でした。会社方針の1番目に「従業員の身体と心、両方の健康第一」が掲げられ、健康への意識が一気に高まったそう。

「認定は3年をかけてめざす予定でしたが、運良く1年目で認定されました。でも足りない点が多いとよくわかっているの、これをスタートと思いがんばります!」というのは早川さん。従業員数が約1,600名にもものぼるほか、担当業種も幅広い同社は健康管理も大変ですが「立場にかかわらず、すべての人」の健康向上をめざしています。

### 健康診断100%受診、継続中!

健診100%受診を5年以上継続中。産業医の判断で二次健診が必要とされた人も含め費用は会社全額負担。現在二次健診は8割程度が受診。

今後の目標  
二次健診も100%受診へ!

### 超過勤務も、チェック&フォロー!

月80時間もしくは月70時間以上の超過勤務が規定の回数を超えた場合、産業医面談を実施。基幹職も対象です。

### 医師やカウンセラーへの相談も気軽に

産業医、保健師は月に各5日ずつ在社。健康相談も可能。カウンセラーは月4回在社し、カウンセリング相談が可能。\*予約制 外部契約のカウンセリング機関もあります。

使いやすい体験制度も!  
 新卒・中途採用には入社後、50分間のカウンセリング体験を実施。

### すべての拠点で屋内全面禁煙!

屋内全面禁煙のほか本社での喫煙時間の管理などを試みている同社ですが、実は喫煙率43%と高め。「悩みのタネ」と担当者。

今後の目標  
本数限定、禁煙プログラムの利用促進など、禁煙対策を強化予定!

### 働き方にも、さまざまな工夫

在宅のほかフレックス勤務(事務系)やフリーアドレススペースの設置(本社)、都内約200カ所まで利用できるサテライトオフィスサービスとの契約で、無駄のない働き方を実現。育休復帰支援や、一度退社した人のジョブリターン制度なども充実させています。

今後の目標  
店舗スタッフは食事時間が不規則になりがち。そのフォローやアドバイスも進めたい!

本社内のフリーアドレススペースはカフェのよう!

### 気軽にできる、健康づくり

上下3フロアまでの移動は階段を推奨。SDGsにもつながっています。

3UP 3DOWN!!

社内随所に手作りポスターも。

### コロナ禍初期から感染症対策を積極的に展開!

アルコール、除菌シート、アクリル板はもちろん、紫外線除菌機、オゾン発生器、加湿器、空気清浄機、マイクロ飛沫を吸引する小型空気清浄機などを積極的に導入しています。

会議室や店舗など、職場の状況に合わせた対策が講じられています。

### インフル予防接種は全員、自己負担ゼロ

インフルエンザの予防接種は、本社会議室を使用した集団接種がメインだった同社。しかしコロナの影響で一度に接種できる人数が限られるようになったため、人数の割り振り作業などが以前より煩雑に。感染症予防を徹底した会場づくりにも一苦労したそう。健保補助の残額の全額会社負担はパートなども含む全従業員対象。

みんなに感染症予防の意識が高まり、2年間インフルエンザの発生はゼロ。これを維持したいですね。

コネクティッドセンター 人事部 人事ユニット 長谷 巧さん

### 中途採用同士の知り合うきっかけづくりを

「中途採用は新卒と違い、仲間と知り合うきっかけが少ない」という点に着目、中途採用同士の懇親・意見交換会を実施。現在はコロナの影響で実施できませんが、今後は中途採用同士に加え、低年次同士の懇親会なども開催予定。リモートでの実施も視野に入れています。

全員が働きやすい環境になるよう、さまざまなきっかけをつくっていきたくですね。

以前実施された、中途採用社員の懇親会に参加。新しい仲間と知り合え、心強く思えました!

コネクティッドセンター 人事部 人事開発ユニット チーフ/ 須藤 昌史さん

フリーランス モビリティサービス 推進ユニット 立川 遙さん



オフィスでつくる  
みんなの健康!  
会社紹介

# ベルフラワーカントリー倶楽部 (トヨタ瑞浪開発株式会社)

会社概要  
岐阜県瑞浪市日吉町8671-1 0572-64-2222  
■理事長/豊田 章一郎 ■代表取締役社長/深谷 紘一  
■常務理事・支配人/高橋 一夫  
■開場/1993年11月1日 ■従業員数/106名(2022年1月現在)



オールトヨタの交流の場として、1993年に誕生したベルフラワーカントリー倶楽部。法人会員に特化したゴルフ場として、関連企業のコンペや従業員親睦コンペなどに多く利用されています。また地元から愛されるゴルフ場をめざし、地域の活性化も推進。早くから働き方改革を実践し2017年度には「岐阜県子育て支援(現/ワーク・ライフ・バランス推進)エクセレント企業」に認定。2021年度には、健康経営優良法人にも認定されました。

## 職種が違っても、求めることは皆同じ。 解決のヒントは、会話の中に

当ゴルフ場に異動する前、私が長年在籍していたのは「トヨタ自動車体部」でした。まったく違う分野からの異動は大変だったのでは?と聞かれることもあります。人間、職種が違っても考えることは同じ。昔もいまも「皆さんの気持ちをしっかり理解し、現場を楽しくまとめよう」という想いでやっています。そして毎日、お客様と従業員への感謝を忘れません。

当ゴルフ場では従業員の約75%が女性。しかも19歳から71歳までと年齢層も幅広く、子育てや介護、家庭と両立しながら仕事をしている人がほとんどです。さらに早番・遅番などと時間も不規則なので、その中で働きやすい仕組みづくりをすることが重要でした。そのため細かくシフトを組むとともに、職場の壁を取り除き、各人が「マルチで活躍できる仕事」を増やすなど、「働きやすさ」や「やりがい」の向上を常にめざしてきました。また、それを皆さんが使いやすいよう「制度化」するのが上層部の仕事だと思っています。

こうした仕組みづくりの上で、皆さんとの会話はやはり大切ですね。面白いもので、できないことについて「なぜできない?」と聞くとその約7割は言い訳、そして残り3割が核心をついた悩みや願いなんです。私は、言い訳でもよいので何でも話してくれるお互いの関係性と、3割の核心をくみ取り改善につなげることで、信頼が生まれると感じています。今後



も全従業員の皆さんと会話を楽しみ、より深く理解し合いたいですね。コロナ禍であっても、ゴルフは屋外で行える比較的安全なスポーツです。今後もこれまでと変わらず、会員会社の皆さんの「健康の維持・向上」の一助となれるよう努めます。

私の健康のパロメーターですか?それはもちろんゴルフです。支配人に起用されたのも、ゴルフ好きが高じてだと思っています(笑)。休日は自宅近くの練習場に1日こもっている、その8番打席の「主」だなんていわれていますよ。ゴルフを通じ、飛距離や柔軟性など身体の変化もわかりますから、衰えないようにスクワットなどをがんばっています。食事は塩分と糖分の取り過ぎに気をつけていますね。あとは、30分と座ってられない性格ですからね、仕事でもいろんなところを歩き回っています。実はそれが一番の健康ポイントかもしれませんね(笑)。

### 働きやすさは自分たちの手で!

働きやすい職場づくりと、従業員の健康管理を担うのは経営企画室の皆さん。人まかせにするのではなく、「こんな制度があったら便利」「この仕組みをつくれれば、もっと効率的になるはず」こうした自分たちの考えや従業員の声を、一つひとつ変革につなげています。

感じた疑問は、発信することが大切だと思っています。快適な職場になるよう、いろんなアイデアを出していきたいです。

主任/齊木由香さん  
勤怠の管理を電子化するなど、仕事の効率化を推進。

会社を好きになってもらえる環境づくりに力を入れていきたいですね。保育所には本当に助けてもらっています!

主任/大津京子さん  
懇親会など親睦の企画には欠かせない存在!自身も事業所内保育所を利用中。

制度や仕組みはつくるだけでなく、全員に理解してもらうことも大切。皆さんに安心して働いてもらえるようがんばります。

営業部 経営企画室 主任/可児希和子さん  
健康診断の管理のほか、育休復帰前相談なども担当。

皆さんが「自分で考え、行動」でき、それを「しっかり支援」できる環境にしていきたいと考えています。健康や働きやすい職場づくりには、情報もしっかり共有できる環境も重要ですね。いま、従業員同士がよりコミュニケーションを取りやすい談話室や食堂の整備も進めたいと思案中です。

営業部 部長 経営企画室 室長/井澤 稔博さん  
営業部の部長、経営企画室の室長として、事業所の運営を推進。

=お土産=

ベルフラワーカントリー倶楽部  
人気の手作りお土産

焼豚丼の素(2人前入り) 1,080円

地元ブランド豚の「瑞浪ポーノーク」のカタロースを、自家製たれでじっくり煮込んで炙り、香ばしく仕上げた人気の「手作り炙り焼豚」を食べやすくカットしました。温めてごはんに乗せるだけで、焼豚丼のでき上がり。手間いらずで好評です。

ベルパウンドケーキ レモン 1,080円

レモン果汁を生地に練りこんで、一本一本丁寧に焼き上げたパウンドケーキは、とてもしっとりしていて、喉をすっと通る美味しさです。爽やかなレモンの風味と優しい甘さが口の中にほんのり広がります。

## ★ 原点は、女性に働きやすい職場づくり。★ ～2017「ワーク・ライフ・バランス推進エクセレント企業」認定～

### お互いの立場を理解して、円滑なシフトづくりで 育児休業復職後の継続勤務が100%に!

「キャディ職など女性が多い職場だからこそ、家庭とも両立できる働きやすい環境に」と、2015年ごろから職場改革を続けてきたベルフラワーカントリー倶楽部。改革のきっかけは、早番・遅番などもこなさねばならない仕組みの中、産休から復帰してもやむを得ず退職する従業員が続いたことや、子育て世代の従業員のさらなる増加予想でした。試行錯誤しながら改革を進めた結果、2017年度「岐阜県子育て支援(現/ワーク・ライフ・バランス推進)エクセレント企業」に認定。育児休業から復職後の継続勤務は100%になりました。また、働きやすさだけでなく従業員同士の関係性も向上し、以前にも増して明るい雰囲気職場となりました。

改善点はココ! ポイントは相互理解!

家庭都合に合わせた希望時間での出勤や、8時～17時までの定時勤務なども可能なシフトに。

通常は午前・午後の1ラウンド通しの勤務を、-half交代ができる仕組みも導入。

学校行事は、各職場が事前に把握。それを見越して一年を通したシフトを組むことで、行事に参加できない不満も、勤務人数不足もナシに。

「子育て中はパートで時短」、「子育て後は正社員でフルに」…。多かった希望を、正社員登用制度(試験制)で実現。

### こんな仕組みが、従業員を守っています!

**休みも しっかり!**

年間休日108日に加え、取得率97%(コロナ以前)の年次有給休暇(最大20日)があるほか、正社員は入社日に年次有給休暇を付与。繰越年休カットゼロが目標!

**育休は 取得も復帰も 100%!**

育児休業(1歳まで)の取得率は100%(女性)、復職後の継続勤務も100%。上司、事業所内保育所の保育士、人事担当者が連携し、仕事と育児の両立を支援。

**みんなで 楽しめる 行事も盛ん!**

ゴルフコンペ(年2回)、家族参加のBBQ大会、各種親睦会、社員旅行など行事が盛りだくさん。会社からの補助(一部)もあります。\*コロナの影響で中断となっている行事もあります。

楽しみにする従業員も多いゴルフコンペ。

**キャディ ルームを フリー アドレス化**

これまでは決まった席だったキャディルームをフリーアドレス化。ソファやそれぞれデザインの違う椅子を導入し、くつろげる空間に。

ゆったりくつろげるキャディルーム。室内はいつも和やかな雰囲気。

**シェフの 手作りメニューが 大好評、 従業員食堂**

従業員食堂で腕を振るうのは、来場者用のレストランシェフも務める服部さん。味はもちろん、カロリーも表示するなど健康面にも配慮しています。

エビチリ定食 561kcal

中華メニューはとくに美味しいと大好評。これが日替わりとは羨ましい!

酢豚定食 637kcal

コストを考えたとしても、健康、安全、そして皆さんの元気を支え、満足できる食事づくりをがんばっています!

営業部 レストラン課 課長/服部 龍浩さん(元ホテルシェフ)

**事業所内の 保育所で 土・日・祝の 出勤も安心!**

1993年の開場当時から敷地内に保育園を完備。定員30名で、これまでに180名近い子どもたちが利用してきました。ゴルフ場の営業時間に合わせた保育時間のため、残業がある日も安心して仕事に集中できます。

【対象】1歳～小学3年(希望により6年まで)の子ども 【料金】1日700円

子どもたちの成長を感じるのが何よりの楽しみ。働きやすい環境の手助けになればと、お弁当づくりを軽減する日なども設けています。

営業部 施設課 事業所内保育所 ひまわり園 園長 北川 貴季子さん

職場内に子どもがいるのは安心していいですね。送り迎えの時間短縮にもつながり、助かっています!

管理部 進行課 横田 菜々香さん

子どもたちから大人気の北川園長。元気いっぱい笑顔で、子どもたちを見守っています。

産休・育休を取得後、職場復帰。保育所に子どもを預け、毎日の8時間勤務をこなしています。

- ★健康診断100%受診を実現
- ★インフルエンザ予防接種は健保補助1,000円+会社負担3,000円まで
- ★受動喫煙防止策を徹底。建物内禁煙(お客さまは喫煙ルーム)、屋外に喫煙コーナー
- ★残業は必要最少に!昨年は月平均6.5時間を実現