

令和7年度

企業版健康づくり応援メニュー 取組事例集



企業版
健康づくり応援メニュー

取組事例紹介

1. アイチシステム株式会社
2. 安藤建設株式会社
3. 株式会社イデキュー
4. 株式会社キョウエイファイン
5. 株式会社JPC
6. 株式会社東海理化
7. 株式会社日南 東海豊田第1スタジオ・第2スタジオ
8. 株式会社日本クリーナー
9. 株式会社メック
10. 近藤商事土木株式会社
11. 東海オートメーション株式会社
12. 社会福祉法人東加茂福祉会 特別養護老人ホーム巴の里
13. 藤本建設株式会社
14. プラマック株式会社
15. 明豊自動車株式会社
16. 菱栄工機株式会社

50音順

健康づくりに対する想いや意気込み

1. 事業所名 アイチシステム株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔公認心理師〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔タール瓶、タバコマウス、肺モデル〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市西中山町
- ◆ 事業内容
1.自動車用プラスチック部品の設計、開発、生産
2.画像検査機等の開発
- ◆ 従業員数：82人（本社工場）
- ◆ 設立：1982年



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

<ねらい>

従業員の精神の不調を未然に防止するため、管理職が部下への対応方法や、自分一人がかかえこまないセルフケアについて学ぶ。

従業員の目につきやすい場所に肺モデル等を展示

拠点勤務者はリモート形式で参加

<取組の様子> 公認心理師の講話、展示

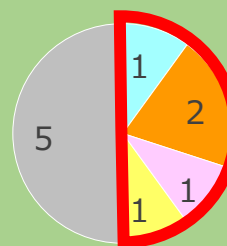
取組の効果・取組により何が変わった？

講話後に実践していること（事後アンケートより）



【いつもと違う部下に気づく】

- 部下の様子を気にかける
- 声かけを増やす、様子気にかける
- 変わっていない



【管理職のセルフケア】

- ストレス反応タイプを確認
- ストレス解消法を実践
- ストレス反応タイプを確認、ストレス解消法を実践
- ストレス解消法を増やした
- 変わっていない

<取組の効果>

部下の変化に気づく、または自身のストレスの対応のために意識し行動を変えた人が半数以上いた。



2. 事業所名 安藤建設株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔糖尿病看護認定看護師〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔血管年齢測定器、砂糖フードモデル、砂糖含有量ペットボトル〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市近岡町
- ◆ 事業内容
1.道路の整備・補修
2.上下水道工事など
- ◆ 従業員数：34人
- ◆ 設立：1969年

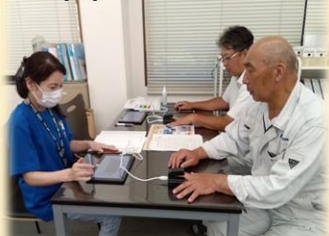


応援メニュー活用のおらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

〈おらい〉 普段の生活を振り返り、運動及び栄養の生活習慣の改善を図る。

血管年齢測定



「生活習慣病予防の講話」食・運動・睡眠について、学びました

普段の食生活を振り返る



フードモデル展示



片足立ち等を体験

〈取組の効果〉

- ・健康を保つために意識の変化があった人は、約7割いました。
- ・アンケート回答者全員が、生活習慣の改善に取り組んだと回答しています。

〈参加者の声〉

- ・実技を体験して、普段の動きのクセがわかった。
- ・ジュース等に含まれる砂糖の量に驚いた。

3. 事業所名 株式会社イデキュー

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔理学療法士〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔体成分分析装置、血管年齢測定器、握力計、
フードモデル、砂糖含有量ペットボトル、お菓子とカロリー〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市高岡本町中部108
- ◆ 事業内容
 - 1.潤滑油販売
 - 2.ガソリンスタンド運営
- ◆ 従業員数：30人
- ◆ 設立：1961年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<おねらい>

講話と実技により、業務中の腰痛・転倒を予防する正しい知識を得る



<貸出し物品の展示>

・ジュースやお菓子に含まれる砂糖や油の量を見て驚いた。

砂糖含有
ペットボトル



～講義や健康チェックを受けて、できそうなこと～

- ・腰痛借金をためないようストレッチする
- ・重いものを持つときは腰を落とす
- ・軽い運動をする

4. 事業所名 株式会社キョウエイファイン

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔管理栄養士〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔ウォーキングイベント物品、フードモデル等〕



健康づくりキャラクター
「きらちゃん」

事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市寿町8丁目
- ◆ 事業内容
 1. 一般貨物運送事業
 2. 物流センター（自動車部品保管・入出荷など）
- ◆ 従業員数：122人
- ◆ 設立：2005年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

<おねらい>

運動不足への対応と食習慣の行動変容に向け、具体的な方法を学ぶ。

<取組の様子>

●社内ウォーキング

「運動はしたいけれど、何から始めたらよいか分からない」という従業員の声に応え、日常生活に取り入れやすい**ウォーキング体験会**を開催。当日は、万歩計を活用し実際に歩きながら「どのくらい歩くと何歩になるのか」を体験しました。

●管理栄養士による講話

健康データにおいて、BMI25以上の従業員の割合が全国平均と比較して高い状況が見られました。そのため、基本的な食事の摂り方や血糖値への影響について、管理栄養士より講話を実施。生活習慣の改善につながる具体的な内容を学びました。

取組の効果・取組により何が変わった？



<取組の効果>

●社内ウォーキング

体験後のアンケートでは、98%の方が「**日常的にウォーキングを取り入れてもよい**」と回答しており、運動習慣づくりのきっかけとして有意義な機会となりました。

●管理栄養士による講話

講話の冒頭で、自身のスマートフォンを用いてBMIを確認。現在値と標準値との差を可視化したことで、講義内容を「自分事」として捉えることができました。その結果、単なる知識習得ではなく、「**自分の身体のために学ぶ時間**」となりました。

5. 事業所名 株式会社JPC

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔管理栄養士〕
- 健康づくり応援物品貸出し
体成分分析装置、血圧計、棒反応測定、フードモデル



事業所情報

- ◆ 所在地 : 竜神町
- ◆ 従業員数 : 143人
- ◆ 設立 : 1976年
- ◆ 事業内容
クーラント濾過装置／搬送コンベアー
洗浄機測定機／高性能磁化処理装置
洗浄機及び周辺機器装置／圧入機
差圧式測定機／バリ取機等の専用機
自動搬送装置

応援メニュー活用のおらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<おらい>

- ・ 39歳以下の若い世代の食生活改善の見直す機会を作り、
できることから始めるきっかけづくりをする。

<取組の様子>

- ① 体成分分析装置等の貸し出しを利用した健康チェック

- ② 健康アドバイザー派遣を利用し、食生活について学習。8月と1月と2回行うことで、意識の定着、食生活の改善を促した

<担当者の声>

楽しみながら健康チェックをしてもらえました。自分の健康については関心があることが解りました。食生活の見直しは簡単にできることから始めることができるとアドバイスをもらえてよかったです。

<取組の効果>

- ① 食生活の改善あり
 - ・ 野菜を意識して取るようになった
 - ・ お肉を食べるときは野菜もとるようにした
 - ・ ドレッシングをオリーブオイルに変えた
- ② 具体的な目標設定あり
 - ・ 野菜を350gとるようにしたい
 - ・ 栄養表示をみるようにする



6. 事業所名 株式会社東海理化

事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市鴻ノ巣町
- ◆ 事業内容
自動車部品製造：自動車用各種スイッチ、キーロック、シートベルト、シフトレバー等
- ◆ 従業員数：740人
- ◆ 設立：1948年



健康づくりキャラクター
まらちやん

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔理学療法士〕

応援メニュー活用のおらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<おらい>

希望者は、肩こり・腰痛軽減の効果的なラジオ体操のポイントを習得する。上司は、ラジオ体操がもたらす効果を知り、メンバーの健康活動のツールとして活用する。

<取組の様子>

- ①希望者へ理学療法士による講話と実技
- ②屋外で、理学療法士とラジオ体操実施
- ③職場上司へ理学療法士による講話と実技



講義には、60名以上の職場上司や希望者が参加！！



2か月後事後アンケート



<取組の効果>

・参加した多くの従業員が、効果的なラジオ体操を継続実施したことで、体の悩みの改善を感じている。毎日のラジオ体操を職場のコミュニケーションツールとしても活用し、健康活動として普及・継続実施させている。

7. 事業所名 株式会社日南 東海豊田スタジオ

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔糖尿病認定看護師〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔脂肪1kgモデル、肺モデル、フードモデル〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市猿投町、西中山町
- ◆ 事業内容
展示会等に出品する、
各種工業用試作モデルの開発・製造
- ◆ 従業員数：66人
- ◆ 設立：2007年



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

<ねらい> 多忙な日常の中でも、自分自身の身体と向き合うきっかけづくりを。専門的な知識を習得し、社員一人ひとりが自律的にパフォーマンスを維持・向上できる職場環境を目指します。

取組の効果・取組により何が変わった？

参加者の声（企業が実施したアンケートより）

目標を立てて、励ましの言葉をもらうことは大変貴重な機会になりました。



日常生活にすぐに取り入れられる内容ばかりで、とても参考になりました。



インボディ、血圧、ベジチェック、握力、血管年齢測定を実施

食堂に1ヶ月間展示

<取組の様子> 糖尿病認定看護師の講話、健康測定、展示

<取組の効果> 血糖値を上げにくい食べ方や、3食しっかり食べることの大切さが広く浸透しました。その結果、多くの社員が「まずは野菜から食べる（ベジファースト）」を自然に実践できるようになっています。また、測定結果やアドバイスが「自分の体を見つめ直すきっかけ」となり、前向きな病院受診・通院へと繋がる大きな成果が得られました。

8. 事業所名 株式会社日本クリーナー

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康に関する出前講座
利用講座〔やってみよう！健康チェック〕
- 健康づくり応援物品の貸出し
血管年齢測定器、フードモデル等



事業所情報

- ◆ 所在地 : 松ヶ枝町3丁目1-3 NCビル 2F
- ◆ 事業内容
1. ビル総合管理業務
2. 警備業 等
- ◆ 従業員数 480人
- ◆ 設立 : 昭和53年



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

<活用のねらい>

- ・事務職員の運動不足と食生活の改善のためにインボディを測定し、自分の身体の状態について知る。
- ・研修に合わせて貸出物品を利用することで、直行直帰の従業員にも健康づくりを促す。



Topic 04

血管年齢測定

豊田市役所様よりご提案をいただき「血管年齢測定器」をお借りして警備員現任教育の中で測定を行いました。自分の血管年齢に一喜一憂するなど、健康への関心が高まる良い機会となりました。

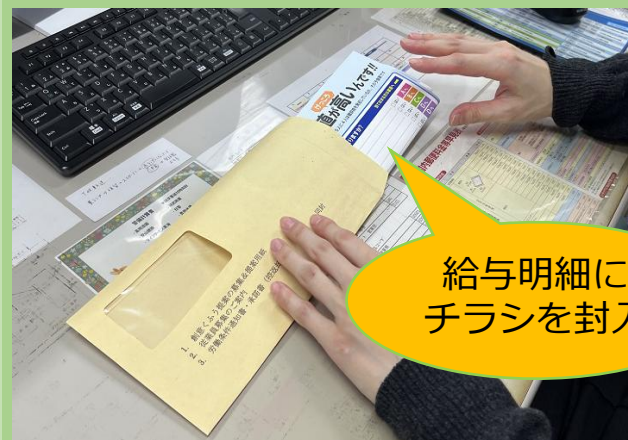


取組の効果・取組により何が変わった？

<取組の効果>

- ・従業員が自身の体の状態を数値で把握でき、健康意識の向上につながった。
- ・測定結果を通じて生活習慣を見直すきっかけとなり、健康づくりへの関心が高まった。

応援メニューの取組をきっかけに、新たに発信も



ASNIC 豊田支店
〒471-8501 豊田市 豊田南1-1-1
TEL: 0565-21-1111
FAX: 0565-21-1112



9. 事業所名 株式会社メック

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔理学療法士〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔体成分分析装置、握力計、ベジチェック〕



健康づくりキャラクター
「きらちゃん」

事業所情報

- ◆ 所在地 : 豊田市御船町滝 1 2 8 番地
- ◆ 事業内容
1.自動車部品試作製造
2.プレス金型設計製作
- ◆ 従業員数 : 30人
- ◆ 設立 : 1991年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

★おねらい

健康経営の第1歩として、従業員に運動習慣のきっかけを作る。社員の健康を第一に取り組む。



★取組の様子

- ①自身の身体の状態を知るために、全社員を対象に**体成分分析測定**を実施
- ②**理学療法士による**効果的な**ラジオ体操の講話**
- ③昼食に**スープ**と**野菜**の無料で提供
- ④**フィットネス**自己負担軽減



<取組の効果>

- ・ 始業後のラジオ体操を導入！
「朝身体がスッキリ！」「肩こりが改善」
- ・ 社員同士のコミュニケーションが活性化

10. 事業所名 近藤商事土木株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 情報提供・その他〔豊田市健康づくりつながり合い事業補助金の活用〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔体成分分析装置・血管年齢測定器〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市四郷町
- ◆ 事業内容
 - 1.建設事業（土木建設業・防災安全協定）
 - 2.環境事業（産業廃棄物処理業・リサイクル業）
- ◆ 従業員数：30人
- ◆ 設立：昭和46年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

★活用のねらい

健康づくりを通じて地域とつながる。

地域も仲間も会社も健康に！

★取組の様子：12年間の社内健康づくりを活かして補助金を活用して事業所内の取り組みを地域ふれあいまつりや高校文化祭へ展開し歯の健康啓発を実施。



地域に向けて「健口アンケート」を発信
参加者へ歯ブラシのおすそ分け提供

取組の効果・取組により何が変わった？

仲間の健康づくりに
向け12年間対面で
ゴツゴツ声かけ



**私のイキイキ
健康宣言**
「運動習慣を身に
つける！」



★取組の効果

顔の見える関係づくりで
地域力と仲間力がUP！



健康づくりに対する想いや意気込み

11. 事業所名 東海オートメーション株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔糖尿病看護認定看護師〕
- 健康づくり応援物品の貸出し
血管年齢測定器



事業所情報

- ◆ 所在地 : 汐見町2丁目6番地
- ◆ 事業内容
1. 工作機械制御の設計・製造 等
- ◆ 従業員数 : 96人
- ◆ 設立 : 昭和44年



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

<活用のねらい>

- ・生活習慣病予防のための食習慣について学ぶことで、従業員の健康意識を高めるきっかけとする。
- ・従業員の有所見者率を下げる。

健康アドバイザー講話



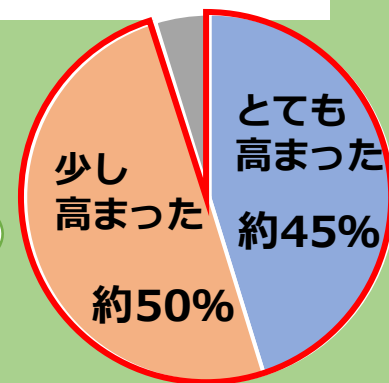
取組の効果・取組により何が変わった？

健康チェックや講義を受け健康への関心が高まったか



従業員のみでも測定可能！

血管年齢測定



<取組の効果>

- ・昼食弁当時にベジファーストを心がける職員が増加した。
- ・会社が契約しているジムの利用希望者が増えた。

健康づくりに対する想いや意気込み

12. 事業所名 社会福祉法人東加茂福祉会 特別養護老人ホーム巴の里

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔糖尿病看護認定看護師〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔体成分分析装置、血管年齢測定器、
砂糖含有量ペットボトル、お菓子とカロリー〕



事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市岩神町
- ◆ 事業内容
1.通所介護・居宅介護
2.短期入所
- ◆ 従業員数：80人
- ◆ 設立：2004年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<おねらい>

生活習慣予防のための、食生活及び生活リズム等について具体的な方法を学ぶ。



施設内自販機の飲料に含まれる砂糖量を展示



↑事前に自身の身体の状態を知るために、
体成分分析装置等で測定

<取組の様子> 健康チェック、フードモデル展示、講話、アンケート

<参加者の声>

- ・講話が具体的な話だったので良かった。
- ・フードモデルを見ておやつを食べたら運動をしよう
- ・階段を使うなどの意識をもつことができた。

健康づくりに対する想いや意気込み

13. 事業所名 藤本建設株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔管理栄養士〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔血管年齢測定、血圧計、タバコ教材等〕



事業所情報

- ◆ 所在地 : 浄水町一丁目55番地6
- ◆ 事業内容
1. 土木工事、建築工事
2. 不動産事業
- ◆ 従業員数 : 39人 (令和7年3月時点)
- ◆ 設立 : 昭和40年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<活用のおねらい>

脂質異常、肥満者、喫煙者が多いため、バランスの良い食事や喫煙の害などの正しい知識を獲得し、行動変容に繋げる

煙草の害について研修資料を展開



安全大会は
関連企業の方も含め
86名が参加

<取組の様子>

- ①安全大会での健康アドバイザー（管理栄養士）の講話受講
- ②健康チェック（血管年齢測定、血圧測定等）
フードモデル、タバコ教材の展示見学
- ③禁煙に関する資料のメール展開



<取組の効果>

- ・バランスのよい食事や生活習慣病等への理解が深まり、社内全体の健康意識の向上に繋がりました！

14. 事業所名 プラマック株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔公認心理師〕
- 健康づくり応援物品貸出し
貸出物品〔肺モデル・タール瓶・フードモデル（糖分）〕



健康づくりキャラクター
+まらちゃん+

事業所情報

- ◆ 所在地：豊田市御船町
- ◆ 事業内容
自動車用の樹脂部品製造
- ◆ 従業員数：277人
- ◆ 設立：1977年7月



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

★活用のねらい

ストレス解消法などのセルフケアを学び、新入社員
の離職を防ぐ。



★取組の様子

社内研修で初めて心の
健康管理の講話を実施。
新入社員7人を対象に
ストレスやリラクゼー
ションについて学んだ。

タバコの肺モデル
や糖分のフード
モデルを展示。

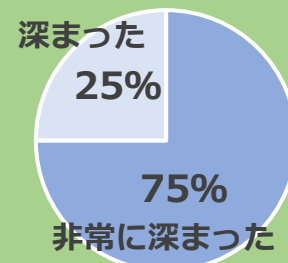


ジュースには
こんなに砂糖が
入ってるんだ

取組の効果・取組により何が変わった？

★取り組みの変化

参加者全員がメンタルヘルスの基
礎知識、理解が非常に深まった又
は深まったと回答。



★参加者の声



睡眠を意識してとったり、
自分が好きなことをして
ストレス発散できました



ストレス発散方法を色々と
試すことができた



仕事終わりや休日に運動や散歩など
アクティブに過ごしている

健康づくりに対する想いや意気込み

15. 事業所名 明豊自動車株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔管理栄養士〕
- 健康に関する出前講座
保健師による健康チェック（血管年齢測定、ベジチェック）



健康づくりキャラクター
「さくらちゃん」

事業所情報

- ◆ 所在地：前山町1丁目26番地
- ◆ 事業内容
1.自動車教習所
2.自動車整備 等
- ◆ 従業員数：130人 ◆ 設立：昭和36年



応援メニュー活用のおねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

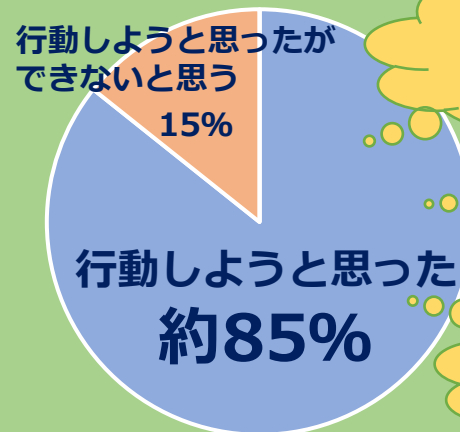
<活用のおねらい>

勤務形態により食生活が乱れている職員が多いため、バランスの良い食生活を送るための工夫を学び、生活改善ができる。

<取組の効果>

- ・8割以上の従業員の健康意識が向上した。
- ・講話の内容から、具体的に目標設定ができた。

健康チェックや講義を受け、健康のために何か行動しようと思ったか？



夕食が遅くなる時の食事の選び方を意識する

朝食を食べる

外食やコンビニ食の選び方を意識する

<取組の様子>

- ①外食やコンビニ食の選び方や夜遅くに食事をする時のポイントについて学んだ。
- ②血管年齢測定、ベジチェックを体験し、自身の生活習慣を振り返る機会となった。



16. 事業所名 菱栄工機株式会社

利用した健康づくり応援メニュー

- 健康アドバイザー派遣事業
派遣職種〔公認心理師〕



事業所情報

- ◆ 所在地 : 衣ヶ原3丁目31番地
- ◆ 事業内容
1. 工場用クレーンの生産事業
2. 工場用クレーンの保全事業 等
- ◆ 従業員数 : 110人 ◆ 設立 : 昭和28年



応援メニュー活用のねらい・取組の様子

取組の効果・取組により何が変わった？

<活用のねらい>

- ①メンタルヘルス体制、ラインケアに必要な情報を整理し、制度づくりのヒントを得る。
- ②ストレス、セルフケアを理解し、心の健康管理についての知識を深める。

<取組の効果>

- ①メンタル不調を発症された方への適切な対応について学ぶ事ができました。
- ②正常な状態からメンタル不調に至るメカニズムや要因について知る事ができました。
- ③配布頂いた資料を活用し、今後の社内研修に活かしていきたいと思いました。

1回目

2回目

115名が参加
北陸営業所、
九州営業所か
らもWEB視聴

「頑張れ」は本人の負担
になる事もあるんだね

相手に寄り
添う声かけが
大切なんだね



【研修担当者】
経営管理部 総務G
濱島 義憲さん



企業版 健康づくり応援メニュー



豊田市健康アドバイザー派遣事業

- ◆市内の事業所に健康アドバイザーを派遣します。

理学療法士、管理栄養士、糖尿病看護認定看護師、歯科衛生士、公認心理師等の資格を持った者が、事業所を訪問し、健康課題の確認や助言、講話等を実施

〈内容の一例〉

転倒予防のための体力づくり、腰痛予防、食生活改善、口腔ケアと生活習慣病予防、メンタル不調の予防、ストレス緩和等

健康づくり応援物品の貸出し

対象：おおむね10人以上で構成されたグループ

◆健康チェック物品

血圧計、体組成計、握力計、血管年齢測定器、棒反応など
※インボディ（体成分分析装置）は、保健師、看護師等による結果説明・保健指導の実施が可能な場合のみ

◆健康づくり学習教材

食育、歯科、たばこ、こころの健康に関するパネルやフードモデル等

◆健康イベント物品

のぼり旗、手旗、スタッフ用ビブス、スタンプ、着ぐるみなど

健康に関する出前講座

- ◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士・健康づくりリーダーなどの講師を派遣

対象：市内の中小規模の事業所、団体（おおむね10人以上）
体力チェックや筋トレ&ウォーキングのコツ、バランスの良い食事、歯と口の講話等

補助金・助成事業

- ◆豊田市健康づくりつながり合い事業補助金 *裏面参照

幅広い世代や多様な主体とのつながり合いを創出しながら、新たに実施する健康づくりの取組を支援

- ◆豊田市禁煙治療費助成事業

禁煙を希望する市民の方を対象に、禁煙外来治療費の一部助成

とよた健康マイレージ（あいち健康プラス市町村版） あいち健康プラス（企業版）

- ◆「あいち健康アプリ」をスマートフォンにダウンロード
自治体版か企業版を選択

アプリ「あいち健康プラス」で健康づくりを実践し、とよたSDGsポイント及び愛知県内で使える優待カード「まいか」を進呈。その他抽選で賞品が当たる。

※企業版は、あらかじめ愛知県への申込みが必要

ゲートキーパー研修（出前講座）

- ◆ゲートキーパー研修の講師を派遣 対象：市内の企業、団体
悩んでいる人に気づいて声をかけ、話を聴くなど、寄り添う方法を学ぶ。
お問合せ：保健支援課 電話（0565）34-6855 FAX（0565）34-6051

お問合せ

豊田市 保健部 健康づくり応援課
電話（0565）34-6627 FAX（0565）34-6186
メールアドレス：kenkououen@city.toyota.aichi.jp





作成日：令和8年3月

豊田市 保健部 健康づくり応援課