

「いきいき健康プログラム」(トヨタ自動車株式会社)  
(井本委員提出資料)

65歳まで「いきいき」と働くための職場環境の整備に向けて、体力維持向上の観点から、①体力みえる化(体力測定)、②運動指導会、③自助努力支援で構成された「いきいき健康プログラム」を2015年4月より全社展開している(参考図表5-1)。

①体力みえる化は、身体や体力への気づきを目的に、勤務時間内に9種目の体力測定を行うものであり、工場では技能系(主に生産ライン従事)のうち、50歳、54歳、58歳時に実施。また、36歳、40歳、44歳、48歳、52歳、56歳、60歳時には健康支援センターウエルポでの節目健診(定期健診+健康指導会)の受診に併せて技能系を含めた全職種に対して実施している。

体力測定の9種目は、柔軟性(上腕チェック、肩チェック、座位体前屈)、筋力(足把握力、握力)、筋持久力(反復立上り)、バランス(2ステップテスト)、敏捷性(座位ステッピング)、器用さ(ミネソタ)であり、体力みえる化の実施後に体力評価シートを出力し、本人の体力への気づきを促すツールとしている。

②運動指導会は、身体のメンテナンスや体力の維持向上の意義・方法を理解することを目的に、本社の安全健康推進部の運動トレーナーが指導者となり体力みえる化の参加者を対象に、筋骨格系疾病の予防・改善のためのストレッチや軽いトレーニング、活動量増加のための生活での工夫のアドバイス等を実施している。工場では主に勤務時間外での開催としているが(各工場の判断)、年に1回から複数回実施している。

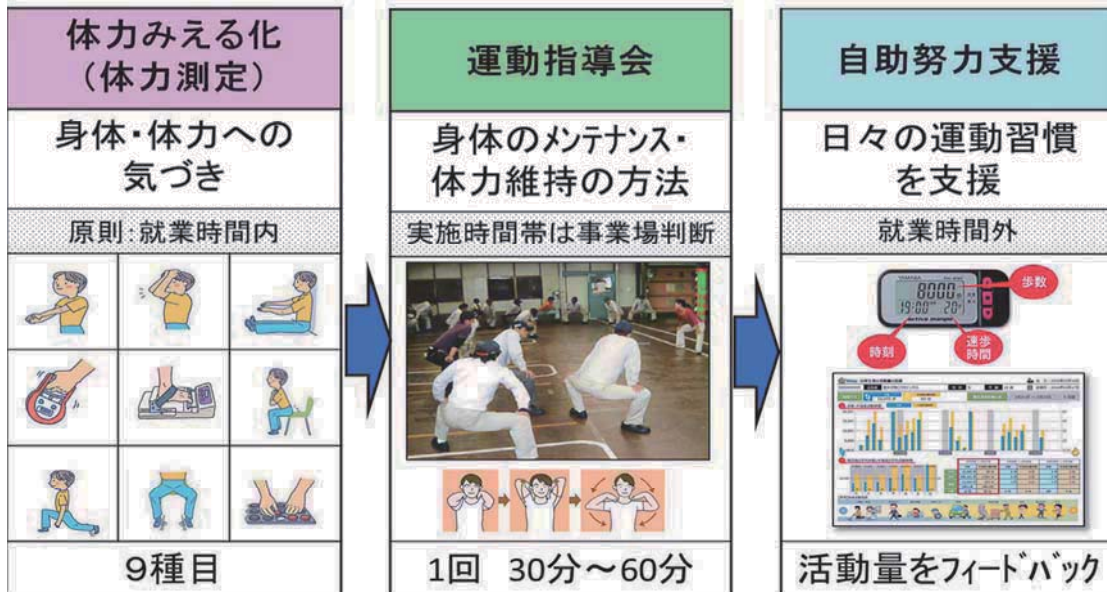
③自助努力支援は、日常的な運動の取組の支援を目的に、体力みえる化の参加者を対象として、歩数と中強度の運動時間を記録できる活動量計(端末)を貸与して、活動量計の結果に基づいて運動トレーナーがアドバイスを行い、日常的な運動を継続できるようにしている。

以上のような取組により、蓄積されたデータの分析から、体力みえる化における9種目の総合体力が精神的・肉体的疲労感、いきがい・働きがい等に関連していることが示されており(参考図表5-2)、加齢による体力低下を抑制することの意義が示されている。

今後も、プログラムによる介入の効果について継続的に検証し、「いきいきと働く」ための環境整備に向けて改善に努めることとしている。

## ★いきいき健康プログラムの概要(参考図表5-1)

対象年齢	工場(技能系のみ)					50		54		58	
	節目健診時(全職種)	36	40	44	48		52		56		60



★気づき・学び・習慣を促す

## ★体力といきいきとの関連(参考図表5-2)

