

みんなで  
取組もう!

# 健康づくりと「SDGs」



「SDGs」は、「持続可能な開発目標」の略称で2015年の国連サミットで採択された国際的  
社会的共通の目標のことです。みなさんが日ごろから実践している健康づくり活動、  
会社の健康経営への取り組みやトヨタ健保の事業も「SDGs」に関わっています。



個人の健康づくり活動や  
会社の健康経営が関連しているよ

関連する  
SDGs目標

トヨタ健保では、本人(従業員・任意継続者)とご家族の健康づくり活動を応援するために、  
さまざまな事業を展開しています。1年の計は元旦にあり!!!  
みなさんに合った健康づくり事業にチャレンジし、今年1年、元気に過ごしましょう!

→ **3** すべての人に  
健康と福祉を

トヨタ健保では、事業主各社の健康経営を応援するために、会社に対して健康情報の提供や  
健康づくり助成金の交付を実施しています。健康経営の定着により、職場の雰囲気は明るくなり、  
組織の活性化につながります。会社が元気になると、働きがい・生産性がアップします。  
2021年度にはトヨタ健保加入事業主のうち16社(※)が健康経営優良法人に認定されました。

→ **8** 働きがいも  
経済成長も

大規模法人部門  
ホワイト500  
環境経営改善賞の応募が  
合格企業の上位500法人の企業

大規模法人部門  
健康経営改善賞の応募が  
認定基準を満たす企業

中小規模法人部門  
ブライツ500  
健康経営優良法人認定基準を満たす  
企業のうち上位500法人の企業

中小規模法人部門  
健康経営優良法人認定基準を  
満たす企業

※認定された16社はPoPo2021年春号で紹介しています。

# 健康づくりを未来のために

実施時期は  
こちらでチェック!



■事業カレンダー ■実施時期

	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
①	2	3	4	5	6	7	8	9					
⑩	11												
⑫													
⑬													
⑭													

本人の健診に合わせて職場へご案内\*  
※任意継続者は自宅へご案内

対象者: 被保険者= **本人(従業員・任意継続者)** 被扶養者= **家族**

# 今すぐ実践!

各事業について  
詳しくはこちら



アイコン 紹介	るぶるポイント獲得	
運動	健診	禁煙
予防	知識	相談



## 今すぐ実践! (通年)

### ①るぶるMyチャレンジ

- 内容: スマホやPCに運動と体重を記録して健康管理
- 対象: **本人** **家族(配偶者)**
- 費用: 無料
- 年間参加者: 約10,000人



### ②シニアるぶる

- 内容: 高齢者版るぶるで楽しく無理なく健康づくり
- 対象: **家族** 65~73歳
- 費用: 無料
- 年間参加者: 約300人



### ③フィットネスクラブ

- 内容: 契約のフィットネスクラブを利用
- 対象: **本人** **家族**
- 費用: 施設により異なります
- 年間利用者: 約8,000人



### ④オンライン禁煙プログラム

- 内容: スマホアプリを使った禁煙治療
- 対象: **本人** **家族**
- 費用: 18,000円  
会社(事業主)によっては自己負担額の補助があります
- 年間参加者: 約350人



### ⑤レディース検診

- 内容: 乳がん・子宮頸がん検診
- 対象: **本人(従業員)** 20歳以上  
**本人(任意継続者)** **家族** 20~35歳 1回/年度
- 費用: 各1,000円
- 年間利用者: 約4,200人



### ⑥脳ドック

- 内容: MRI・MRA検査
- 対象: **本人** **家族**  
40歳以上 1回/2年度
- 費用: 12,000円  
会社(事業主)によっては自己負担額の補助があります
- 年間利用者: 約3,800人



### ⑦歯科健診

- 内容: 口腔内のチェック・ブラッシング指導
- 対象: **本人** **家族**  
15歳(高校生)以上 3回/年度(神奈川県は2回)
- 費用: 無料
- 年間利用者: 約29,000人



### ⑧るぶるクイズ

- 内容: 健康クイズに挑戦して健康リテラシーを向上
- 対象: **本人** ●費用: 無料
- 年間参加者: 約9,000人

### ⑨電話相談

- 内容: 健康、医療、心、介護に関する相談
- 対象: **本人** **家族** ●費用: 無料
- 年間利用者: 約4,900人



### ⑩ファミリー健診

- 内容: 生活習慣病検査とがん検査
- 対象: **本人(任意継続者)** **家族** 36歳以上 1回/年度
- 費用: 3,000円
- 年間利用者: 約16,300人



### ⑪節目健診

- 内容: 生活習慣病検査とがん検査・健康学習会
- 対象: **本人(従業員)** **家族(配偶者)**  
本人の年齢が36歳から4年ごと 1回/年度
- 費用: **本人** 自己負担なし **家族** 5,000円
- 年間利用者: 約22,000人

10-11月

### ⑫配偶者スマホウォーク

- 内容: スマホアプリで歩数を記録し賞品をGET!
- 対象: **家族(配偶者)** ●費用: 無料
- 年間参加者: 約1,300人



11-12月

### ⑬元気っ子キャンペーン

- 内容: シールを貼りながら、うがい・手洗い・歯みがきを楽しく習慣づけて賞品をGET!
- 対象: **家族** 満2歳~小学1年生 ●費用: 無料
- 年間参加者: 約4,700人



10-1月

### ⑭インフルエンザ予防接種

- 内容: インフルエンザの予防接種
- 対象: **家族** 生後6ヶ月~中学3年生 1回/年度
- 費用: 上限2,000円を補助
- 年間利用者: 約34,100人

