

令和4年度「東京都スポーツ推進企業交流会」

社員一人ひとりの健康維持が重要なテーマ

～ウェルビーイング宣言～ で取り組む健康づくりの推進

2022年10月12日（水）

東海東京フィナンシャル・ホールディングス（株）

代表取締役社長 合田 一郎

目次

1. 会社紹介

会社概要	P3
------	----

2. 健康経営の背景と推進基盤の整備

取り組みを始めた背景	P6
ウェルビーイング宣言	P7
健康経営推進体制	P8
SDGs達成に向けた当社グループの優先すべき重要課題	P9

3. 健康経営施策の取り組み紹介

健康経営施策の全体像	P11
社員の健康支援	P12
健康意識の醸成	P13
職場環境の整備	P15
社員のスポーツ支援	P16
運動機会の促進	P17
導入の成果・企業メリット	P25

1. 会社紹介

会社概要

東海東京証券を中心とする持株会社。証券ビジネスを中心にお客様のニーズに合った金融商品、サービス、ソリューションを提供

■上場証券取引所 東京：プライム市場 名古屋：プレミアム市場

(証券コード：8616)

■設立年月日 1929年6月19日

■資本金 360億円

■従業員数 3,026名※

■証券店舗数 東海東京証券 計67店舗
提携合併証券 計64拠点

(従業員数・証券店舗数は2022年6月末現在)

※投資アドバイザーおよびアセットアドバイザー、臨時社員、派遣社員を除く



会社概要

東海東京フィナンシャル・グループの強み

ハイレベルな
トレーディング力

地銀戦略
提携合併証券7社

東海地域での
ブランド力

富裕層ビジネス



教育体制の充実

デジタイゼーション
の推進

多様な
ビジネスポートフォリオ

オルクドール・サロンTOKYO
2019年オープン



オルクドール・サロン（名古屋）
2016年オープン



2. 健康経営の背景と推進基盤の整備

取り組みを始めた背景

日本企業において、社員の健康維持・増進が重要な経営課題として認識されるように



弊社においても、社員の適切な健康管理の必要性から、健康を多角的（身体的・精神的・社会的）に捉え、それぞれの課題に対し、適切な対応策を立案し、実行する重要性を認識

◆ 長期的なビジョンに基づいた健康経営

■ 課題一例

健康診断結果によるハイリスク対象者等へのフォロー不足

■ 課題への対応

社員の適切な健康管理の戦略的実践

■ 社員の健康増進・活力向上

それぞれがポジティブなエネルギーを発揮

■ 組織の活性化・生産性向上

チャレンジ力、人間力向上による人材価値の高まり

■ 企業成長の原動力

企業価値向上へ

ウェルビーイング宣言

社員が健康で生き活きと長く働くための理念

「ウェルビーイング宣言」

当社グループは、社員一人ひとりの健康維持を経営の重要なテーマの一つと位置づけ、身体的、精神的、社会的に良好な状態を保つ環境構築に向けて取り組んでまいります。

1. 社員の健康状態や課題を常に把握し、状況に応じた健康増進策を検討・実施いたします。
2. 心身ともに健康な状態を保つため、日頃の健康増進策に取り組めます。
3. 社員一人ひとりに向き合い、健康管理と病気の予防に努めるとともに、治療と仕事の両立に取り組めます。

■ 2019年4月に制定

■ 社員の健康を促進するための環境整備に取り組む姿勢を明確化



健康診断再検査の徹底、医療専門家による健康指導、治療と仕事の両立支援等

健康経営推進体制

健康経営を推進するための基盤を整備

健康経営推進協議会

東海東京フィナンシャル・
ホールディングス

代表取締役社長

CHO

ソーシャル・バリュー＆
ジャスティス推進部長

人事企画部長

専任保健師

東海東京証券

代表取締役社長

経営企画本部長

CHO (健康経営責任者)



専務執行役員 林 雅則

ウェルビーイング大使



2012年近代五種競技ロンドン五輪
日本代表 黒須 成美

SDGs達成に向けた当社グループの優先すべき重要課題



当社グループにおける5つの優先すべき重要課題の第一番目に「健康」

1. 健康

地域の皆様や社員の健康促進と維持
社員が健康で生き活きと働く環境の整備



2. 教育と働き方

多様な人材が多様な環境で活躍できる職場環境の整備
社員の専門性向上のための教育支援



3. 金融イノベーション

先進的な金融サービスの提供による多様化するニーズへの対応
次世代層・資産形成層・デジタルシニア等へのサービス拡大



4. 地域経済

地域経済の活性化、地方創生



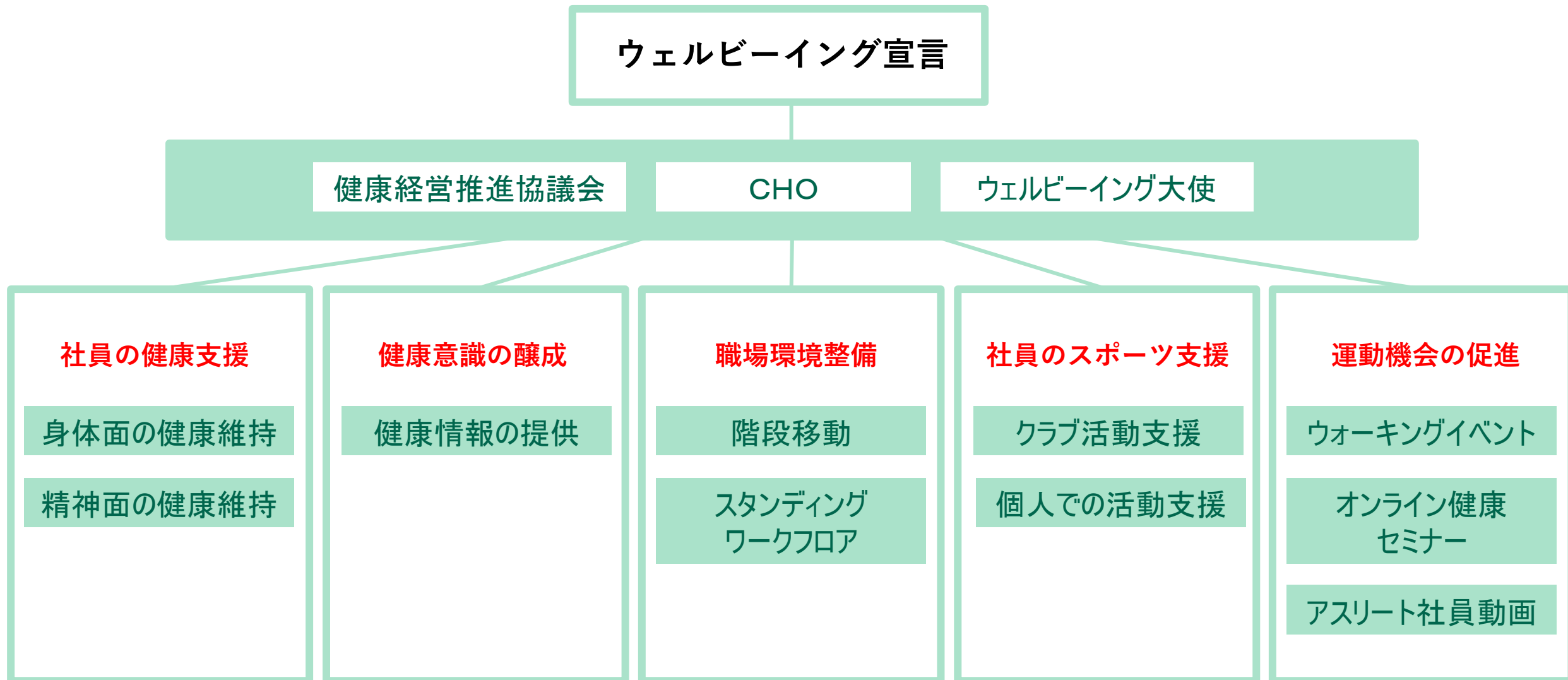
5. 環境保全

環境に配慮した持続可能な社会づくりの支援
CO2排出量削減



3. 健康経営施策の取り組み紹介

健康経営施策の全体像



社員の健康支援

医療専門家（産業医・専任保健師）による健康状態の管理、支援

身体面の健康維持

■健康診断結果に基づく支援

- 産業医より再検査推奨レターを発送し、受診勧奨を実施

■定期的な「健康相談」の実施

- 生活習慣病予備群社員に対して、食事・運動を含めた保健指導を実施

精神面の健康維持

■メンタルヘルスケア

- 業務や職場環境による精神面への負荷を適正に把握、管理

■ストレスチェック

- 社員一人ひとりが「充実感」を持って働くことができる環境への支援

専任保健師採用による予防対策強化

その他

■血圧計・体温計の設置

疾病の予防、感染症等蔓延予防

■長時間労働への対策

所属長に対して労働時間適正化の指導の徹底

健康意識の醸成

◆「ウェルビーイング通信」の配信

ウェルビーイング通信

健康経営推進活動 ～心身の健康情報を配信します～

脚力アップで老化予防！

まだまだ春は身にしみますが、日本全国各地で春の便りも届き始めましたね。
菜の花や梅の花、東京では桜も咲きはじまりました。冬の間、運動不足で固まってしまった身体もそろそろ柔らかくしませんか？
季節を楽しむマラソンやウォーキングなどおススメですよ

脚の脚力、低下していませんか？

筋肉の力は、35歳をピークに低下していきます。
特に、腕の筋肉に比べて脚の筋肉の力が衰えやすく、最も衰えやすいのが太ももの前の筋肉です。
歩くためには、この太ももの筋肉と、腰の奥の方にある大腰筋が必要です！
最近、つまづきやすくなった方や階段の昇降で足を上げるのがきついという方は、
下肢の筋力低下が原因かもしれませんね。

毎日の生活の中で、筋力アップ！

脚には全身の筋肉の60%が集中しています。
下肢の筋力低下を予防することが、老化予防といっても過言ではありません！
竹踏みや足踏み、屈伸、下肢のマッサージ、散歩など、脚の筋肉を収縮させるような動作を心がけてみましょう。

◆内転筋を鍛えるトレーニング

- ①まっすぐ立った姿勢にして足を開く
- ②膝頭のあたりで確めの枕、クッション、2つ折りした座布団のいずれかをはさむ
- ③内ももにギュッと力を入れ5秒キープする
- ④5～10セット行う

◆ハムストリングスのトレーニング

- ①まっすぐ立ち壁に手をつく
- ②ベッドの下や敷き布団など、50cm位の高さのところに足首の後面をひっかける
- ③脚で持ち上げる感じで力を入れ、5秒キープする
- ④片足ずつ5～10セット行う

◆腰腰筋のトレーニング

- ①椅子に座り膝に手をつく
- ②太ももを上にあげながら、片手で上から膝を押す
- ③太ももは手で押す力に抵抗しながら5秒キープする
- ④片足ずつ5～10セット行う

SDGs推進部では、
当社アスリート社員による
「健康運動動画」を配信しています！
皆さんの健康管理に
是非お役立て下さい！

【掲載場所】
イントラネット社内コンテンツ
「TTFG活動紹介」>
画面下部（SDGsコーナー）

今後もウェルビーイング通信を通じて、社員の健康に役立つサポートを致します

■問い合わせ先
SDGs推進部 黒須（ウェルビーイング大使）
～ ウェルビーイング通信で配信して欲しい健康情報などもお受けします ～

ウェルビーイング通信 for Lady's

健康経営推進活動 ～心身の健康情報を配信します～

冷え・むくみ解消！温活のススメ

女性にはもともと「低体温」の人や手足などカラダの先端から冷える「末端冷え性」の人が多いと言われています。その理由は「筋肉の量」にあります。
筋肉がポンプのように収縮することで、血液を手足から心臓に戻していますが、
筋肉の機能が衰えると血液がカラダの隅々まで届かず「冷え」を引き起こします。
また、血行が悪くなると、肩こり・むくみなどの原因にもなります。
カラダを温めて血行を改善しましょう！

今すぐ実践できる“温活”3つのポイント

- ①適度な運動やマッサージで筋肉を動かす
➢「エレベーターを使わずに階段を使う」「すきま時間や入浴時にセルフマッサージ」など
できることから始めましょう
- ②カラダを温める食べ物・飲み物を選ぶ
➢生姜・にんにく・根菜などカラダを温める食材、温かい飲み物を選びましょう！
タンパク質や炭水化物の極端な制限は「冷え」の原因になるため、気を付けましょう
- ③着るをゆめ、冷えやすい場所をカバーする
➢マフラーやストール、ひざ掛け、腹巻き、手袋、タイツや靴下など上手に活用しましょう

肩こり・むくみ解消セルフマッサージ

- ①脇のマッサージ
胸から脇にかけての筋肉を、
それぞれ反対の手で脇をつかみ、
親指でよく揉みほぐす
- ②1日1回足を心臓より高く上げる
下半身の筋ポンプ作用を促すため、
クッションや椅子などを使い、足を心臓より
高く上にあげる。
★足先をぐるぐる回したり、筋肉を動かすと
より効果的です！
- ③お風呂で下半身のマッサージ
足首からふくらはぎ、太もも、
お尻にかけてギュッと
持ち上げるようにゆっくり揉みほぐす。
★両足それぞれ3回程度が目安ですよ

カラダを温めるツボ

- ①気海（きかい）
全身を温めコンディションを整える
★おへそより指2本分下にあるツボ
季節を問わず、気海を温めることで
コンディションが安定します！
- ②合谷（ごうこく）
手足の冷え・肩こりを改善
★人差し指と親指が合流するところから、
やや人差し指寄りのくぼんでいるところ。
押すとジンと痛いが、効果があります！
- ③三陰交（さんいんこう）
下半身の冷え・むくみ・女性特有の悩みに
★内くるぶしの指4本分上で骨の隙にあるツボ
下半身の冷え、むくみが気になる
ときだけでなく、生理痛・更年期
障害にも効果が期待できます！

今後もウェルビーイング通信を通じて、社員の健康に役立つサポートを致します

■問い合わせ先
SDGs推進部 黒須（ウェルビーイング大使）
～ ウェルビーイング通信で配信して欲しい健康情報などもお受けします ～

■ 身近な健康情報（季節に合わせた体調管理法、簡単に行えるエクササイズ等）を、定期配信

■ 産業医・専任保健師・ウェルビーイング大使が執筆

■ 業務用ポータル内サスティナビリティ「健康」ページに掲載し、いつでも閲覧可能

健康意識の醸成

◆「ウェルビーイング通信」の配信

「健康」に関する6つのテーマ

メンタルヘルス

栄養管理

喫煙対策

運動と健康

健康管理全般

女性向け

■関心が高かった内容のご紹介【上位ランキング】

- 1位. 食を正して胃腸の調子を整える
- 2位. 知っておきたい飲酒と健康の関係
- 3位. 飲酒と痛風の関係
- 4位. 眠気対策
- 5位. ストレスに負けない人がやっていること
- 6位. こころのセルフケア（上手に気持ちを伝える）
- 7位. 「+10分間ウォーキング」歩くことの重要性
- 8位. 「貧血」について
- 9位. 糖尿病を予防する方法について
- 10位. 「睡眠」について

データ：弊社「アクセスログ」集計結果より

職場環境整備

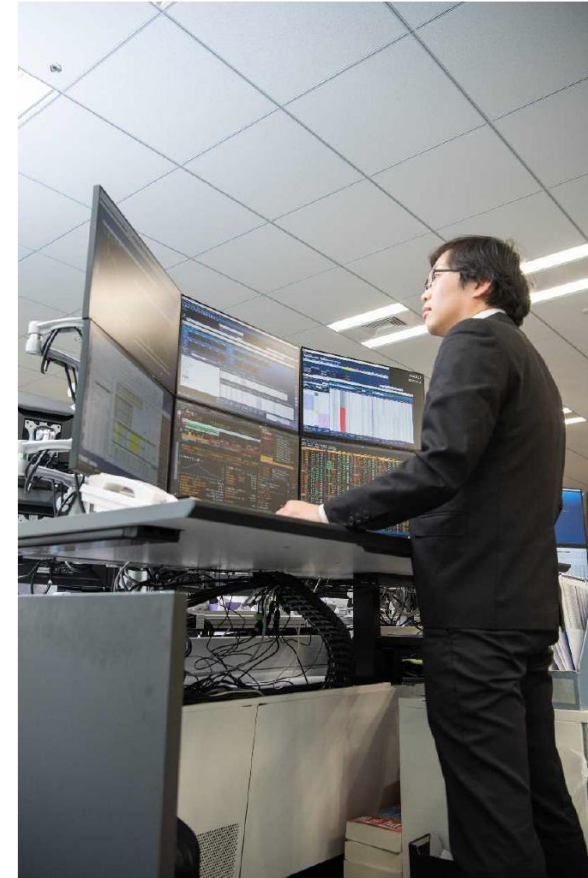
◆ フロア間移動の階段利用推奨



■ウォーキングイベントがきっかけで、階段利用が定着化

■本社移転時に社員通用口をあえて階段側にすることで階段利用を浸透

◆ スタンディングワークフロア



■東京本社に電動式昇降デスクを導入

(※導入台数247台)

■座りすぎ・立ちすぎの健康リスクに対応している

社員のスポーツ支援

◆ クラブ活動の支援

- ・ 補助金を支給。共通の趣味を通じて健康に！

走っていいことしよう！
医療従事者支援バーチャルラン
「Let's run and do the right thing」



東海東京 **ランナースクラブ**

◆ HEP（Humanity Enhancement Program）

- ・ 経営計画で掲げた〈人間性の追求〉というテーマを具体化



■ 昨年度は、全日本女子ミッドアマチュアゴルフフェーズ選手権出場を目指す社員のチャレンジを支援

運動機会の促進

取り組みの特徴や工夫

ポイント①：競技性の高いスポーツではなく、**日々の業務で継続実施が可能な**取り組みを導入

ポイント②：**簡単に実践できる**取り組みを展開

短時間で

気軽に

場所を問わず

運動機会の促進

◆ ウォーキングイベント

全員共通のスマホ「歩数計アプリ」を活用



■ コロナ禍における「非集合型」イベントとして開催

■ 運動習慣の定着化、在宅勤務体制下の運動不足解消を図る

■ 設定期間内の歩数を競い、上位者を表彰

■ 参加者が1,000名を超える結果となり、好評を得る

運動機会の促進

◆ ウォーキングイベント

現在開催中のイベント（10/10（月）より1ヵ月間）のポイント

繋
がり

グループ内で開発した
歩数計アプリを活用



■ グループ全体が共通の
アプリを通じて繋がるこ
とで、団結力を高め、仲
間意識を醸成

経営陣との歩数競争



『打倒！合田社長』
社長の歩数を上回ることはできるのか？！

楽
しみ

健康豆知識
の配信

■ アプリ内「お知らせ」
にて産業医等専門家より
親しみやすい健康情報を
配信

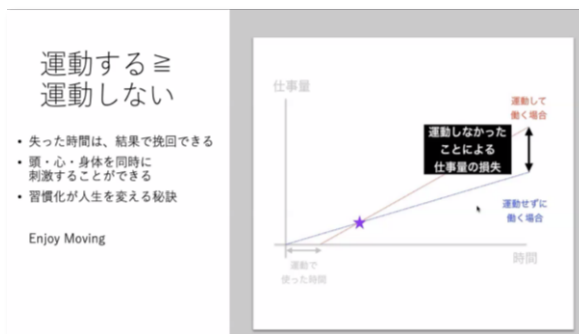
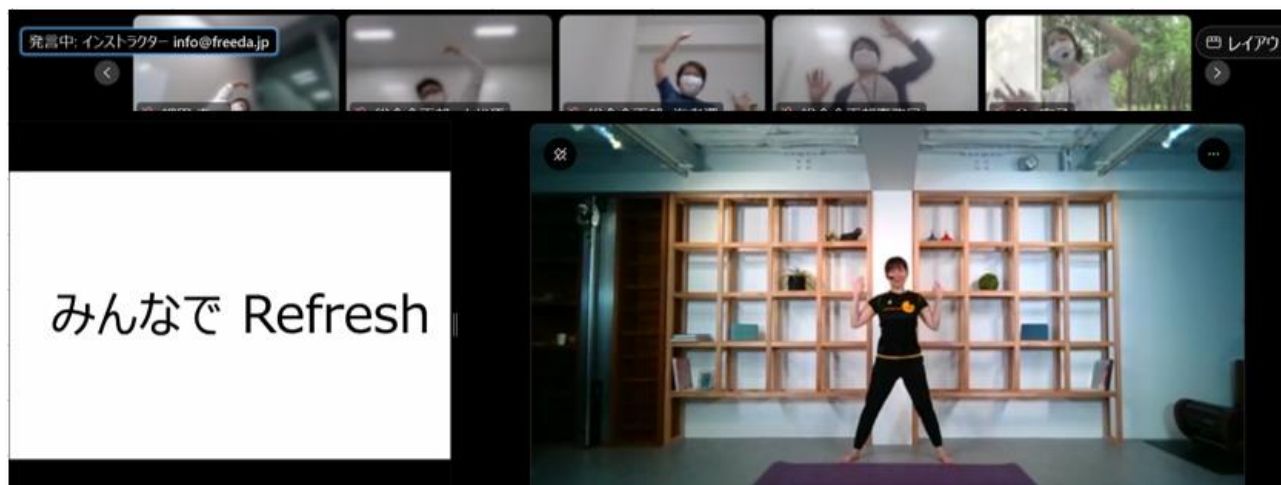
例：
ナッツのカロリーと
歩数の関係は？

学
び

運動機会の促進

◆ オンライン健康セミナー

専門家による講演を通じた知識・スキルの獲得



2022年9月9日（金）開催 「効果的な運動生活とセルフマネジメント」 プログラム提供：（株）アスポ

■ 社員が**主体的に**参加できるオンラインでの施策を検討

■ 健康に関する実践的なスキルの獲得および学びの機会を提供

■ 健康意識、適度な運動による生産性の向上を図る

■ 短時間で心も身体もリフレッシュ

運動機会の促進

◆ アスリート社員動画

いつでもどこでも気軽にストレッチ



■ 在籍しているアスリート社員
4名が担当

■ 短時間（1分～3分程度）で
手軽に行える内容

■ 業務ポータル内サステイナビ
リティ「健康」ページに一覧と
して掲載

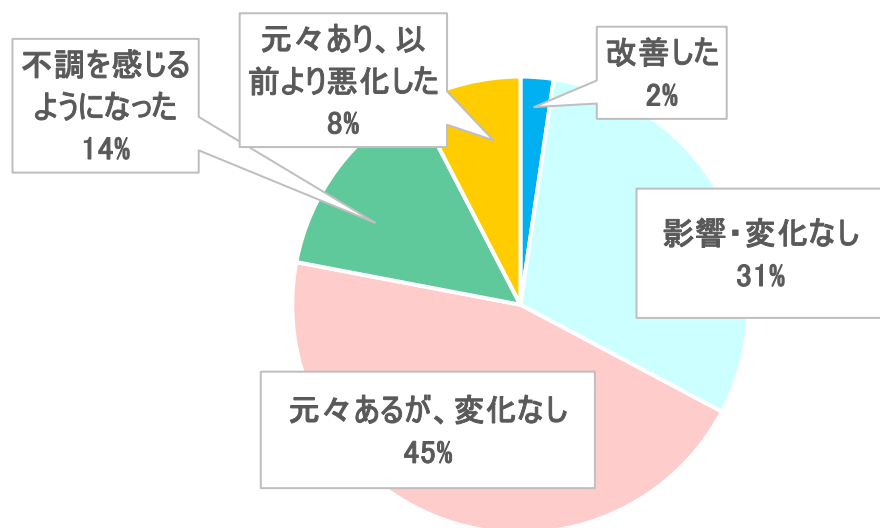
運動機会の促進

◆ アスリート社員動画

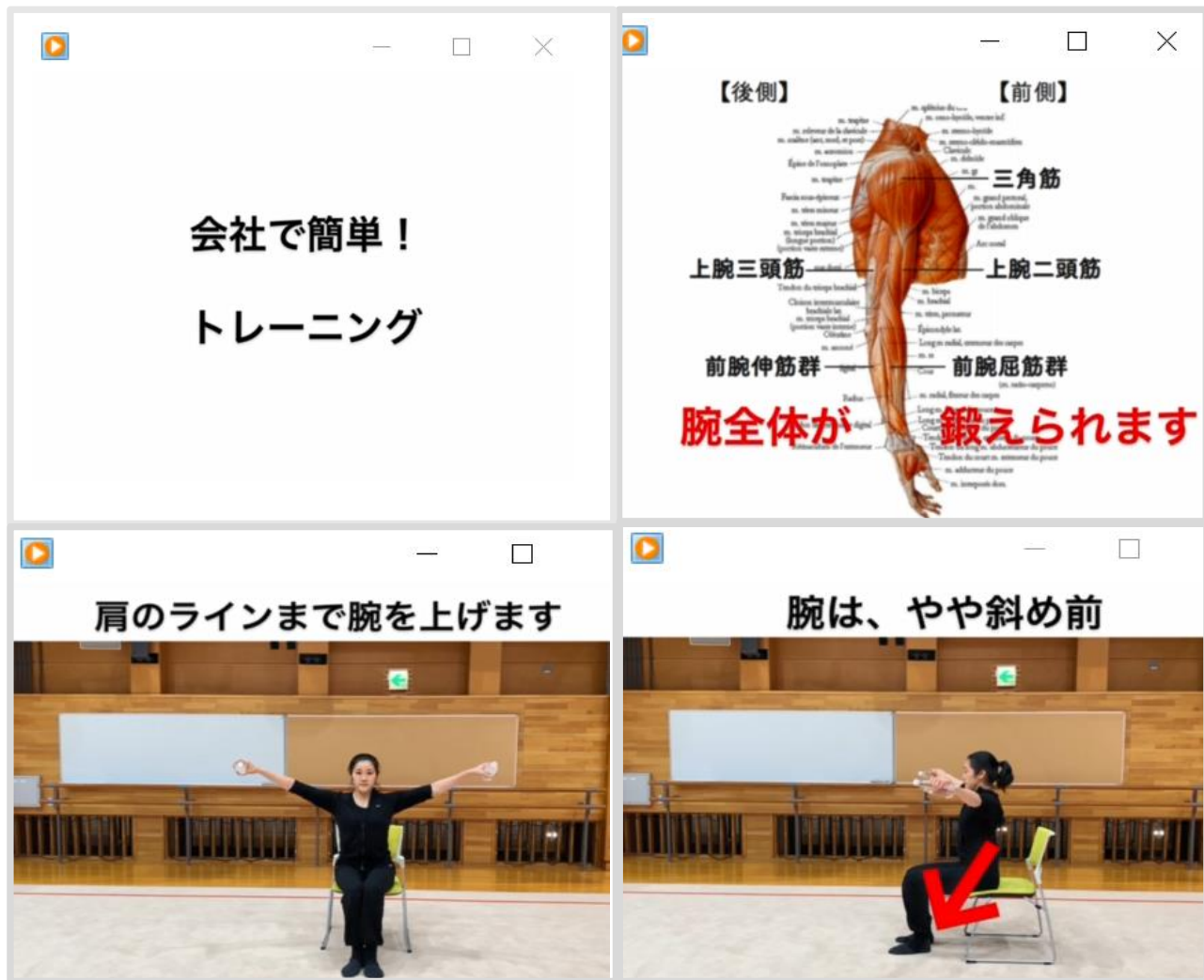
■ コロナ禍により集合型のイベントの開催が困難になり、新たな施策として導入

■ アンケート調査結果に基づいた配信内容を検討

Q. 在宅勤務推進下において、肩こり・腰痛等身体への影響はありますか？



データ：2021年6月実施「在宅勤務と健康に関するアンケート」結果より



運動機会の促進

◆ アスリート社員動画

20のテーマによる配信

ふくらはぎ

腹筋

代謝アップ

柔軟体操

肩甲骨

体幹

上半身

腕

股関節

全身

お尻

背中

インナーマッスル

寝起きストレッチ

レッグスイング

首

下半身

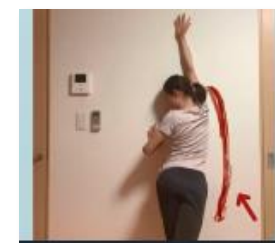
伸び & 体側

腰痛予防

ペアトレーニング

■ タイトル一例

- ・「猫背解消ストレッチ」「簡単スクワット」
「椅子に座ったままトレーニング」



会場の皆さまも一緒に

- ・ 担当アスリート：大庭 雅（フィギュアスケート）
- ・ 「デスクでもできますよ！肩甲骨のストレッチ」（2分37秒）



導入の成果・企業メリット（参加者アンケートのご紹介）

- ・ 各種施策を通じて「健康意識」「健康状態」が改善

ウォーキングイベント

1か月で3kg減量とウエスト5cmダウンで、何より体調が安定しました

他の人の歩数を見ることで自分の歩数を自然と意識し、健康意識は高まった

在宅勤務の日には最低15,000歩は歩くように心がけるようになり、日々の運動を行うことによって、10キロ以上の減量に成功できました

食事に関しても、炭水化物を摂り過ぎないように、そして、よく噛んでゆっくり食べるよう気を付けた結果、体重が5kg/月減量し、足取りが軽くなった感じがします

沢山歩いた日は寝つきが良かったので、ウォーキングを続けたいと思った

オンライン健康セミナー

普段執務中にはない雰囲気でもとても楽しかった。運動するきっかけになった

実際に自分の身体を動かしながら参加したので、時間はあっという間でした。運動することが生産性向上にも繋がるのがわかり、勉強になりました。少しでも運動を継続できるような毎日意識してみたいです

教えていただいたエクササイズを継続したい

改めて、運動の大切さを痛感しました

- ・ 共にスポーツを楽しむことで、社員同士の団結力が高まった

『ウェルビーイング宣言』を標榜し、
活力ある企業グループへ！