



「東京メトログループ健康宣言」を制定します



東京地下鉄株式会社（本社：東京都台東区、代表取締役社長：山村 明義、以下「東京メトロ」）では、東京メトログループ新中期経営計画（東京メトロプラン2021）において「WORK×LIFE SMILE ACTION」をテーマに掲げ、働き方改革と健康経営により、社員一人ひとりが最大限活躍できる環境づくりを進めています。これまでも、テレワークや時差始業をはじめとした働き方改革等を進めて参りましたが、このたび「東京メトログループ健康宣言」を制定し、社員及びその家族の健康づくりを積極的に推進していきます。

記

1 東京メトログループ健康宣言

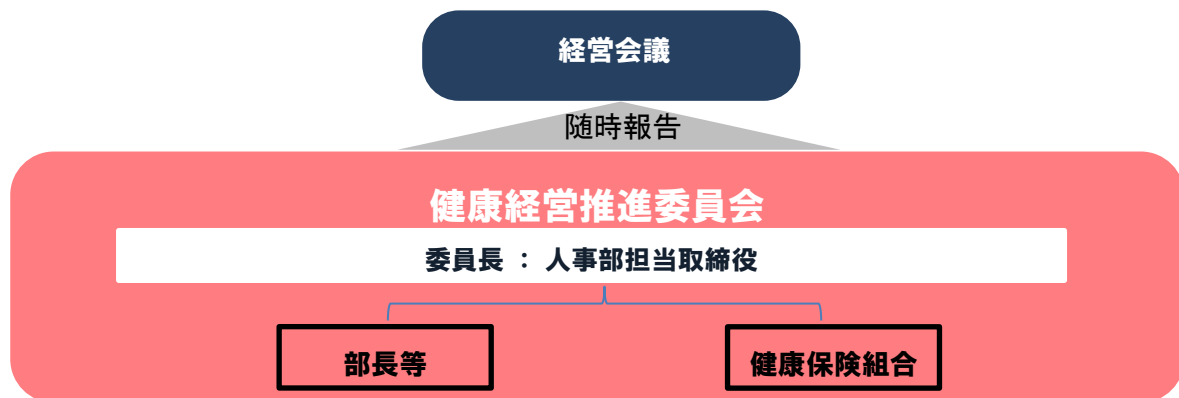
東京メトログループは、首都東京の都市機能を支え、安全・安心で快適なよりよいサービスを提供し、東京に集う人々の生き生きとした毎日に貢献することを使命としています。

その使命を果たすためには、社員とその家族が健康意識を高く持ち、心身の健康を増進し、社員一人ひとりが生き生きと働いていることが大切だと考えます。

東京メトログループは、社員・会社・健康保険組合が一体となって、お客様に安心を提供し続け、社員とその家族が幸せで豊かな人生を送れるよう、こころとからだの健康づくりに積極的に取り組むことを宣言します。

2 推進体制

健康経営を推進するため、健康経営推進委員会を組織し、委員長に人事担当取締役を選任しました。東京地下鉄健康保険組合と連携し、社員及びその家族の健康増進にかかる施策を推進・検証し、健康経営の実現を目指します。



※事務局：人事部健康支援センター

3 具体的な取組み

◆社員の健康増進にかかる取組み

これまでも、「生活習慣病（予備群含む）・メンタルヘルス疾患の予防」、「安全・安定輸送を支える身体機能の維持」を目標に掲げ、社員の健康支援を行ってきました。

これまで以上に社員が健康で生き活きと働き続けることを目指し、社員一人ひとりのヘルスリテラシーの向上に向けた取組みを組織的に推進してまいります。

①「食事」に対する取組み

栄養バランスに配慮した宅配型社食制度の導入や、健康支援センター産業医・管理栄養士が監修する「健康ごはん」の提供を通じて、食事面から社員の健康をサポートします。

②「運動」に対する取組み

運動習慣を身につけるきっかけづくりや肥満解消・腰痛予防等といった社員自身が一步踏み込んだ健康づくりを実現できるよう、社員参加型の歩数イベント・ウォーキング教室等を開催します。

③「睡眠」に対する取組み

社員が使用する宿泊施設への良質な寝具の導入や、希望者への睡眠改善プログラムの提供を通じて、「睡眠の質の向上」に取り組めます。

④「ストレス」に対する取組み

「ストレスチェック」を通年実施するほか、高ストレス者に対して即時に対応できるよう、年間を通じて臨床心理士による相談窓口を開設し、いつでもストレスをセルフケアできる体制を整えます。

⑤「喫煙」に対する取組み

喫煙者を「健康リスク者」と捉え、健康支援センター医療スタッフが保健指導等で積極的に禁煙を支援します。また、受動喫煙を防止するために施設整備を推進します。

⑥その他

女性・シニアの活躍推進を目的とした健康づくりセミナー、社員を支える家族の健康づくりを目的としたイベントの開催等、各種施策を実施します。

また、働き方改革の各種施策の推進により、長時間労働の抑制に取り組んでまいります。

以 上