

2025年度 【健康プログラム】

総務人事部 人事課

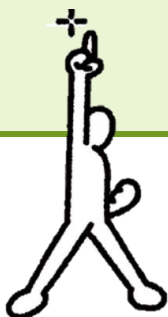
みなさま、お待たせいたしました
今年度の健康経営プログラムを ご紹介いたします。



今年度も新しいプログラムを追加しておりますので、
是非、健康維持・増進、予防に向けた行動へのきっかけとして
積極的なご参加をお待ちしています。



今年度も参加や目標達成による特典をご用意していますので、
周囲の方もお誘い合わせのうえ、ご参加ください。



健康経営宣言

『TOKYU CARD CREDO』に掲げるミッションの実現には、すべての従業員が公私ともに生き生きとした生活を送ることが大前提と位置づけ、働きやすい職場環境を形成し、従業員とその家族の心身の健康維持・増進を支援する健康経営に取り組んでまいります。

2025年度の基本方針



「従業員とその家族の心身の健康維持・増進支援」

健康づくりへの自主的な取り組みを促し、家族を含めた健康維持・増進に取り組めるよう支援します。

外部評価

- ・健康優良企業認定制度「銀の認定」(2021年度～取得)
健康経営への取り組みを行っている企業として取得
- ・健康優良法人【中小企業部門】(2023年度～取得)
従業員の健康管理や健康増進の取り組みを行っている企業として取得



2025年度の健康プログラム



TOKYU CARD

項番	プログラム名	概要	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	あるく&アプリ 	歩いてポイントをゲット!! 日8,000歩で5P! 10位(500P)、20位(500P)、30位(500P)・40位(250P)・50位(250P) プービー(200P)												
2	【新規】健康診断結果判定区分(「脂質」「血圧」)の維持・改善	「脂質」または「血圧」の健康診断結果が前回の標語に対し維持、良好判定されていた場合、もれなく1000P、さらに抽選で20名に10,000円分のジェフグルメ券												
3	体組成計測定会 	体重、筋肉量、体脂肪量、体脂肪率を測定し自身の状態チェックと個別にトレーニング方法のアドバイスを受ける												
4	健康関連商品 	体組成計測定数値等改善への取り組み補助商品の販売												
5	ベジチェック 	KAGOMEから測定器をレンタルし体組成計測定会当日に野菜の摂取レベルを測定												
6	健康関連通信講座 	健康関連通信講座の受講完了で300P												
7	【新規】姿勢分析測定	AI姿勢分析ソフトを使用して、カラダの歪みを見える化し、姿勢をチェック												
8	歯周病チェック 	検査キットを使用した歯周病検査												

※実施時期、プログラムを変更する場合があります。

●対象者

常勤役員、正社員、嘱託社員、パートタイマー、出向受入社員

●ポイント付与特典があるプログラムにご参加いただくためには

「福利厚生ポイントサービス申請書」をワークフローから申請してください。

※既に「福利厚生ポイントサービス申請書」または「従業員ポイントサービス申請書」を提出されている方は、再申請不要です。

●プログラムごとの登録・申し込み

プログラムごとの案内時にご確認ください。

1. 歩数計「あるく&」 人

通年実施

TOKYU CARD

歩数計測アプリ「あるく&」をダウンロード（無料）していただき、日々の歩数を計測します。条件達成に応じて毎月ポイントを加算します。

●特典

- (1) 1日8,000歩以上で**5ポイント**付与
 - (2) 毎月の歩数ランキングで
 - 10位、20位、30位の方に500ポイント**を付与、
 - 40位、50位の方に250ポイント**を付与
 - ブービーの方に200ポイント**を付与※
- ※カウント反映されている歩数が集計対象です。

- ポイント加算時期
対象月の翌々月初



団体コード

【tokyucard】

が入力された状態で
ダウンロードできます。

- ①アプリをダウンロードし会員登録
- ②団体コードを入力して団体に参加しましょう。
社員番号4桁を入力してください。

1週間以内の歩数であれば、アプリを開いた際に反映されます。
そのため最低でも1週間に1度はアプリを起動してください。
反映されないとポイントの対象になりません。
登録方法については、17P~をご確認ください。



2. 健康診断判定区分の維持・改善

7月～1月(予定)

TOKYU CARD

2025年度の健康診断結果(定期・ドック・入社前)において、「**血圧**」か「**脂質**」のどちらかに関する項目が前年(2024年度)の判定区分(A～E)と比べて「**維持**」または「**良好**」になった方に、**もれなくTOKYU POINTを1000P**、さらに抽選で**20名に10,000円分のジェフグルメカード**をプレゼント



●参加方法

社内ポータルサイトでご案内いたします。

●達成者特典について

- ・TOKYU POINT 1000P(3月下旬付与予定)
- ・ジェフグルメカード(3月下旬予定)



3. 体組成計測定会

9月・2月(予定)

TOKYU CARD

筋肉量、体脂肪量、体脂肪率を測定し、自分の体をチェック。
適正な体になるためのアドバイスをインストラクターから
個別にアドバイスをいただきます。



【所要時間】約15分

【測定項目】筋肉量・体脂肪量・体脂肪率 等

【会 場】社内応接室

【アドバイス】適正な体になるための運動方法について個別にインストラクターが
カウンセリング



日常できる運動やストレッチなども、インストラクターから個別に
教えていただけます！

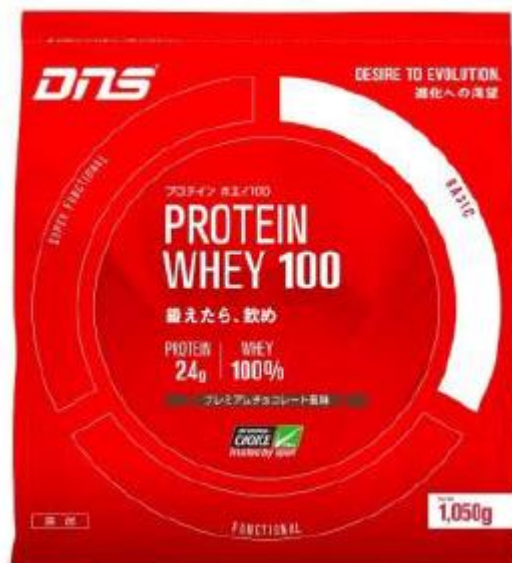


4. 健康関連商品特別社内販売

9月・2月(予定)

U CARD

体組成計測定数値改善への取り組み補助商品として
プロテインなどを特別価格で購入できる社内販売を
行います。



※画像はイメージです。

5. ベジチェック

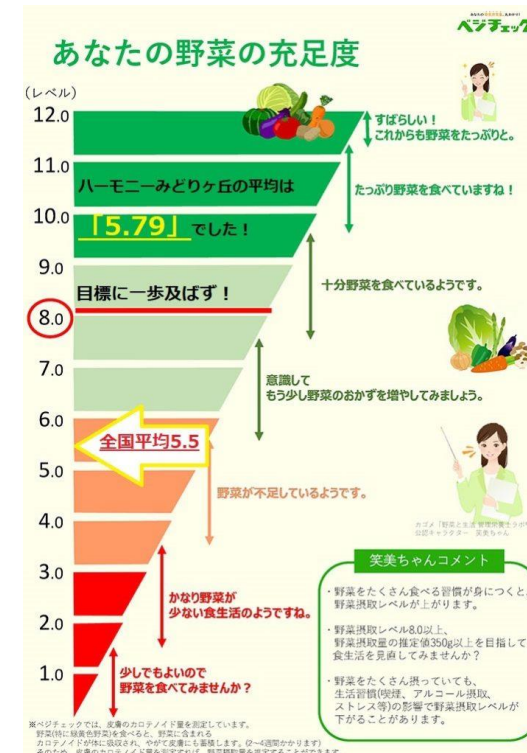
9月・2月(予定)

TOKYU CARD

カゴメ株式会社が提供する健康サービスで、手のひらで簡単に野菜摂取レベルや推定野菜摂取量が推定測定できます。

●参加対象者 体組成計測定会の予約者

ベジチェック



2025年度下期通信講座の「健康経営」のカテゴリーにある対象講座の受講で**TOKYU POINT300P**

■対象講座

- ・職場のポジティブ心理学入門
- ・自分のためのメンタルヘルス基本コース
- ・マインドフルネス入門
- ・自律神経の整え方
- ・かんたんエクササイズでからだづくり
- ・かんたんクッキングで食生活カイゼン
- ・「カラダIQ」向上コース
- ・睡眠力を高める

■申し込み方法

社内ポータルサイトでご案内いたします。



7. 姿勢分析測定会

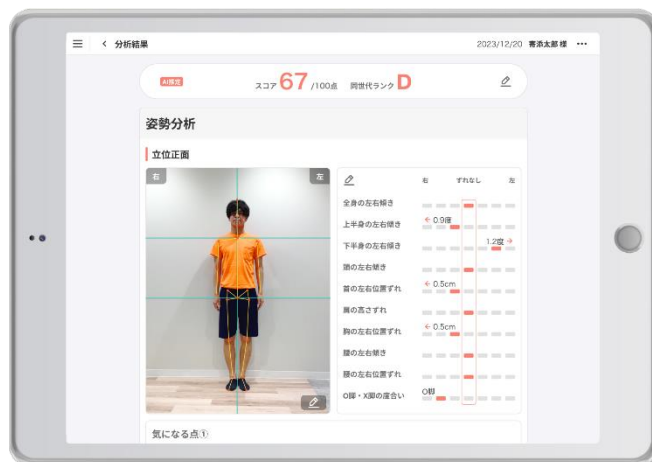
11月(予定)

TOKYU CARD

AI姿勢分析でカラダの歪みを確認することができます。
現在の姿勢から筋肉が硬い部位や太りやすい部位、未来姿勢などを推定しながら改善効果をわかりやすく見える化することができます。測定後は、インストラクターから改善エクササイズのアドバイスいたします。

【所要時間】約15分

【会場】社内応接室



※画像はイメージです。

8. 歯周病チェック

12月(予定)

TOKYU CARD

自宅で簡易的にできる歯周病リスク検査を無料で受けられます。
歯周病は痛みがなくても進行します。あなたのお口は大丈夫ですか？
ぜひこの機会にチェックしてみましょう。



自宅で簡単にできる郵送検査キットを用いて、歯周病菌の有無やリスクを確認できるサービスです。自宅で口腔内のサンプル（主に唾液）を採取し、それを検査機関に郵送し、結果を後日レポートとして利用者にフィードバックされます。

■ 申し込み方法

社内ポータルサイトでご案内いたします。

その他健康経営プログラム

おいしいスムージーを12F自販機横で販売しています。

なんと、1本50円！（社内特別価格）

クレジット決済（TOKYU CARD限定）、電子マネー決済、

TOKYU POINT決済も可能になりました！

TOKYU POINTも100円で1ポイント貯まります！



KIRIN The GREEN



KIRIN The YELLOW



KIRIN The RED

毎月、「健康にまつわる情報」等を社内ポータルサイトでご案内しています。

※過去の掲載は「健康経営アプリ」でご覧いただけます。

①KIRINウェルネス通信

2024年9月 ウェルネス通信

ウォーキングで心も体もリフレッシュ!

スポーツの秋ですね。暑さも和らぎ運動を始めるには絶好のチャンス！手軽に始められ、健康づくりに効果大のウォーキングをご紹介します。

こんなにあるの!? ウォーキングの健康効果

体脂肪減少	ウォーキングは有酸素運動の1つで、エネルギーを消費しやすく体脂肪の減少に有効です。
生活習慣病予防	定期的なウォーキングは高血圧・脂質異常・糖尿病などの予防改善に効果的です。
心肺機能向上	長時間のウォーキングは心肺機能を強化し、持久力を高めます。
骨粗鬆症予防	骨に適度な刺激を与え骨密度の低下を防ぎます。日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進するビタミンDが作られます。
血行促進	血流が良くなり、冷え・むくみの改善に役立ちます。
ストレス解消	セロトニンの分泌を促進しリラックス効果をもたらします。
睡眠の質改善	運動習慣のある人は不眠の人が少ないという報告があります。ただし激しい運動は逆効果。低強度で継続しやすいウォーキングが効果的です。
認知症予防	よく歩く人は認知症になりにくいという報告があります。

②みんなの家庭の医学News

みんなの家庭の医学NEWS 2025年5月号

◆ Newsピックアップ <https://kateinoigaku.jp/article>
今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説

「更年期の手指の不調「メノハンド」とは」
「メノハンド」とは、更年期（閉経前後の45～55歳くらい）の女性に多く見られる手指の痛みやこわばり、しびれなどの症状のことを指します。2022年、日本手外科学会が命名…▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/article/1931>

◆ 相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>
毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q. ストレス解消法を見つけることがストレス
仕事や日常生活でストレスを感じ、「上手なストレス解消法を見つけよう」とアドバイスを受けますが、ストレスに対処しなければと思うことがストレスです…
(女性・20代)

A. 私たちの生活には、どうしてもストレスが付きものです。そのため、ストレスへの対処法を考える必要がありますが、そこには大きくわけて二つの視点があります…
▼続きはWEBまたはアプリから <https://kateinoigaku.jp/qa/8741>

◆ ～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～
健康相談は所属先に知られることなく利用できます

健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。
気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちに誰かに聞いてほしい、そんなときは健康相談をご利用ください。

◆ 「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>
詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>

③サントリープラス健康情報コラム

好きだから知りたい！
お酒の豆知識

健康情報コラム

年末年始は飲酒の機会が多くなります。あなたの飲み方は大丈夫ですか？ お酒との付き合い方を今一度チェックしましょう。

● “お酒の適量”を把握して「ドリンクスマート」を実践する
飲酒をする際には、単にお酒の量だけでなく、お酒に含まれる「純アルコール量（g）」を把握することも重要です。
【純アルコール量（g）】＝アルコール飲料の量（ml）×アルコール濃度（%）×0.8

通常のアルコール代謝能力を有する日本人において、健康ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコール量で約20gです。ただし、「年齢」「性別」「体質」の違いにより、飲酒の影響は異なるため、自分に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。また、飲酒による疾患への影響については個人差がありますが、全ての原因による死亡、脳梗塞、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）など「生活習慣病」のリスクを高める飲酒量は、1日あたりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上です。

【純アルコール量20gの飲酒目安】

ビール	中ビン1本 または ロング缶500ml（中ジョッキ1杯の純アルコール量は13g）
日本酒	1合（180ml）
焼酎	25% 0.6合（約110ml）
缶チューハイ	7% レギュラー缶350ml
ワイン	14% グラス（90ml）2杯
ウイスキー	43% グラス1杯（60ml）

● 飲酒が毎日の楽しみ！の力
飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクが上昇します。
どうする？

- 休肝日を週2回作る
- 休肝日に飲酒以外の過ごし方（運動や趣味の時間）を見つける
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- “やわらか水”の活用（水をチェンサーに、お酒と一緒に摂る）
- 2日連続で飲み会の予定を入れない

● ストレス解消に、つい誤選してしまいがちな方
飲酒をストレス解消の手段にすると量や頻度が増えがちになります。また、睡眠の質もさがるため、休養も得られず、むしろ心

超低ハードルな健康タスクの実施すると、飲料がもらえます!!
アプリをダウンロードして、自分に合ったゆる～い健康タスクをやってみましょう!



- ① スマホアプリ「サントリープラス」をダウンロード企業コードを入力が必要です。
- ② 日常できる超低ハードルな健康タスクをチョイス
- ③ 週に3回以上、健康タスクを実施すると毎週抽選くじが引けて、ポイントがもらえます。
- ④ 貯まったポイントで社内の自販機で飲料と交換!

少しの不調を感じたときや、どの病院を受診したらよいかわからないとき・・・『みんなの家庭の医学』をご活用ください。



病院検索や、
お薬検索
お悩みQ&A
などの機能も
あります！

利用方法

■Web版

東急グループポータルサイト右側サイトバー
「みんなの家庭の医学」をクリック

■アプリ版

社用スマホのアプリアイコン

※新規登録時、「団体ユーザーの方」を選択

※団体ユーザー登録は、「企業の従業員の方」を選択し、団体コード「tokyucard」を入力して下さい。

※従業員番号は3桁または4桁で入力して下さい。

■対象者

従業員と2親等までの親族の方がご利用いただけます。

■相談方法

①電話相談 ～今すぐ相談したいとき～

0120-437-192

(東急カード専用のフリーダイヤル電話回線)

<受付時間>

・健康相談 : 24時間・365日

・こころの相談: 平日9時～21時 土曜日10時～18時
(日曜日、祝祭日、1/1 1/3は休)

②WEB相談 ～いつでもどこでも相談できる～

「みんなの家庭の医学」より受付

(24時間365日受付3営業日以内に回答)

③面接相談 ～直接会って相談したいとき～

全国約200ヶ所(全国都道府県網羅)の提携機関で年間5回までカウンセリングが可能です。まずは上記東急カード専用の番号へお電話いただき、

相談内容をお話してください。

※ご希望に応じ、オンラインでのカウンセリングも対応可能。

あるく&アプリの「団体向け」サービスからその場で使えるお店クーポンがもらえます。

■クーポンの取得方法



「団体向け」をタップ



「東急カード株式会社」をタップ



「☆何度でも使える！お店クーポン☆」をタップ

■対象店舗



参考 歩数計「あるく&」 登録方法

TOKYU CARD

スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、
会員登録をしましょう！

スマートフォンにウォーキングアプリをダウンロードして、
会員登録をしましょう！

1 QRコードを読み取り、アプリをダウンロード！

東急カード株式会社 専用QRコード



団体コード

【tokyucard】

が入力された状態で
ダウンロードできます。

※初めてアプリをインストールされる方⇒2ページの2へお進みください
※アプリをインストール済みの方⇒6ページへお進みください
※QRコードが読み取れない場合は、ブラウザのJavaScript設定をONにしてください。

※対応端末については、aruku&（あるく&）公式サイトをご確認ください。
「aruku&」または、「あるく&」で検索してください。
<https://www.arukuto.jp/>

次のページから説明画面に沿って
会員登録するクト！



1ページ



2
ダウンロード後
[はじめて使う方]
を押す

3
個人情報取り扱いに
ついて確認し、内容
に同意する

4
ニックネームなど
プロフィールを登録
※ニックネームのみ公開されます



5
Tポイントの登録
【スキップする】をしても
後で登録できます

これで
会員登録完了クト！



2ページ

「団体コード」を入力して団体に参加しましょう！



- 1 団体に参加を押す
- 2 団体コード【tokyucard】が記載された状態で【次へ】
- 3 団体連携に伴う情報提供について確認し、内容に同意する



- 4 項目に沿って必要情報を入力し申請する
- 5 グループを選択してOKを押して団体登録完了！(グループがない場合は「閉じる」)

Let's Enjoy!!



3ページ

aruku&の使い方を確認してスタートしましょう！



- 1 aruku&の利用方法を確認
- 2 矢印[<] [>]を押して説明を読み進める



- 3 【aruku&をはじめよう】ボタンを押してアプリ利用スタート！



ウォーキングアプリ「aruku&(あるくと)」の機能例

- 機能1 きろく
毎日の歩数、体重の管理ができます ※体重は任意入力
- 機能2 ランキング機能
- 機能3 ミッション機能
様々なミッションをクリアすると応募カードが獲得でき、賞品に応募できます。
- 機能4 依頼機能
住民(キャラクター)からの依頼を達成すると 抽選で様々な特典がもらえます

4ページ

団体ランキングを確認しましょう！



“その他”からは
引き継ぎコードの発行や
ヘルプの確認ができるクト！



5ページ

補足：既にaruku&をダウンロードしている方の操作手順

団体に参加する



以降
3ページ
参照

グループを変更する



6ページ

よくある質問

- ・操作方法がわからないときは、“ヘルプ”を参照ください。

[ヘルプはこちら](#)

http://help.mapion.co.jp/webview/ios_arukuto/index.html

- ・ヘルプをみても解決しない場合は、下記よりお問い合わせください。

[お問い合わせはこちら](#)

<https://www.arukuto.jp/contact/>

- ・機種変更前に「引き継ぎコード」を発行してください。

[発行方法はこちら](#)

http://help.mapion.co.jp/webview/arukuto_help/qa/inheritancecode.html

- ・歩数を反映させるために、1週間に1回はアプリを起動ください。
またイベント最終日は24時までに起動ください。

[歩数に関するヘルプはこちら](#)

<https://help.mapion.co.jp/arukutoCorporation/help/HowtoUse/Step/step.html>

- ・対応端末について

[対応端末はこちら](#)

http://help.mapion.co.jp/webview/arukuto_help/qa/setting.html

- ・“団体の参加”でエラーが出て参加ができない。

過去に団体に連携済みの場合に表示されるエラーです。

団体連携は、アプリをアンインストールしても登録は解除されません。

そのため、以下2つ解決方法をご確認ください。

- ①団体管理者へ連絡し過去の連携を削除してもらう。なお、管理者にて確認できる歩数データが削除されますのでご注意ください。
- ②引き継ぎコードの発行によって情報を復元させることが可能です。引き継ぎコードの発行依頼を上記「[お問い合わせ](#)」に連絡をしてください。個人を特定する必要がありますので、調査に必要な団体名、氏名など団体登録情報をご記入をお願いします。なお、個人を特定する情報が足りない場合は引継ぎコードの発行はいたしかねます。

7ページ