

## 2. 今年度の禁煙サポート状況

平成12年度は、2事業所で禁煙の介入が行われた。そのうちの1事業所では、これまで会社として禁煙サポートを行った経験がなく、禁煙希望者を募ったところ、15名の参加者があり、一般事務職による簡易版の介入プロトコールで6名が禁煙を達成した。もう1つの事業所では、研究班の介入以前にさまざまな禁煙サポートプログラムによる介入の経験があり、禁煙希望者を募集しても応募者が1名しかなく、常勤の産業保健婦による3ヶ月のプロトコールを実施するも、禁煙が達成できていない。今後は、いかにして禁煙希望者を募るかについて検討する必要がある状況である。

## 3. 禁煙サポート担当者に対するサポート

各事業所で禁煙サポートを担当する産業保健婦・一般事務職に対して、禁煙サポートの方法についての相談には、事務局禁煙教育担当が適宜応じた。また、保健担当者自身が禁煙サポートのスキルの向上ができることを目的に、全介入事業所に対して禁煙に関する資料や図書を送付した。

## 4. 次年度以降の禁煙サポート計画案

ベースライン調査の結果と今年度の進捗状況を基に、次年度以降は以下のような介入案が考えられる。

### (1) 今年度のプロトコールによる禁煙サポート

今年度までに禁煙サポートを行わなかった事業所については、次年度以降に現場の実状に合った形の禁煙サポートを推進する。

### (2) 禁煙希望者発掘のための方策

既に様々な禁煙サポートを行っている事業所では、ただ単に禁煙希望者を募集しても応募者が得られない。そこで、禁煙意識が高い対象者の中から、新たな禁煙希望者を発掘するための方策について考える。その一例としては、ニコチン代替療法を禁煙サポートに導入し、それにかかる費用の一部を負担することによって、既に禁煙に失敗した経験のある喫煙者や、いずれは禁煙しようと思っているが、きっかけがつかめない喫煙者などにアプローチすることによって、どの程度の禁煙希望者を発掘できるかを検証したい。

## VI. 分煙介入の進捗状況

### 1. 空間分煙について

平成11年度は、事業所訪問をおこない、空間分煙に関する介入前の環境アセスメントをおこなった。各事業書の喫煙がおこなわれている場所を特定し、受動喫煙の発生度合いから、職場の分煙度を5段階に分類する「ケムリシユラン」により評価した。

平成12年度は、空間分煙の改善のための施設変更工事を出来る範囲でおこない、ケムリシ

ユランの再評価をおこなった。

実際の指導は、「喫煙の科学- 職場の分煙テキストブック」(労働調査会、平成12年4月)、および、煙の漏れない空間分煙の実例に関するホームページ(<http://tenji.med.uoeh-u.ac.jp/970404/staff/yamato/index.html>)を示しながら、各事業所の担当者および施工業者に指示した。

- ① 前に施工業者から工事見取り図および見積書をファクシミリで取り寄せ、工事内容、排気装置の設定、書棚の位置などについて電子メールで指示をおこなった。
- ② 工事終了後は、デジカメで写真を撮影し、電子メールの添付ファイルとして電送してもらって確認をおこなった。

## 2. 各事業書における分煙進捗状況

### (1) 積水化学水口工場 (担当: 奥田保健婦)

24ヶ所の喫煙場所のうち、3つの事務室(4ヶ所)について煙の漏れない分煙対策が実施された。

#### 1) 中間膜事務室

数十名が勤務する事務室で、従来は場所を定めただけの不十分な喫煙コーナーが2ヶ所に設定してあった。それぞれ、ガラスとパネルで完全に独立した喫煙室として分離し、製造側の喫煙室内部には排気装置( $1200\text{m}^3/\text{時}=20\text{m}^3/\text{分}$ )、技術課側の喫煙室には空気清浄機(ミドリ安全MKC30 処理風量  $30\text{m}^3/\text{分}$ )を設置した。非喫煙者から「タバコの煙が事務所中を漂うことはなくなり快適」との感想が得られたことから、禁煙区域へ煙が漏れはなくなったと考えられる。



中間膜右製造側全景



中間膜右製造側近景



中間膜左技術課

#### 2) 化学事務室

ガラスとパネルで喫煙室を作成し、内部には  $20\text{m}^3/\text{分}$  の排気装置を設置した。設置費用は

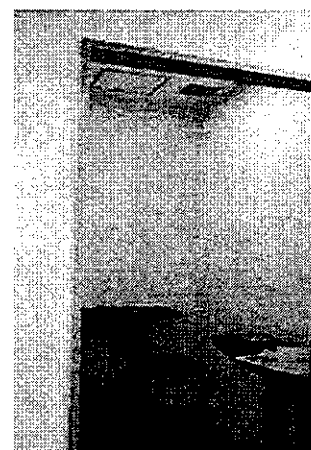
25万円であった。事務職員からの感想では、煙の漏れはないようである（漏れがある場合はのれんを使用することで改善可能である）。



化学事務室

### 3) ファインケミカル事務室

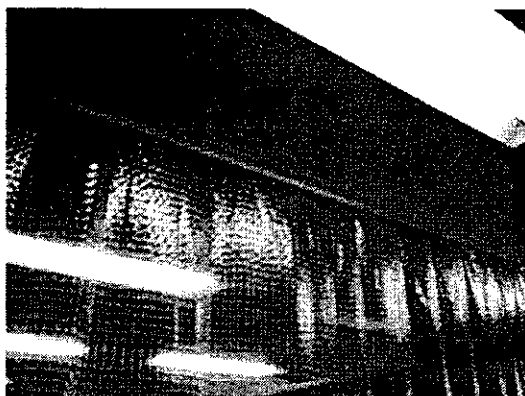
事務室の一角を不燃材で区切り、内部天井には排気装置を設置した。排気装置に比較して、出入口空間は大きすぎるようであるが、喫煙室そのものが小さいために換気回数が大きくなり、煙の漏出が大きいという苦情は今のところ報告されていない。漏れがある場合は、化学事務室と同様にのれんで対処可能な構造である。



ファインケミカル

### (2) 明治ナショナル (担当：永田産業医)

第1号喫煙コーナーがA11棟金属事務所に作成された(平成13年1月)。事務所の一番奥、3方向が壁の一角を煙拡散防止スクリーン(半透明ビニールカーテン)で区切り、家庭用換気扇17m<sup>3</sup>/分が1台設置された。

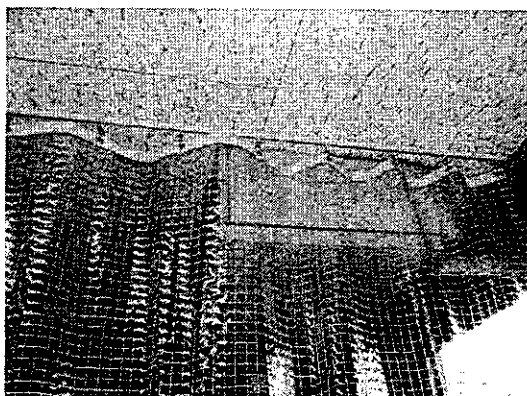


(1号左禁煙右喫煙)

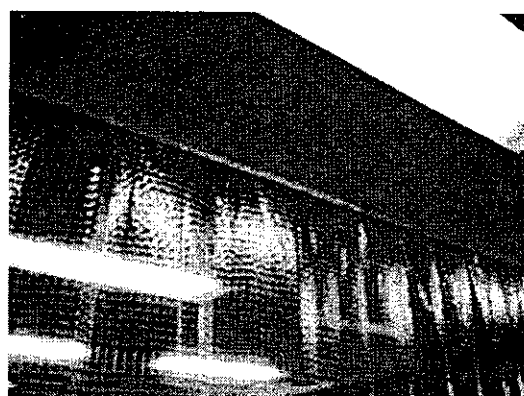


(明治1号内部の換気扇)

天井の取り付け部には、若干隙間があつたが、電子メールによるアドバイスにより、すぐに写真のようなL字型金具が取り付けられて改善された。



(明治1号カーテンの隙間)



(L字型金具)

スクリーンは喫煙されるテーブルの高さまで下げられており十分効果が期待される。



(明治1号内部のテーブル)

問題点としては、常時1〜2名が喫煙した場合には、さらに最低でも1台の排気装置が必要である。また、スクリーンと天井の間に隙間から煙の漏出がある場合は、ここに床置きの本棚やパーティションを置いて開放空間を狭める工夫で対処できるであろう。完成したばかりであり、しばらくこの状態で運用し、煙の漏れの有無の確認をおこなう。

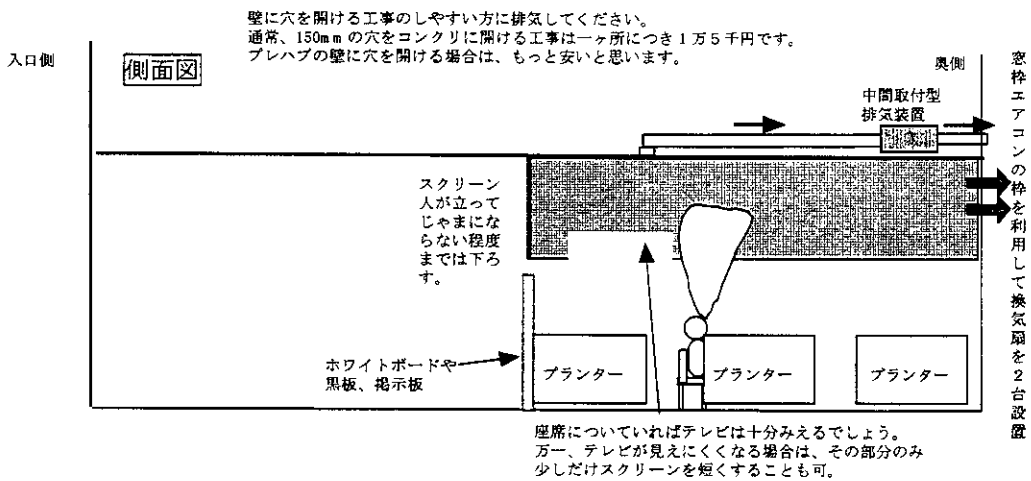
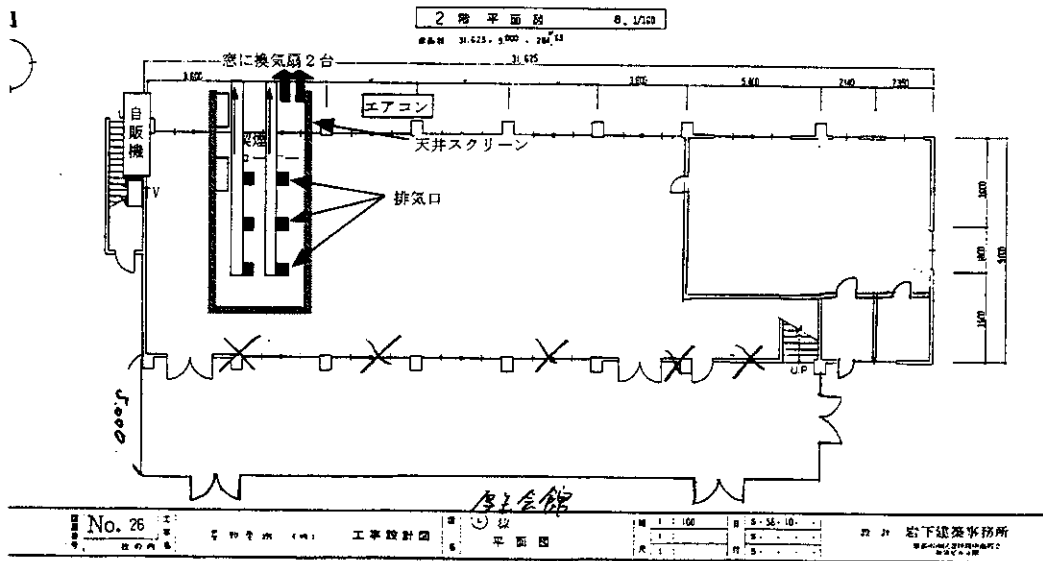
改善提案の追加として、テーブルを換気扇の真下に移動して排気効率を上げることを提案した。

第1号喫煙コーナーが出来たことから、残りの部署に関する分煙も進むと期待される。

(3)星和電機（担当：古木産業医、齊道氏）

平成12年1月に14ヶ所の喫煙場所への改善提案をおこなったが、予算の関係上、分煙工事はおこなわれなかった。そこで、栄養の介入にも重要な役割を果たす食堂利用率を上げるためにも、自由に喫煙がおこなわれている社内食堂を平成12年度内の対策として分煙化することとし、平成12年10月10日に事務局（門脇先生）、古木産業医、齊道氏と現地で打合せをおこなった。

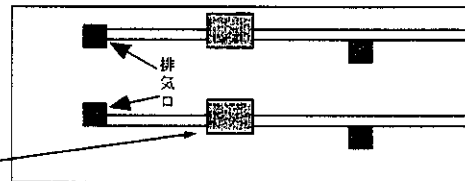
別紙：食堂平面図、側面図



平面図

中間取付型排気装置にするのは騒音対策のためです。

中間取付型排気装置 (カタログ参照)



事業所の予算内で可能な空間分煙対策（煙拡散防止スクリーンと天井埋込式排気装置）についての説明書を事業所に送付した。平成13年1月に工務店と直接連絡をとり、天井取り付け部分に隙間が出来ず、かつ、食堂で毎年おこなわれる記念式典の際には簡単に取り外しが可能なスクリーン取り付け方法について具体的に指示をおこなった。3月中に工事は終了予定である。

#### (4)福井NEC（事業所側担当：木内氏、北潟保健婦）

半導体製造工場のため工場内は完全禁煙であり、分煙度はもともとから良好であった。特に、工場棟には喫煙する作業者のために独立した喫煙室が完備していた（ただし、一部の喫煙室では給排気のバランスに対する配慮が不十分であり、喫煙室内の空気環境の改善の余地はある）。

平成12年度は既存の喫煙室の改善よりも、これまでに分煙未実施場所の対策を優先することとなった。

##### ①厚生棟2F休憩室

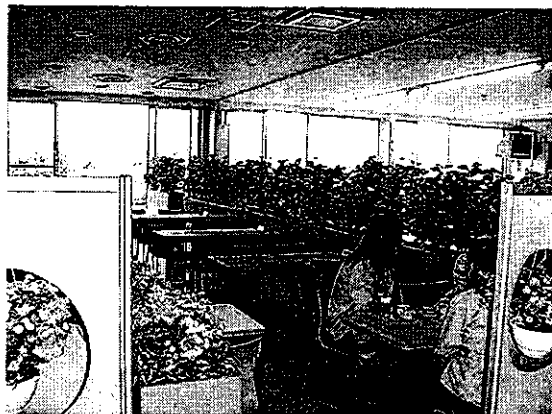
分煙されていない大きな休憩室をパーティションで完全に禁煙室と喫煙室に分割した。南側に禁煙室を配置したこと、喫煙室と比べかなり広くしたことから、非喫煙者の利用が大幅に増加した（事業所担当者より報告）。



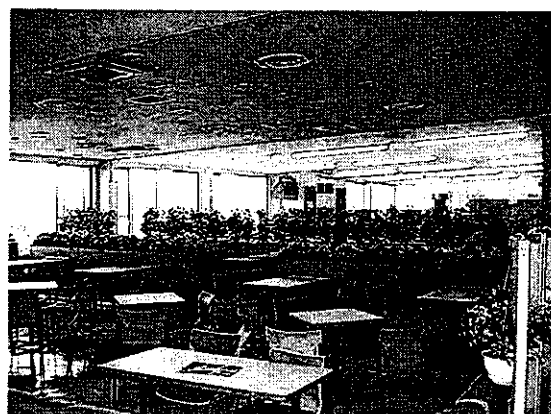
(福井厚生棟2階禁煙室)

## ②厚生棟 1F 休憩室、食堂

食堂の一部の入り口から約4分の1に相当する部分をプランターにより分離された禁煙席として設定した(写真)。テーブルあった灰皿は撤去した。排気装置や煙拡散防止の垂れ壁は設置されておらず、空間分煙としては改善の余地があるが、喫煙席と分離されたことで、受動喫煙に対する意識の向上には大変有用である。



(食堂禁煙席 1)

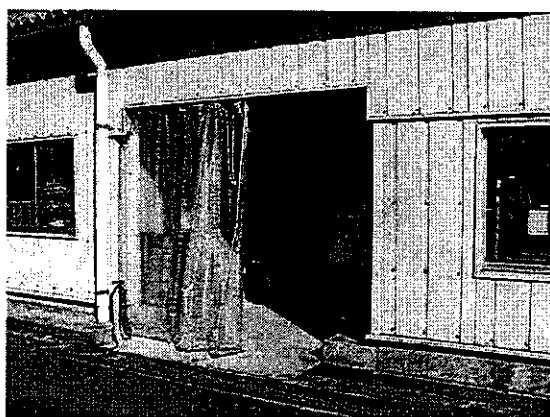


(食堂禁煙席 2)

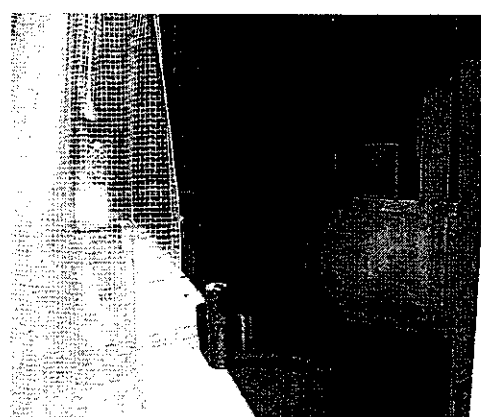
## ③動力棟 (マシンセンター、工務)

半導体工場から独立した建物のため、工場棟に比べて分煙に対する意識が薄く、事務所内で喫煙していた。

平成 11 年 12 月の巡視後、灰皿を屋外に移動して事務室内は禁煙となった。



(写真動力棟屋外喫煙所 1)



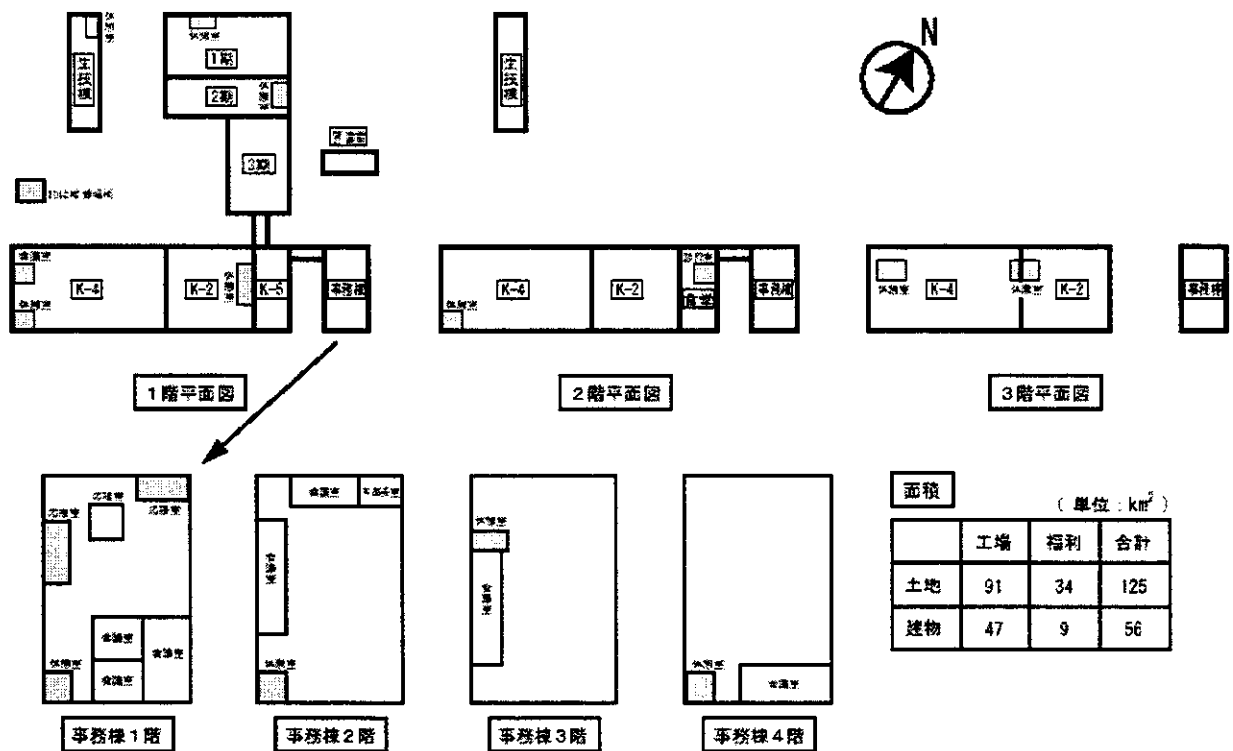
(写真動力棟屋外喫煙所 2)

## (5) 日立製作所甲府製造本部 (担当、三枝氏、田村産業医)

平成 13 年度中に、工場自体の建て替えが終了する予定であり、現工場に対して分煙工事の提案はおこなったものの施設の変更をともなう空間分煙工事は施工されなかった。

しかし、平成 12 年 5 月の分煙度の巡視以降、施設変更を伴わない受動喫煙対策として Di 生産会議室 (禁煙マップ No.19、平成 12 年 10 月)、Di 生計応接室 (平成 12 年 10 月)、K 4・1 会議室 (禁煙マップ 8、平成 12 年 12 月) が禁煙化された。





新工場では当初7ヶ所設置予定であった喫煙場所が、喫煙しにくい環境づくりの一環として3ヶ所にしか設けないように計画が変更された。

上記の事情により、この事業所では産業医を中心とした禁煙サポートを優先する喫煙対策が望ましいと思われる。平成12年10月の安全衛生委員会では田村産業医より「喫煙の有害性と禁煙について」という内容で発表がおこなわれ、その後、ニコチンパッチによる禁煙サポートが少人数から開始された。

### 3. 今後の方向性

分煙の状況については、事業所によって差があり、各現場の事情に合わせたプランを提示してゆく必要がある。また、研究班から提案する「モデル喫煙所」については、それをきっかけに事業所内の他の部署でも分煙が推進されることを狙うものであり、ただ単に1ヶ所の喫煙所の設置を援助するものではない。今後は、事業所の安全衛生委員会などに働きかけ、喫煙対策委員会の設置や担当部課の設定などを進める必要がある。次ページ以降に、事業所に分煙を呼びかけるための会議資料(資料2、スライド)を添付する。必要に応じて安全衛生委員会などの場に研究班から分煙の呼びかけのために研究者を派遣することも検討したい。

### 労働衛生の3管理

1. 作業環境管理
2. 作業管理
3. 健康管理

1. 局所排気、全体換気	1. 空間分煙
2. 保護具、作業姿勢	2. 喫煙ルール
3. じん肺健診	3. 禁煙サポート

粉じん対策                      喫煙対策

### 快適職場の形成

タバコを吸う → 煙を吐く → その煙を他人が吸い込む



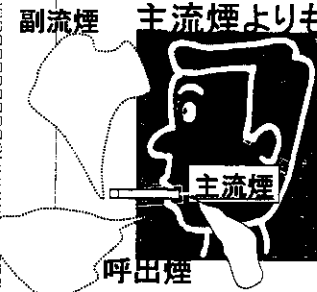
**迷惑**

他人の健康まで奪わないで。

結核予防会のポスターより

### 受動喫煙＝副流煙＋呼出煙

副流煙      主流煙よりも有害な副流煙



ニッケル 30倍  
ニコチン 20倍  
タール 15倍  
酸化炭素 15倍  
カドミウム 7倍

### 空気環境に関する法律・ガイドライン

- 法令 ● 労働安全衛生法（昭和47年）
  - ・ 快適職場指針、事務所衛生基準規則
- ガイドライン（平成8年）
  - 労働省＝「職場における喫煙対策のためのガイドライン」
  - 厚生省＝「公共の場所における分煙のあり方検討会報告書」
  - 人事院＝「公務職場における喫煙対策に関する指針」

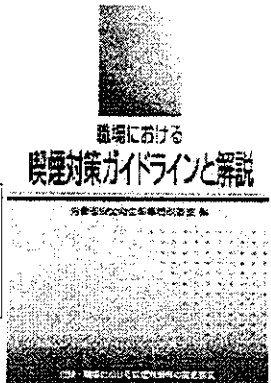
浮遊粉じん濃度：0.15mg/m<sup>3</sup>以下

欧米基準：0.07mg/m<sup>3</sup>以下

### 職場における喫煙対策のためのガイドライン

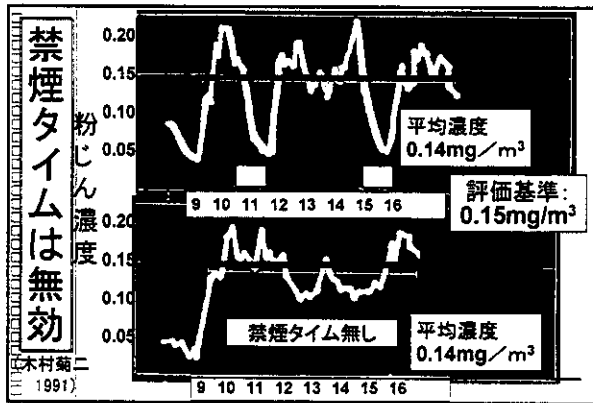
（平成8年、労働省）

- 受動喫煙を防止
- 空間分煙を導入
- 喫煙対策委員会



### 喫煙対策の優先順位

- ① 空間分煙
- ② 受動喫煙解消（全館禁煙・分煙）
- ③ 喫煙者、非喫煙者の意識改革
- ④ 喫煙防止教育
- ⑤ 禁煙支援（禁煙サポート）
- ⑥ 禁煙を希望する人をサポート
- ⑦ 禁煙したくない人へも情報提供



### 空間分煙の原則

- 喫煙室・コーナーの場所捻出
  - 内部に喫煙対策機器
  - ①煙が漏れない構造
  - ②喫煙室内も良好な空気環境
- 共同使用区域は禁煙
  - 事務室、会議室、応接室、食堂、休憩室、廊下、エレベーターホール

### ①煙の漏れない条件

- 開放面で0.2m/秒以上の内向き風速
- 15m<sup>3</sup>/分(=25cm換気扇1台)でドア半分まで(のれん必要)
- 30m<sup>3</sup>/分(=25cm換気扇2台)でドア1枚開放でも漏れない

30(m<sup>3</sup>/分) ÷ 0.9(m) × 1.9(m) × 60(秒/分) ≒ 0.3(m/秒)

### 換気扇のある喫煙室の問題点と改善方法

改善前 (ドアを閉めると排気されない) 改善後

15立米/分・ドア閉

急須と同じ

30立米/分・ドア開

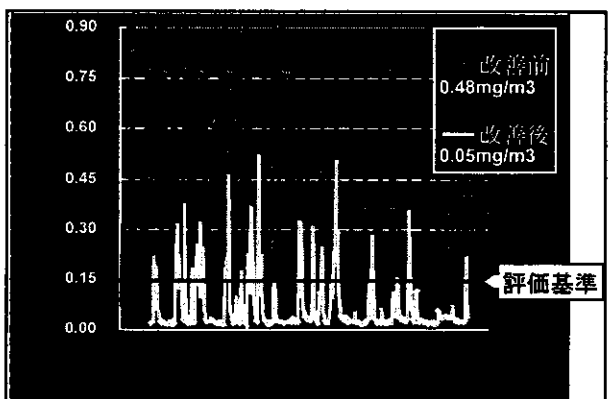
15m<sup>3</sup>/分

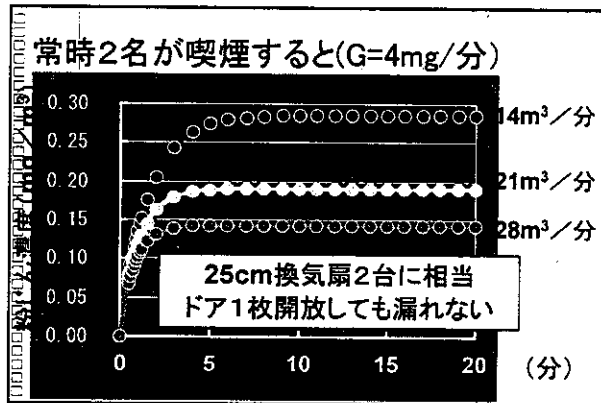
30m<sup>3</sup>/分

0.48mg/m<sup>3</sup>

0.05mg/m<sup>3</sup>

平均粉じん濃度は10分の1, 対策費用は6万円





天井埋込型なら30m³/分に4台必要

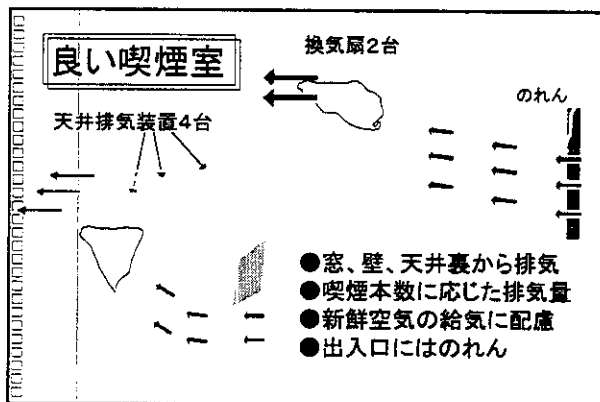
■排気装置強化 改善前 改善後

■排気風量 200 → 1600(m³/時)

喫煙室天井

対策費用 25万円

改善前の排気装置



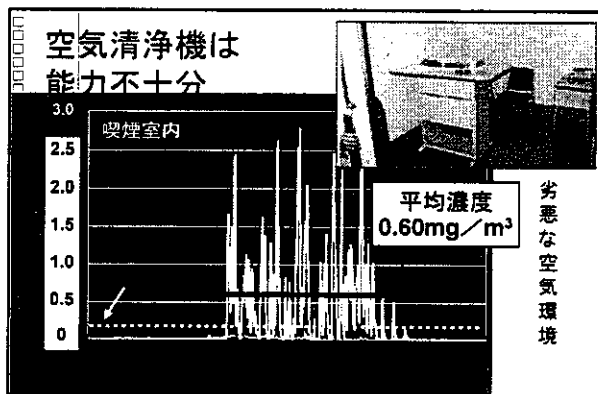
カウンター式空気清浄機 15m³/分

有効吸煙は 40cmまで

フィルター

排気口

52万円+メンテ費



空気清浄機フィルターの性能

従来の集じん効率: DOP法 96% (0.8 μm)では 集じん能力70~80%

従来機種 80% 捕集

HEPA 99.9% 捕集

たばこ煙粒子の大きさ: 0.1~0.2 μm、DOP法 (0.3 μm)で高性能の機種を選定! 有害ガスには無効(メーカーコメント)

## V. 重点指導群事業所別の全体介入進捗状況

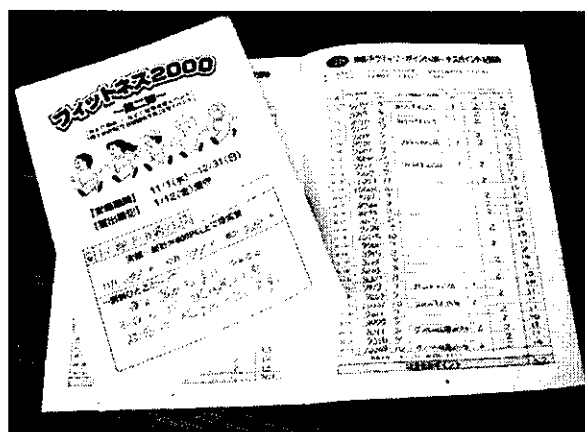
### 1. NEC 福井

#### (1) 運動

1999 年度に研究班からの運動介入に関する概要の説明を安全衛生委員会で行い、1999 年 10 月に事業所内におけるウォーキングコース整備に対する合意が得られた。2000 年 4 月に野外ウォーキングコース「ミレニアムロード」が完成した（写真参照）。竣工イベントとして講演会「ウォーキングの薦めと実技指導」を研究班より講師（米沢女子短期大学；柳田助教授）を派遣して実施した。この際、アクティブ・パスポートと万歩計を社員全員に配布した。同時に屋内のウォーキングコースも整備され、雨天時でもウォーキングが行える環境が整備された。具体的プランとして事業所の福利厚生担当者がコースの有効利用について検討し、身体活動増加を目指してアクティブポイント・キャンペーンがスタートした。これは実際に行った身体活動をポイント化して貯めていき、目標ポイントの達成者に記念品を授与するというシステムである。この行事は「フィットネス 2000」と命名され、5 月～9 月にキャンペーンが行われ、社員 1,097 名約 240 名が参加した。このキャンペーン終了後に次の介入方法を運動のワーキンググループで検討した結果、身体活動をポイント化するだけでなく、これと密接な結びつきのある体重の変化や間食等をポイント化した短期バージョンのアクティブ・ポイント手帳を作成して使用されることとなった（別添資料参照）。これを用いたキャンペーンが「フィットネス 2000 第 2 弾」として実施され、11 月～12 月にかけて実施された。前回と同様に目標ポイントを定め、達成者には記念品を贈呈する形式とした。参加率は 83%（910 名）に達し、目標ポイントの達成率は 78%、体重 2kg 以上の減量成功者は 10%と成功裏に終了した。



ミレニアムロードウォーキング

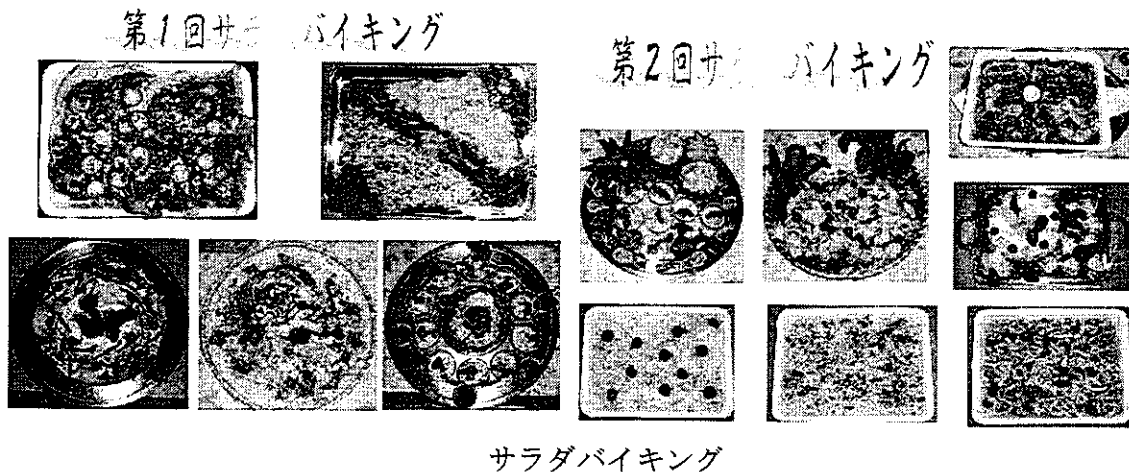


資料（フィットネス 2000 第 2 弾）

## (2) 栄養

1999年12月に栄養介入に関する概要の説明を安全衛生委員会に提出し、2000年3月からポスターの掲示とPOPメニューの設置を中心とする事業所内での取り組みが開始された。4月以降も継続してポスター（減塩・食事のバランス）の掲示とPOPメニューの設置を行った。POPメニューは、食堂の机上に表示し、1週間に1回の頻度で内容（減塩、食事のバランス、社員食堂の利用状況に関する調査データを基にした内容、年末年始の食生活等）を変更している。また本年度4月から社員食堂への栄養介入を開始した。社員食堂で、研究費用で雇い上げた栄養士が、1～2週間の頻度で社員の調味料の使用や食品バランスについて、必要に応じてコメントしている。6月には社員食堂でサラダバイキングを2回実施した（写真参照）。

現状ではサラダドレッシングはあらかじめ野菜に加えて提供することとし、その消費は低く抑えられている。また秋口の試食調査で食堂におけるメニューの塩分濃度は明らかに低下していたが、これは食堂への栄養介入の成果である。現在までのところ段階的に塩分濃度を下げているため、社員からの苦情はあまり多くない。この他、研究班と事業所の打ち合わせの結果、減塩を目的とした特別なしょう油さしを食堂に配置した。また、フードモデル展示のためのショーケースを設置し、食品で見た場合、料理で見た場合のそれぞれのバランスに関する内容を展示した。情報提供の一環としてイントラネットを利用した社員食堂の利用状況に関する調査データの開示も行っている。



## (3) 喫煙

2000年7～8月に個別の禁煙指導の希望者を募集したが、応募したのは1名であった。8月23日から個別指導を開始し、8月25日に禁煙宣言をしたものの、結局、禁煙することはできなかった。過去、禁煙希望者に対する禁煙指導をかなり積極的に行ってきた経緯があり、禁煙に対しての意欲が高かった人は既に禁煙しているという状況が想定された。実際、ベースラインデータの分析結果では、禁煙ステージの無関心期に属する喫煙者が最も多く、今後は禁煙ステージの低い人のステージを高める工夫が必要と思われる。保健婦サイドからは禁煙対策への職場全体の雰囲気作りの問題を上層部に提起しているが、具体的対応には結びついていない現状である。今後は、喫煙者のニーズに合った情報の提供、無関心層の掘り起こしと更なる個別サポートの提供として、ニコチン代替療法を用いた禁煙指導を検討する。本事業場は半導体工場という性格上、分煙はほぼ完全になされているため、他の事業場で分煙対策に使用する予定の研究費を禁煙対策に回していくことが可能と思われる。

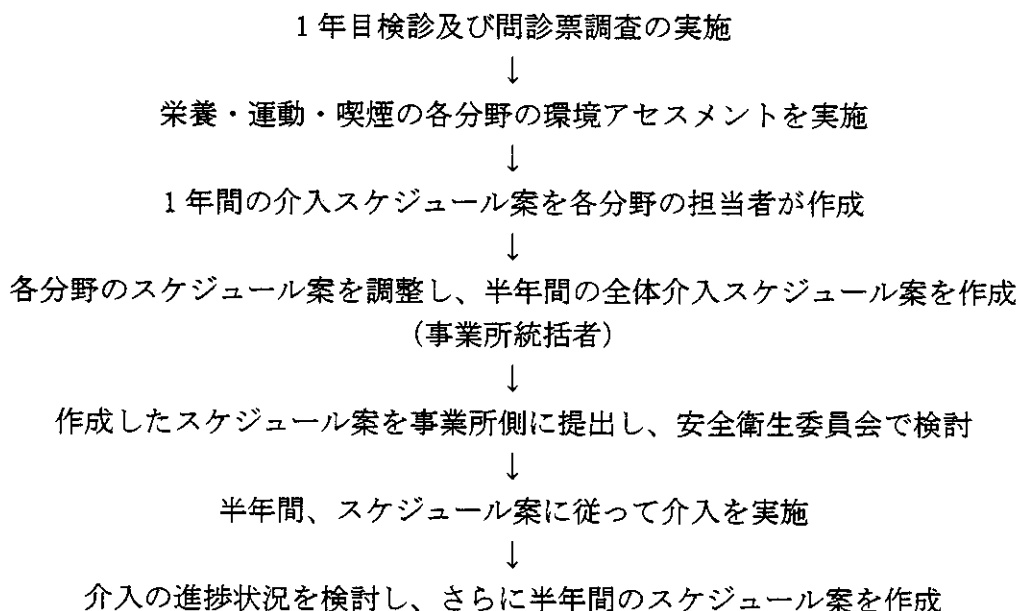
## 2. 明治ナショナル工業 春日工場

### (1) 全般的な進捗状況

明治ナショナル春日工場では、2000年4月に栄養および運動介入担当者による環境アセスメントを実施し、その後、6月より実際に各分野での介入を開始している。現在までの全般的な実施状況は以下のようになっている。

1999年9月	1年目(ベースライン)検診及び問診票による調査を実施
2000年4月	栄養介入のための環境アセスメント実施(由田) 運動介入のための環境アセスメント実施(柳田)
6月	栄養に対する介入を開始
7月	事業所側と半年間のスケジュールについての打ち合わせを実施 半年間のスケジュール案を提出(7月～12月分)
8月	運動に対する介入を開始
9月	2年目検診及び調査票による調査を実施
2001年1月	事業所側に研究班作成のスケジュール案を提示(1月～6月分)

全体介入の実施スケジュールの作成については、以下のような流れで行っている。



現在のところ、半年毎にスケジュール案を作成し直し介入内容の調整を行うようにしている。明治ナショナルに提出した介入スケジュール案を資料1に示す。

## (2) 各分野の進捗状況及び今後の予定

### 1) 栄養に対する介入

栄養に対する介入は2000年6月から開始している。主に、POPメニューの設置、ポスターの掲示、展示イベントの開催という内容で実施している。

#### ①POPメニューの設置

POPメニューを2000年6月から設置している。食堂に60個設置。あまり長い期間、同一の内容を掲示すると従業員の反応が悪くなるため、毎週内容を変更するようにしている。POPメニューは研究班で作成し中央事務局で印刷後、事業所に送付し、事業所のほうで毎週POPメニューを交換していただいている。

POPメニューのテーマとしては、6月：予告編、6～8月：栄養のバランス編、9～12月：減塩編、12月～1月：栄養バランス編+年末年始の食生活に関して、2～3月：栄養のバランス編、といった内容で実施している。

#### ②ポスターの掲示

POPメニューと関連したテーマのポスターを中央事務局より事業所に送付し、2～3ヶ月に一度、掲示を行っている。現在までに、6月：1日三食最低三品食べよう、三食・薄塩・バランスのよい食事を、大豆・大豆製品を食べよう、8月：お弁当の栄養バランスはとれていますか、嗜好飲料にご注意、12月：やさしく食塩（塩分）を減らす方法等の掲示を行っている。

#### ③展示イベントの開催

明治ナショナルでは現在までに2回の展示イベント（平成12年8月、12月）を開催している。

##### A. 栄養改善キックオフイベント（平成12年8月）

8月上旬に3日間開催。栄養介入が開始されたことを事業所内に周知し、栄養・食事の改善についての関心を持ってもらう目的で行った。展示内容としては、1日目：弁当の栄養バランスについて、2日目：栄養バランスと主食、主菜、副菜の関係について、3日目：嗜好飲料のエネルギーについて、というテーマで行った。展示と同時にリーフレットの配布も行った。なお、イベント案内のポスターおよびイベントの様子の写真、リーフレットを資料2に示す。

##### B. 栄養展示「減塩のすすめ」（平成12年12月）

年末年始を控えた時期に、集団として少しでも摂取する塩分を抑えさせる目的で、日本人成人1人の平均的な年間塩分摂取量や高塩分の食品を具体的に示した。また、簡単な減塩のスキル8項目も提示した。

具体的には、パート1：日本人が1年間に摂る食塩量（2日間）

パート2：塩分を多く含む食品って？（2日間）

パート3：やさしく食塩を減らすコツ（5日間）

の3部構成で実施した。イベント案内のポスターとイベント開催時の写真、リーフレットを資料3に示す。



以上のような内容で栄養に関する介入を実施中であるが、明治ナショナル工業では、事業所側の要望もあり今後も3~4ヶ月に1度の割合で展示イベントを実施していくことにしている。また、POPメニュー、ポスター掲示も継続していく。

## 2) 運動に関する介入

現在までのところ、運動に関する介入としては、ウォーキングコースの設定、1週間の歩数記録調査、運動講演会の実施、アクティブポイントキャンペーンの実施、ポスターの掲示を行っている。

### ① ウォーキングコースの設定 (8月下旬)

明治ナショナルでは構内にウォーキングコースを設定することは構内の交通量が多いなどの理由により難しいため、構外にコースの設定を行った。事業所の担当者により、コースの設定、距離の測定などを行ってもらい、中央事務局でウォーキングマップを作成し全従業員に配布した。(資料4)

### ② 1週間の歩数記録調査 (8月下旬)

生活習慣病予防のために必要な身体活動量の具体的な目標量の提案、および介入開始前の身体活動量の把握を目的に、無作為に選出した50名(全従業員の約10%)を対象に1週間の歩数記録調査を行った。その結果、明治ナショナルでは平均歩数が男性:10,623歩、女性:7,615歩、全体:9,764歩であった。

### ③ 運動講演会「アクティブ・ウォーキングのすすめ」(10月4日)

全体介入における身体活動のキックオフイベントとして、健康講演会及びウォーキング実技指導を実施した。滋賀医科大学福祉保健医学講座助教授の岡村を講師として、約1時間にわたってウォーキングの効用や適切なウォーキングの方法について講演および実技指導を行った。参加者は約100名であった。(講演会の案内ポスター、講演会の写真:資料5)

### ④ アクティブポイントキャンペーン

日々の身体活動をポイント化し身体活動量の増加を図る目的で、平成12年11月から平成13年4月までの6ヶ月間、アクティブポイントキャンペーンを実施している。キャンペーン開始時にアクティブポイント手帳、歩数計、ウォーキングマップを全従業員に配布した。配布した歩数計を用いて日々の歩数を測定しポイント換算して手帳に記録する。また、何かスポーツを行えばそれについてもポイント換算し、キャンペーン終了時に一定ポイント以上たまった人には認定書などを授与する。

### ⑤ 「アクティブ・キャンペーンお役立ちメモ」の配布

明治ナショナルで実施のアクティブポイントキャンペーンは6ヶ月間という長期にわたるため、従業員にキャンペーン実施中であるということを認識してもらうために、キャンペーン期間中、毎月、「アクティブ・キャンペーンお役立ちメモ」の発行を行った。これはキャンペーン開始時に行った講演会の内容やその他ウォーキングに関するワンポイントアドバイスを掲載したものである。(資料6)

### ⑥ ポスターの掲示

3~4ヶ月に一度、身体活動増加のためのポスターを掲示している。今までに、9月:体

を動かしましょう、10月：いまより毎日プラス30分＝3000歩が健康への近道、2月：運動を長続きさせるコツは？を掲示している。

身体活動増加のために以上のような介入を実施してきている。

今後は、

- ・ 歩数調査を利用してコンテストを実施する
- ・ ウォーキングコースをより多く多彩に設定し改善していく
- ・ 雨の日に体を動かすことが出来るようにダンベル体操などの講習会を実施する
- ・ 休憩時間にストレッチング体操を行う

などを予定している。

### 3) 喫煙に対する介入

今年度は喫煙に対する介入としては、ポスターの掲示を行ったのみである。平成13年5月の世界禁煙デーに合わせて禁煙コンテストを実施する予定である。

平成12年度 全体介入実施スケジュール(案) <明治ナショナル工業春日工場>

	7/末	8/初	8/中	8/末	9/初	9/中	9/末	10/初	10/中	10/末	11/初	11/中	11/末	12/初	12/中	12/末
業務																
定期健康診断																
講演会(運動)							○									
ウォーキングコース設定																
歩数計によるランダム調査																
リーダー要請																
クティブポイントキャンペーン																
ポスター掲示																
体脂肪計の常設																
キックオフイベント																
POPメニュー																
ポスター掲示																
ポスター掲示																
禁煙コンテスト																
朝礼など																
契煙																
P																
R																

全体介入実施スケジュール(案) (平成13年1月～6月) <明治ナショナル工業 春日工場>

業務	1月		2月		3月		4月		5月		6月		備考	
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬		
健康関係 健康増進活動 健康啓発活動														
	講演会													
運動	アクティブポイント キャンペーン													・6月以降のキャンペーンでは 歩数以外の記録(体重など)も つけてポイント換算するなど 新たな工夫を加える。 ・8月頃に評価のための歩数調 査 ・昼休みまたは3時休みにスト レッチングの実施 ・運動会などに合わせたイベン トの実施 ・介入内容の評価調査
	ワンポイントアド バイスの発行 ポスター掲示	平成12年11月～平成13年4月の6ヶ月間 ○(NO. 2)      ○(No. 3)      ○(NO. 4)      ○(NO. 5)												
栄養	展示イベント													
	POPメニュー ポスター掲示													
喫煙	ポスター掲示													・評価は検診時に実施の調査 票にて行う
	禁煙コンテスト 分煙対策	(「禁煙デー」ポスター) 禁煙デーを禁煙開始日とした禁煙コンテスト												
P R	社内報への掲載 その他													
	高コレステロール血症 (平成12年に実施済み)													
個別介入	高血圧													1か月後指導 2か月後指導
	耐糖能異常 (高血圧に対する指導終了後実施予定)													

<その他> ・体脂肪計の利用状況調査