



できるところから取りかかる

事業所紹介

福島県にある株式会社ウインウッドは木製品・家具等製造業。勤務は日勤のみ。

従業員数

従業員数24名。健診対象者数21名。

男女比は1：1。年齢層は30歳代から60歳代以上にわたっており、40歳代が43.4%と最も多い。

業務上の健康課題の特徴

作業場では騒音・粉塵等の課題があり、適切な保護具の装着等が必要である。

【今回取り組んだ課題と活動プロセス、成果】

健康障害を防止する保護具を適切に使用する

防塵マスクと耳栓を事業場で支給していたが、今回の取り組みを機会に適切に装着するよう口頭で促した。

適切に装着する従業員が増えていることを担当者の真田明子さんは手応えとして感じている。

休憩場所を整備する

2階の休憩室の床の張替えを行った。

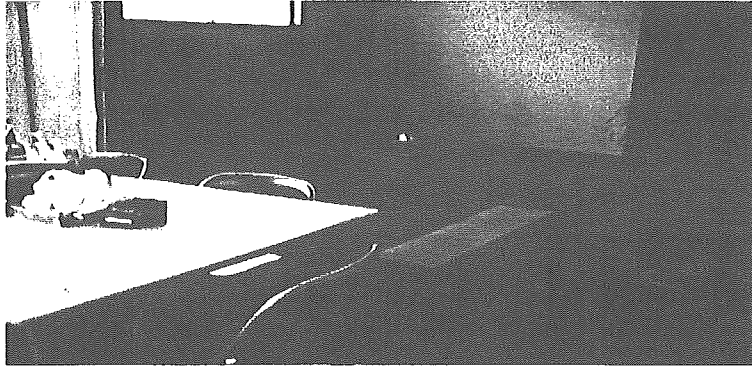
さらに、この機会にきれいで整頓された環境を保つよう掃除を当番制にし、掃除用具置き場も設置した。見た目もきれいで、よく整頓されており、従業員にも以前より「くつろげる」と好評だ。

▶ 写真①②③

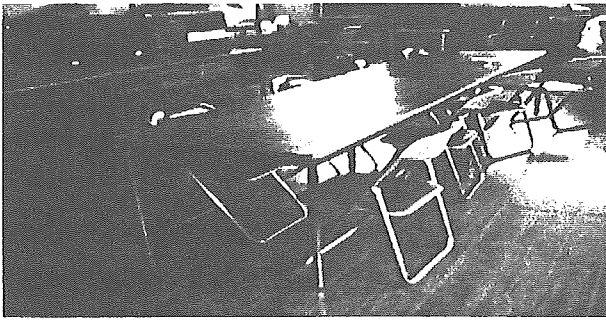
救急箱の物品を揃えて管理する

これまで救急箱は事務所内に1ヵ所だけ設置されていた。そこで、作業現場にも設置してけがの対応をすることにした。定期的ではないが、中身の点検もするようにし、いざという時に備えている。

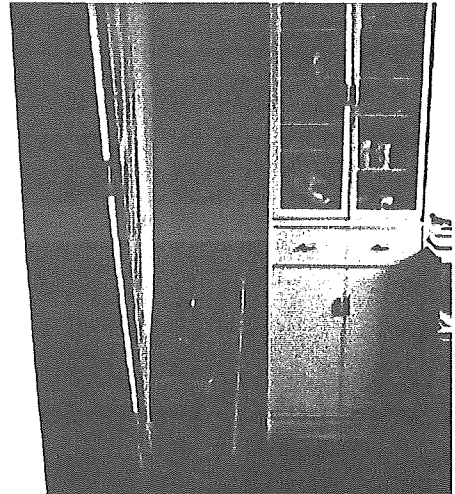
▶ 写真④



▲①くつろげる休憩室ができた。

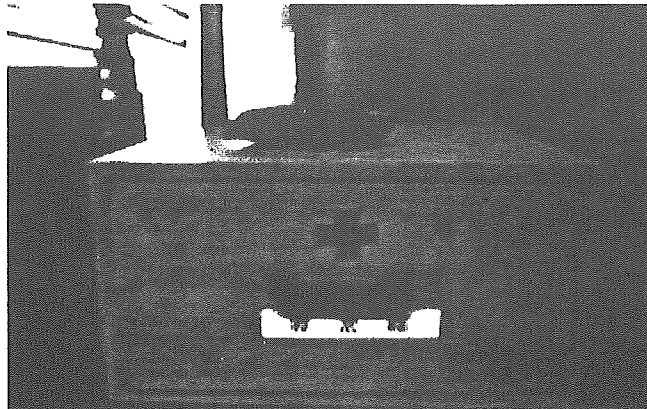


▲②食堂の整理整頓



▶③掃除用具の整理整頓

▼④救急箱の設置



気になっていた課題に次々と着手！

事業所紹介

東北地方にあるH社は飼料会社。畜産農家を支え、ひいては安心して食べられる食文化の創造に貢献するという自負を持って仕事に取り組んでいる。現在は事業が縮小されているが、以前は産業医もおり、担当者は衛生管理者の資格を取得。現在も安全・衛生委員会の組織はそのまま機能している。勤務体制は日勤のみの8時間定時就業である。

従業員数

従業員数は17名。

業務上の健康課題の特徴

化学物質の使用に当たってはマスクを使用、粉塵については集塵機を設置。法律にのっとり適切に対応しており、従業員からも訴えはない。

人員減少に伴い年休の取得がなかなかできない。

【今回取り組んだ課題と活動プロセス、成果】

しっかり休んでリフレッシュ

H社は人員減少の中でなかなか年休の取得ができないので、定められた休日日数がきちんと取れ、年休やリフレッシュ休暇などが計画的にまた必要に応じて取れるようにしたいと担当者は考えていた。そこで、まずは月2回の工場点検日などを利用し全員が月1日程度は年休を取得できるよう計画的に組んでいくことにした。そのために担当者が会議などの席でたびたび呼びかけ、積極的に取得するよう勧めた。多くの人が年休を取得するようになったが、強制はできないことなので中には取らない人もいた。

事務室からのタバコ臭の排除

喫煙しない人がタバコの煙を吸うことのないように喫煙者は喫煙場所を守り周囲へ配慮するよう呼びかけることにした。今までは、使わなくなった役員室の間仕切りを取り、事務室を広く明るくして使っていたが、再び間仕切りを設置し、換気扇をつけて喫煙室にした。事務室内にタバコの臭いがしなくなり好評である。

今回の取り組みを契機に担当者は禁煙を開始。担当者に続く禁煙挑戦者はまだ現れていないが、担当者の禁煙成功は職場でも話題になっており、禁煙への雰囲気作りに大きく貢献している。

▶写真①②③

朝の活気は笑顔のあいさつから

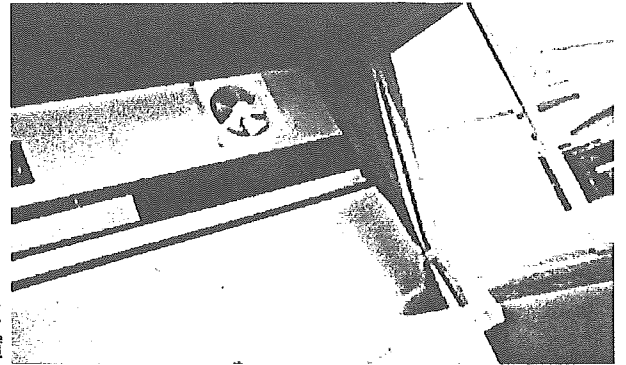
職場には業者の方の出入りも多く、朝は挨拶から始まる。その挨拶を笑顔で実践する中からスムーズな受け渡し業務を行い心の健康を保ちたいということで「笑顔で挨拶運動」を始めた。事業所では笑顔が心の健康の第一と位置づけ手作りポスターを作成し掲示した。

従業員の中には「挨拶はしていたが、目を見て、笑顔を作ったの挨拶は意識したことがない。鏡で練習をしたがなかなか難しい…」という人もいた。出入りの業者の方の反応も良く、朝から活気が出たということである。

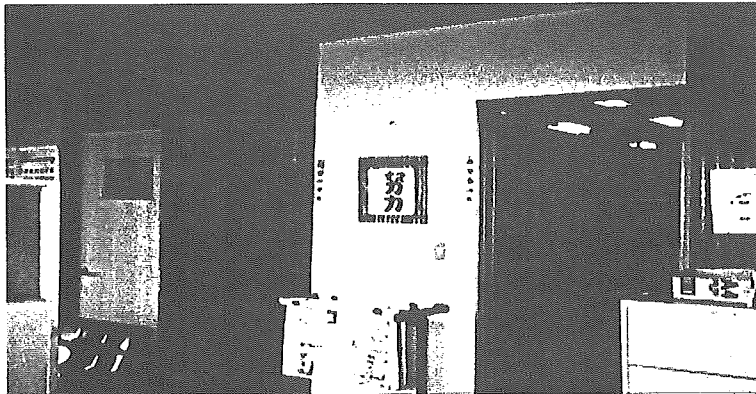
▶写真④⑤



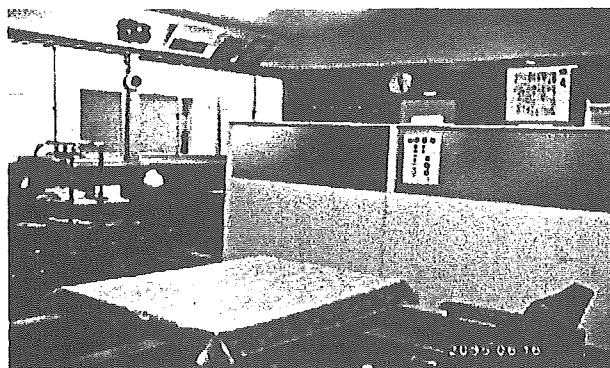
◀ ①喫煙室の入り口の
手書きの看板。



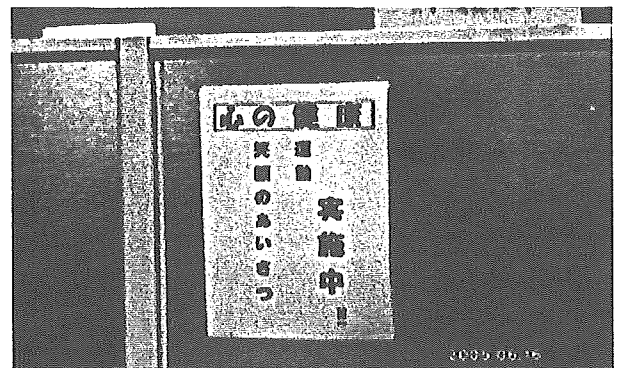
▶ ②喫煙室。新たに
換気扇を設置



◀ ③喫煙室内部。応
接室と会議室も兼
ねるため、取り外
してあったドアを
再度取り付けて喫
煙室を設けた。



▲ ④



▲ ⑤

「心の健康」笑顔の挨拶運動手作りのポスター



職場の健康課題を考える

事業所紹介

首都圏郊外にあるI社は家具製造業。

従業員数

従業員数は70名。

事業所の健康課題の特徴

健診では総合判定に所見が認められる従業員が半数強見られる。中高年層には単身者が多いため、食習慣に問題が見られる。

【今回取り組んだ課題と活動プロセス、成果】

集団学習と個別相談

I社では、健康診断の受診状況から次のような健康課題が見られた。①健診結果では総合判定「軽度異常」が11.1%、「経過観察」の者が53.3%を占め、脂質でも「軽度異常」が37.7%、「経過観察」が29%である。中高年者は単身が多く、生活習慣では朝食をとらない・甘味飲料をとるなどの食習慣が見られる。

②労働安全衛生法による定期健診受診者(若年層)の中にも気になる者がいる、と担当者は感じている。

③要精密検査となった者がなかなか受診しない、という現状がある。その理由として「怖いから」が挙がった。

以上のような状況から、「若年層の生活習慣改善が必要だ」と考えている担当者の要望で、全従業員が生活習慣改善の必要性を知ることを目的とした集団学習と個別相談が組み合わせて実施された。

集団学習は午前中の休憩時間から引き続く形で食堂を会場に、出勤している従業員全員参加(60名)で実施した。その後、約10名の個別相談があり、その3分の1が若年層からの相談であった。集団学習の内容が個別相談の具体策や目標としてつながった。

社内の調和を保ちつつ禁煙対策を

担当者からは、「このようなアクションチェックリスト等を活用した職場の健康づくりの機会がないとふだんはなかなか取り組めないことに、今回は取り組めてよかった」という声が聞かれた。

I社は3つの部門に分かれており、『元気職場づくりアクションチェックリスト』もそのそれぞれの部門毎に実施された。その結果、2部門で分煙の項目がチェックされた。I社では工場の分煙は徹底されているが、その他の管理部門と食堂では分煙がなされていない。以前から工場長も所内禁煙を望んでおり、事業主・従業員・保健師の共通した課題であることが確認できた。

アクション宣言を活用して、喫煙者の気持ちにも配慮した禁煙推進(①喫煙者を責めない＝悪者扱いしない、②喫煙者にとっての喫煙の意味を無視しない、③喫煙者が禁煙に踏み切れるきっかけ作り)を図っていきたいと考えた。その結果、2ヵ月後には事業所内全面禁煙が達成された。

アクションチェックリストをきっかけに、かねてからの懸案事項に着手

事業所紹介

甲信越地方にあるJ社は、個人顧客着用衣類のクリーニング業。本社と4店舗の営業所がある。

勤務体制は、1日実働7.5時間のシフト制である(週40時間)。

入社後でも、体調不良時等は早退、休養が取れる職場である。代表取締役兼社長が、従業員の健康管理も行っており、健康への関心が高い。

従業員数

女性19名、男性2名の計21名。従業員の年齢は23～59歳。

業務上の健康課題の特徴

クリーニング業の特徴である前傾姿勢での作業によって右手と腰への負担がかかる部署もあるが、シフトを組んで1人当たりの作業時間を短くする等、事業所として作業負担の軽減に努めている。

従業員の健康が会社の将来に大切なことと考え、みんなでできる健康体操の講習などを定期的に受けたいという希望を持っている。また、健康管理・健康づくりの情報も積極的に取り入れていきたいと希望している。

【今回取り組んだ課題と活動プロセス、成果】

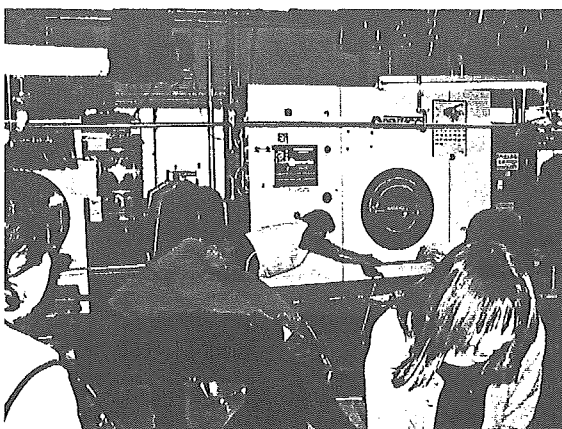
みんなでできる職場体操への取り組み

社長と保健師の2人で『元気職場づくりアクションチェックリスト』を実施。そこで、かねてから社長が実施を希望していた職場体操に取り組むことになった。1ヵ月後、社会保険協会の協力を得て、運動指導士を職場に招き、店内で体操を実践。みんなが集まることができるといことで、お店の休日に設定。休日でも、出てきて苦にならない所要時間を考慮して1時間限定とした。休日にもかかわらず、社長の呼びかけで15名の参加があった。運動指導士には場所をとることなくいつでもできる運動を中心に教えてもらった。

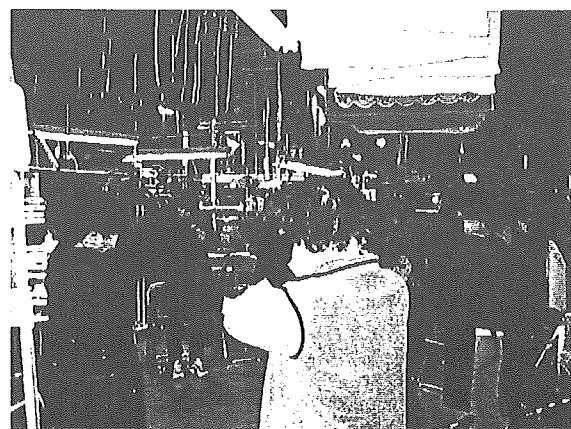
運動を実践することで体の硬さが露呈、日頃の運動不足を実感した。参加者は互いに運動の効果を実感しながら和気あいあい時間を共有できた。

社長としては、ラジオ体操のようにみんなで毎日取り組める体操も熱望している。これに関しては、今後の課題である。

▶ 写真①②



▲ ①職場体操の実践。



▲ ②今後の目標は、毎日体操を継続できること。

職員と利用者の健康をともに考える 取り組み

事業所紹介

長野県にある社会福祉法人からし種の会 緑の牧場学園は知的障害者の入所施設で、利用者は共同作業などを職員の支援のもとで行っている。

勤務体制は3交替制である。

生活習慣病予防健康診断と事後指導は、毎年継続して受けている。利用者の健康管理のために看護師が常駐しており、嘱託医師もいる。

従業員数

職員数30名、利用者数52名。

業務上の健康課題の特徴

職員は利用者の生活全般の支援といった安全管理面等で気を使うことが多い。また、交替勤務があるので、その点を考慮した健康管理が必要である。

入所施設であるため、利用者にとっては生活の場であるという特徴がある。

喫煙場所は、管理の問題もあり室内の決められた場所でのみ、職員と利用者が共同利用している。健康増進法の制定もあり、管理者としては分煙の設備などが気になるところである。

【今回取り組んだ課題と活動プロセス、成果】

予算の確保が悩みの種

緑の牧場学園では受動喫煙防止のために煙が漏れないように喫煙室を作りたいと考え、予算計上の検討を行った。理事会へ予算計上の議題を提出するにあたり、保健師から効果的な換気扇のつけ方、囲い方などの喫煙室の参考資料の提示を受けた。

結果的には、他にも優先課題のある中では、予算をつけることができなかった。しかし施設長の的場正芳さんは、職員・利用者の両者にとって健康被害に関わる大切なことなので、次年度も継続議題として提出したいと考えている。

▶ 写真①

禁煙啓発の取り組みをきっかけに8名が禁煙中

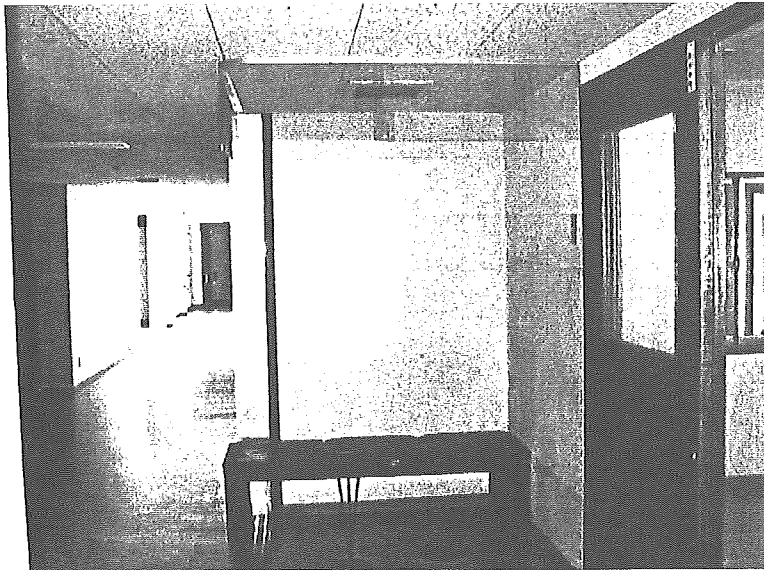
喫煙場所の設置は見送りとなったが、喫煙が身体に及ぼす影響については啓発活動を続けていくことにした。

活動の1つは、ポスター・標語などによる啓発活動だった。保健師が禁煙啓発ポスターなど3種類を提供。あまり刺激が強い内容の写真は利用者には不向きであるとの要望に配慮した内容だった。そして、現在ある喫煙場所や職員室にポスターの掲示を行った。

もう1つの活動は、利用者と職員が喫煙の害について講習を受けることだった。利用者が月に1回行う集会の時間を利用して、職員と利用者が一堂に会し講習が行われた。

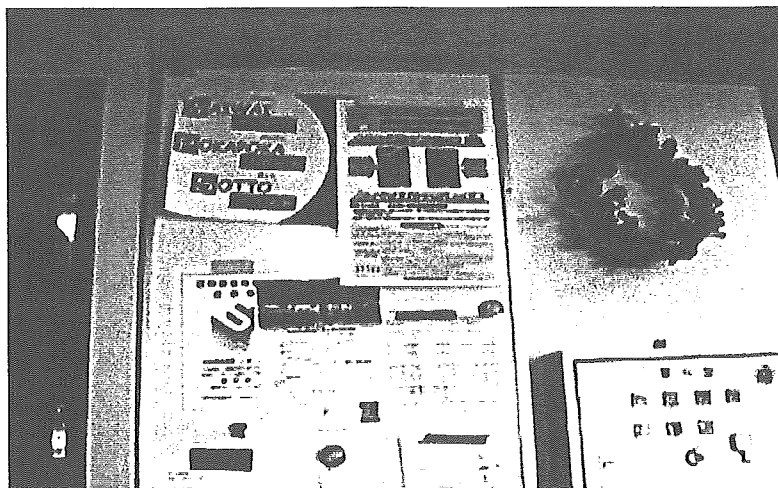
あまり刺激が強い写真などはあえて控えるなどの工夫を要した。このようないくつかの制約のある中での講習ではあったが、その後職員7名、利用者1名が禁煙にチャレンジしている。今回の職場の健康づくりの取り組みや社会が禁煙に向かっているという趨勢が、喫煙者本人の禁煙したいという希望を後押しする形になり、思いがけず禁煙につながった。

▶ 写真②



◀
①現在の喫煙コーナー
(天井に換気扇とビニールを設置)。

▶
②掲示板に貼られたたばこの害を伝えるポスター。



2006年3月31日発行

平成15-17年度厚生労働科学研究費補助金 政策科学推進研究事業
「中小規模事業場の健康支援に関連する政策・施策・サービスの連携に関する研究班」
(主任研究者 錦戸典子)