

GOOD PRACTICE

グッド プラクティス

小規模事業場の主体的産業保健活動事例集

独立行政法人 労働者健康福祉機構

茨城産業保健推進センター

はじめに

本冊子は、茨城県内の事業場の皆様が実際に取り組まれた保健活動を、事例集としてまとめたものです。保健活動前後のアンケート調査結果と、皆様の生の声（インタビュー結果）も合わせて掲載いたしました。

平成20年6月から平成21年3月の間に、各事業場の皆様が主体的に取り組む保健活動を、保健師と地域産業保健センターのコーディネーターが支援させていただきました。決して順調に上手く行ったことばかりでなく、ご苦労も共に実感し、工夫も共に考えさせていただきました。そのような皆様の活動の成果を掲載いたしましたので、多くの事業場にとって参考になるヒントが満載だと思えます。

身近なことから少しずつ、今後も継続的に取り組まれ、皆様が健康でイキイキと働いて事業場がますます発展されることを、心から祈念いたしております。

茨城産業保健推進センター
茨城地域産業保健研究班 一同

目次

活動事例A事業場～P事業場	04
事業場へのアンケート調査結果	33
本活動に対する事業場へのインタビュー結果	35

A 事業場

業種：運輸業、大型トラックで日本各地へ輸送
従業員数：36名

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

喫煙室・休憩室の設置による受動喫煙防止

2. 実施した内容

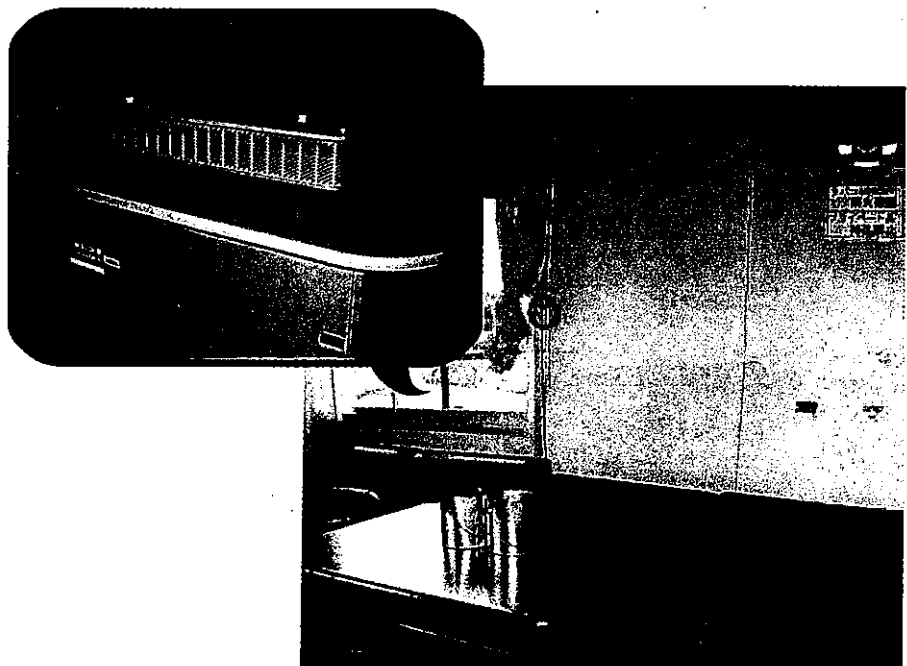
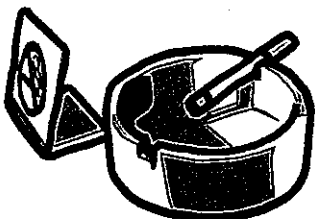
大型トラックの車庫に隣接させて、プレハブハウスを設置し内装・空調設備・分煙機器を備え、完全に休憩室・事務室と分離し、受動喫煙を防止した。

3. 感想

非喫煙者にとって完全分煙されたことの満足感が高い。喫煙者にとっては長距離
運送から帰社後に、喫煙室にて休憩できている。

* 今後は完全禁煙へ向けての努力も必要である。✎

喫煙室 設置状況 ▶



※業務グループ別に分かれて取り組んだ。

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

グループ a

- 1) 定期的な話し合い
→職場にて定期的にミーティングを開き健康づくりについて話し合いを行う。

グループ b

- 1) 定期的な話し合い
- 2) 相談しやすい環境の整備
- 3) 職場体操の実施
- 4) 清掃と整理整頓

グループ c

- 1) 健康講話の実施
→班員が1人ずつ交代で1週間に1度健康についてワンポイントレッスンを発表する。
- 2) 専門家による講習
→じん肺・有機溶剤中毒の予防や生活習慣病の予防の講習を受ける。
- 3) 職場体操の実施

グループ d

- 1) 相談しやすい環境の整備

グループ e

- 1) 健康づくりポスターや標語の掲示
→工場全体が健康づくりについて関心を持ってもらえるようにポスターを掲示する。

2. 実施した内容

グループ a

医療施設が遠いので、ケガに対する救急処置法や健康教育を取り入れた。かかりつけ医も確認し合った。また、話し合いより「皆定年までがんばるには体力を作ることが必要」と合意が得られ、朝の腰痛体操・昼の体操に取り組んだ。すると逆に筋肉痛や腰痛の症

状を訴えるようになる人も出て、短時間にする工夫もした。

グループb

- 1) 定期的なミーティングで、現在自分で取り入れている休日の体の動かし方の紹介や、工場内で出来る簡単なストレッチなどについて話し合いを行った。
- 2) 相談できる環境と時間作りをした。
- 3) アクションに個人目標をかけた、安全職場づくりにメリハリを作った。

グループc

班員が1週間に1度の朝礼で自分の健康について考え実施していることを発表した。「じん肺」や「中毒」の予防の知識共有という提案が出されたので、全工場規模で企画していきたい。

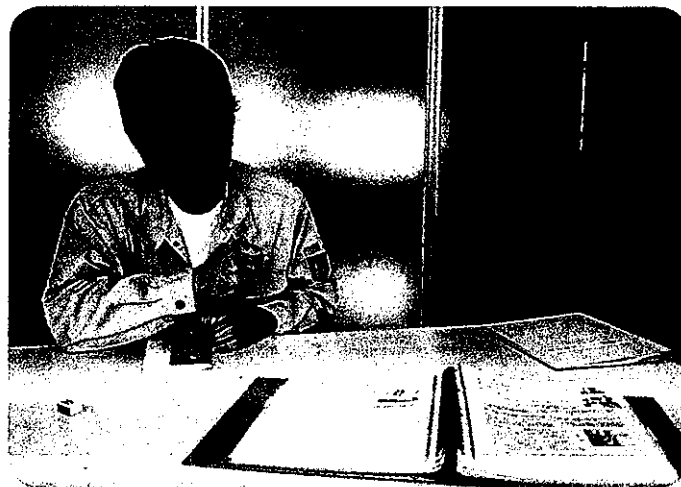
グループd

仕事の性質上、皆でまとまって作業をする職場ではないので、意思の疎通が図れていなかった。そこで、この機会に、仕事についての情報交換や、注意事項の伝達、あるいは雑談などのために、定期的に時間をとるようにした。少し気長に続けようと思っている。

グループe

健康づくりのポスターやリーフレット、ファイルを定期的に作り、各職場の休憩室に貼り、回覧もした。

全職員が健康づくりに意識し始め、肩こり体操を昼食前に実施するようになった。また、全員が昼食後に必ず歯磨きをするようになった。



3. 感想

グループごとに実施してみて、すべてのグループで効果がみられた。皆が話せるようになったという職場環境の変化があった。特に「定期的な話し合い」はただ取り組みやすいと思って提案しただけだが、職場の雰囲気は良くなった。今後も自分達で「ネタ」を変えるなどの工夫をしながら継続して行きたい。パンフレットやファイルの作成と掲示や配布は、工場現場職員にも好評で、皆健康づくりを意識するようになった。✍

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) 事業主の明言
- 2) 職場体操の改善
- 3) 休養設備の整備

2. 実施した内容

- 1) 事業主の明言：健康づくり活動の重要性の強調と今後の具体的活動内容を宣言し、印刷物にして配布した。さらに従業員が集まる機会を捉えて内容を話した。
- 2) 職場体操の実施：パートを含めた全員の参加、日替わりでリーダーを設定することを決めた。
- 3) 休養設備の整備：トイレ、休憩室、更衣室などの福利施設を改善した。

3. 感想

事業主が健康管理の目標を従業員に伝えた。元気の良い朝の挨拶や昼食を共にすることが大切と考えて取り上げ、従業員と共に自らが実践することを行った。その結果、毎朝事務所の外から出勤してきた従業員同士が朝の挨拶を交わす声が聞こえるようになり、職場の雰囲気良くなった。

ラジオ体操に全員が参加するようにしたことにより、パート社員が正社員に溶け込んだ。さらに体操リーダーを作ることで、全員が皆の前に立つ機会を得ることになり、軽い緊張感と参加の際の真剣さを増した。さらに翌日のリーダーの指名権を自由に行使することで、全員の和が増す（指名者の意外性に皆が笑う等）という意外な効果があった。

職場の休養施設やコミュニケーションの場を整備することにより環境を改善したいと考えていたが、不況の影響により経済的に実施が困難となった。非常に残念である。しかし日常的なトイレ掃除は社長を含めて従業員全員の当番制と決め、実施している。改善への社長の姿勢と実情を従業員は十分に理解していると考えている。

現在は、お金をかけない方法で、社員からのアイデアを集めながら、改善に取り組んでいる。✎

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

清掃と整理整頓

2. 実施した内容

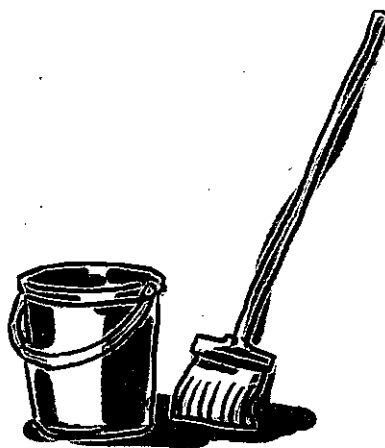
手っ取り早く、仕事と結びついている「清掃と整理整頓」を宣言したが、意外と仕事の見方が違ってくるので新鮮味が出た。

3. 感想

我々が毎日仕事としてやっていることは、文字で見るとなり、チェックして見たりすることがなかったので、新鮮味があった。

宣言したアクションを頭に入れて仕事を見ると、いろいろなことに気がつくと言っていた職員がいた。仕事にも好影響があると思う。これは本当に考えさせられた。

これからの生活面や健康面には十分気をつけるようになると思う。✎



1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

「職能別にグループ分けし、取り上げる保健活動を考えていく」という方向性を確認する。

2. 実施した内容

残業時間を減らす、という目標に従業員全員で取り組み、できる限り残業時間を短縮できるよう個々が自分の業務段取りを見直したり、従業員同士での連携や上司・部下の間での連携を図るために定期的に話し合いができる場を設けた。現在は、週1回（月曜日）に朝礼を兼ねて報告・連絡・相談を行なうようにしている。この二点の取り組みで、従業員同士で相談しつつ気付いた点を改善していけたら良いと思う。

3. 感想

営業職が多い職場で、客先都合に合わせて移動する業務の中で、一同が会する機会を作るのが難しかったが、健康について考える機会になった。気づいた点を話し合い、今後改善していけたら良いと思う。✎

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

1) ストレス過剰の改善

→ 5・15・25日を定時退社日（ノー残業デー）とし極力早めに退社する。

2) 心の健康についての知識の普及

→ (1) 中災防や産業保健推進センターなど、関係機関やその他情報誌などから資料・情報を積極的に入手し配布する

(2) 社内に何でも相談窓口を設ける（秘密厳守とする）

3) 受動喫煙の防止

→ 屋外に喫煙所を設け事務所内禁煙は既に実施しているので、今後は一歩進めて、作業車内に禁煙表示を行い、車内の受動喫煙を防止する。

2. 実施した内容

1) 長時間残業はストレスの原因であることを知り、まず「ノー残業日」を毎月5・15・25日と定めて定時退社日を皆で決めたが、実施には至らなかった。

2) メンタル不調者は当社にはまだいないけれど、これから発生しないとも限らないので、心の健康についての知識を持ちたいと思いこのテーマを取り上げたが、具体的に何にも出来なかった。

3) 当社は喫煙者が他に比べて多いと思うので、このアクションを宣言したが、効果は大きく、大成功だったと言える。従業員20名中で15名が禁煙を実施した。一番良かったのは、作業車で移動中に車内で喫煙しなくなったこと。あるいは車内で喫煙しようとした時、「たばこを吸わないでほしい」とはっきり言えるようになったことである。今迄は悪感情を与えるようではなかった。先日の出張中も、3人中2人が喫煙者だったが、誰も車中で喫煙しなかった。

3. 感想

- 1) 「ノー残業日」であるのは知っていても皆が帰らないとなかなか帰れない。ポスターを貼り意識の昂揚を計るようにしたが、実行に移すのは本当に難しかった。
- 2) 良いアイデアが浮かばなかった。これから先も心にかけてこのテーマと取り組んで行こうと思っている。
- 3) 禁煙者が増加した。また非喫煙者が喫煙者に対して「吸わないでください」と言えるようになった。✎

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) 万歩計を使用した運動をさらに目標を持って取り組む
- 2) 健康診断の結果を理解し有効に活用する

2. 実施した内容

今まで目標を立てずに漫然とやっていた「万歩計運動」に、今回はそれぞれに目標を立てて取り組んだ。

訪問した保健師に依頼をし、「健康診断結果の読み方とメタボリックシンドローム」という講習会を開催した。

その他、「調理実習」「富士登山」「スポーツイベント」も行った。末尾に写真と共に掲載する。

3. 感想

身体的な問題が気になり何かしなきゃいけないと思っていた従業員が、会社全体での取り組みを機に容易に取り組み始めることができた。

訪問してくれた保健師にカロリー消費に関して教えてもらったので、社員の多くは、「万歩計運動」は目標を立て直してまたやってみようと思えるようになった。健診結果の読み方も理解できたので、「もうすぐ行われる健康診断が楽しみ。自分から目を背けないで見つめ直してみようと思う。」との従業員の声も聞こえるようになった。✎

その他の取り組み

020 健康講習 (2008.09実施)

- ・自分たちで掘ったジャガイモを使って何か作ろう!
- ・「健康管理は食から」という考えのもと、自分で作ったものを食べるという習慣づけのきっかけにしてもらいたい。

作成メニュー

「豆腐ハンバーグ」「ポテトサラダ」
「ヨーグルトムース」「かきたま汁」

感想

健康を維持する為の「食」の大切さ、料理をすることの楽しさや、手作りのおいしさ等を皆で感じることができた。



021 健康に関する講話 (2008.10実施)

テーマ

「健康診断結果表の正しい見方」

【講師(コーディネーター)】

- ・東京大学大学院 木戸芳史氏
- ・常総地域産業保健センター 倉持勝男氏

感想

自分の健康診断の結果を見てもよくわからないままだったことを説明していただき大変勉強になった。

また、メタボリックシンドロームはいろいろな病気を併発するということを知り、食生活に気をつけていこうと再認識できた。

1年に1度の健康チェックの大切さを痛感した。



03: 富士山に登るう会 (2008.08実施)

目的

感動の共有。

目標に向かって皆で苦しいことを乗り越え、実現した時の達成感を皆で味わう。

感想

参加者全員登頂成功という快挙で幕を閉じた。天候にも恵まれ、日本一の山を制することが出来たということもさることながら、一人一人の頑張りや、互いに声を掛け気遣いあう姿が強く印象に残った。参加者一同いろいろな場面で感動し、すばらしい体験をすることが出来た。



04: スポーツイベント バスケット (2006.07 実施)

05: スポーツイベント テニス (2008.05 実施)

目的

日々のデスクワークによる運動不足、ストレス解消のため。

感想

普段の運動不足を痛感するが、体を動かして汗をかくことの爽快感と皆でスポーツすることの楽しさを味わうことが出来た。



1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

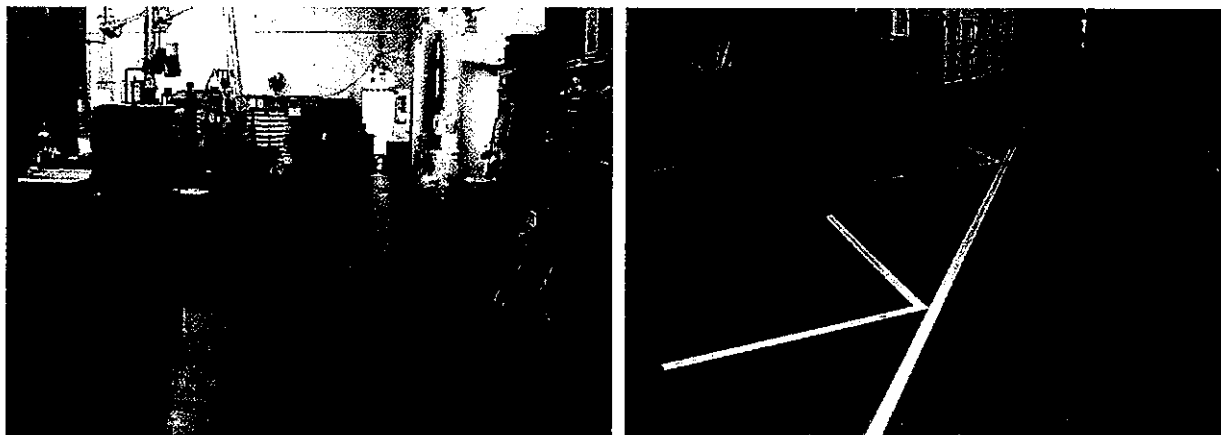
- 1) 冷暖房の調整
- 2) 清掃と整理整頓
- 3) 受動喫煙の防止

2. 実施した内容

1) コマメに電気の調節をするようになった。

2) 清掃と整理整頓

工場のわりには物が多すぎることに気づいた。今までは判断や指示をする人がいなかったが、皆でルールを決めて清掃と整理整頓を行うようになった。



(写真左) 改善前：物が積まれ、通路にどんどん侵入してきた。

(写真右) 改善後：テープで区別することにより、通路スペースを明確に確保した。また、物を不安定に積み上げることもなくなった。

3) 受動喫煙の防止

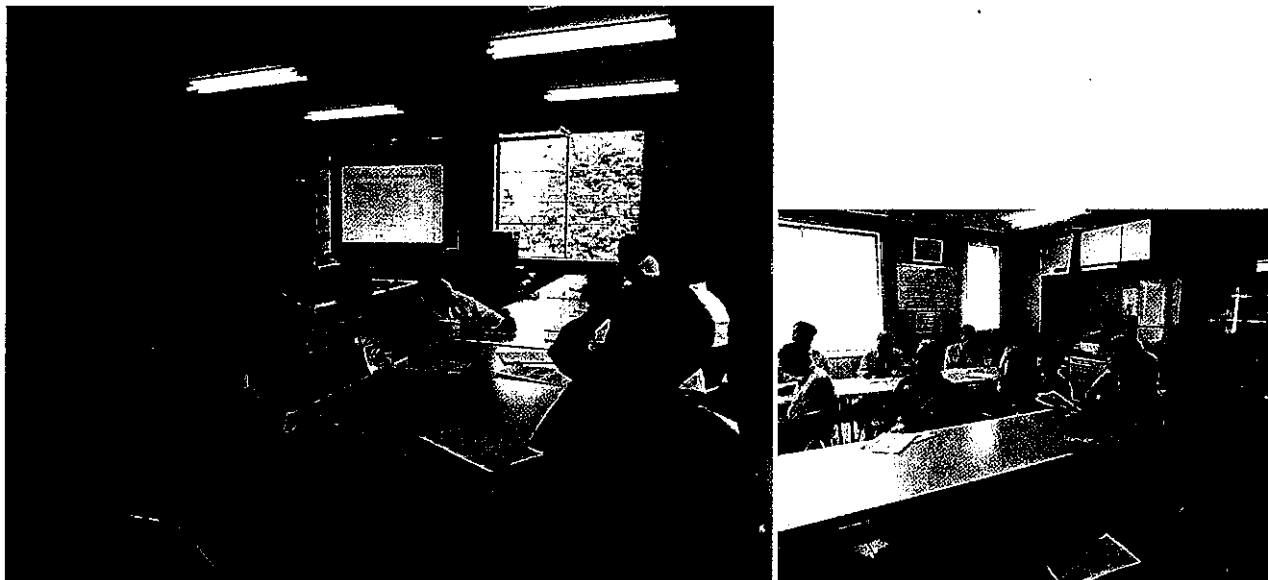
事務所内全面禁煙と、食堂の分煙化をした。当初思っていたよりもみんなの協力があってスムーズに進んだ。効果の評価と、更なる改善も今後必要と考える。

テーマ

『タバコの煙のない職場、もっと安全にもっと健康に』

【講師(コーディネーター)】

- ・東京大学大学院 木戸芳史氏
- ・常総地域産業保健センター 倉持勝男氏



3. 感想

自分達でルールを作ることができるようになった。また決め事を作ることで仕事がやりやすくなった。ルールを作ることは大事だと思った。こういう機会が無いととりかかれない。お互いに遠慮してしまうので。良い機会になったと思う。✍️

今後の課題 まだまだやれることがあるような気がする。今回は第1段階で、次はこれを生かして第2段階ができるようになると思う。

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) 心の健康についての外部サービス機関の確保
- 2) 健診結果の活用
- 3) 清掃と整理整頓
- 4) 適切な保護具の使用

2. 実施した内容

「従業員を大事にする会社でありたい」との事業主の意識は強かったものの、業務がたいへん忙しくなり、実施に至らず（途中コーディネーターの退職があり、保健師では適切な援助をタイミングよく行うことに限界があったことも原因）。

3. 感想

今まで、何をしたらよいのか課題が明確にならなかったが、取り組みたい保健活動の4つが明らかになったので、今後取り組んで行きたいと思う。✍️

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) ストレス過剰の改善
- 2) 心の健康についての知識の普及
- 3) 相談しやすい環境の整備
- 4) 心の健康についての外部サービス機関の確保

2. 実施した内容

まずセルフチェックとして「職場ストレスチェック」「心と日常生活、体の異変チェック」「あなたの受診必要度」の3種類を2008年11月と3ヶ月後の2月末に2回目を実施し、どのように変化したかを見比べ社員一人一人が自分の心の状態の変化を把握するようにした。

そして朝の職場ミーティングで、全員が話しをできる機会を作り、お互いの心身の健康状態の理解を深めた。また各職場ごとにミーティングの機会を増やし肯定的な意見交換を行うように努めた。肯定的な意見交換を行うにあたり、講師による「積極的傾聴法」の講話を実施した。

外部相談機関については「健保が委託している相談窓口」・「茨城産業保健推進センターの相談窓口」などの資料を各個人に配布したり、食堂付近に資料を置いて情報提供を行った。

3. 感想

今回の介入がきっかけで職場のミーティングが定期的に行えるようになり、朝のミーティングで各個人が健康状態を言う機会ができた。また積極的傾聴法の講演により、皆も他の人の健康状態を受け止めることができるようになり、「根性で仕事をする」という雰囲気はなくなった。そして体調が悪いときに無理をせず帰れとみんなに言ってもらえたなど、当日の配置換えや、サポート・シフトを円滑に行えるようになった。✍

今後の課題

セルフチェックについて、もっとより精度が高いものを求める声が上がっていた。またセルフチェック以降の対応がわからない。

今回の支援ツールは具体的に使用できる茨城版のようなものがあるとよい。また産業保健センターの対応について具体的にどのようなことをしてくれるのか、まとめたものがあると使用しやすい。

ミーティングでは腰痛持ちが多いことがわかったので、継続して意見交換を行い対策を考えていきたい。

健康に関する講演も継続的に実施していきたい。


1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

適切な保護具の使用

2. 実施した内容

動工具の使い方について話し合いを持ち、作業に合っているか確認し、注意事項を訂正追加し再び標示した。

3. 感想

職人の集まりであるため、いつもなかなか発言が出ないことが多いが、今回は珍しく意見が出て、話し合い担当者が注意事項を書き直し、再び標示した。

今後の課題

注意事項通りにやるとやりにくくかえって危険だという意見も挙がってきた。動工具の危険性の周知や手順の見直しについては、今後も意見交換して徹底していきたい。

健康診断後のフォロー面談、二次健診の受診促進、救命講習を今後実施して行きたい。

1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

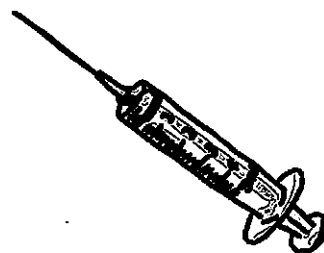
腰痛、食生活、運動不足、喫煙などの健康問題が解決できる方法（チェックリストからは選択していない）

2. 実施した内容

取り上げた保健活動は実施されなかったが、インフルエンザの予防接種を導入した。

3. 感想

事業場としてシステムを考えようというところへは行かなかった。小さい会社なので幹部の意識や方針の影響が大きい。しかし先日幹部が「インフルエンザの予防接種の費用を補助する」と提案したことは、これまでに無かったことなので、健康に対する意識改革の好影響かもしれない。従業員は、健康に対する関心レベルが上がり、日ごろの会話にも健康に関する話題が出てくるようになった。✎



M 事業場

業種：医薬品製造業
従業員数：70名

事業場の業務の一環として本活動を独自に実施した。

まず270項目強に及ぶ『快適職場アンケート』を作成して全従業員に実施し、その集計から『アクション・チェックリスト』を独自に作成するところから始まっている。担当課職員が中心となり、全従業員参加のもと、当会社独自の保健体制づくりが、活発に継続審議されている。

本研究の年度内には終了していない。

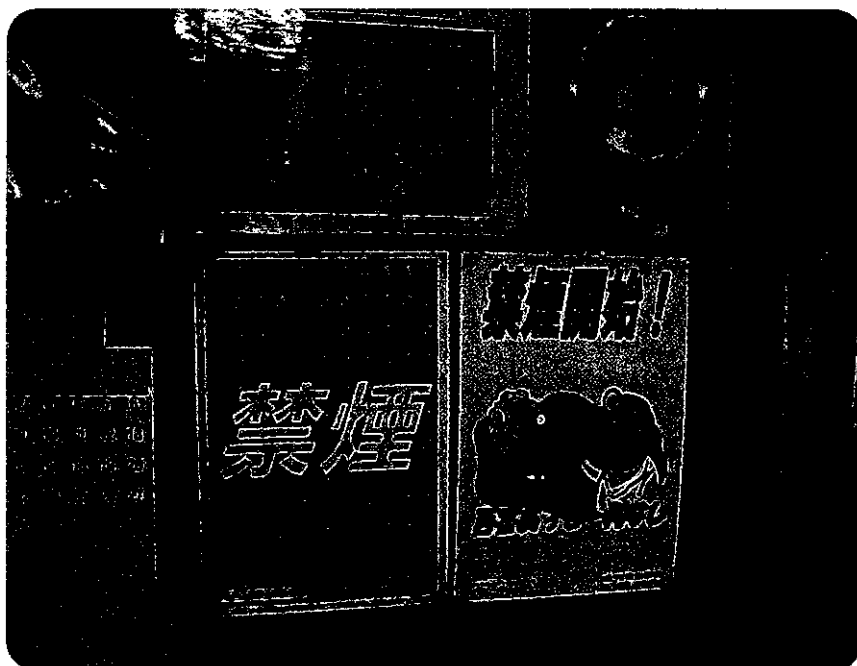


1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) エアコンの温度設定
- 2) 休憩所の清掃
- 3) 体調管理

2. 実施した内容

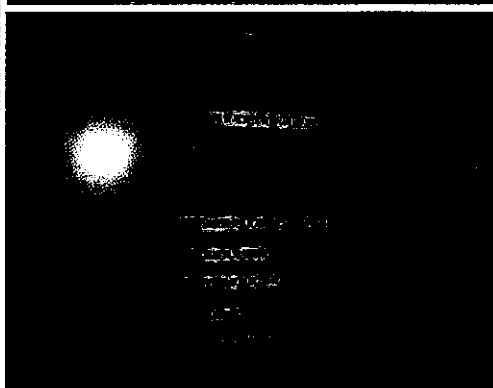
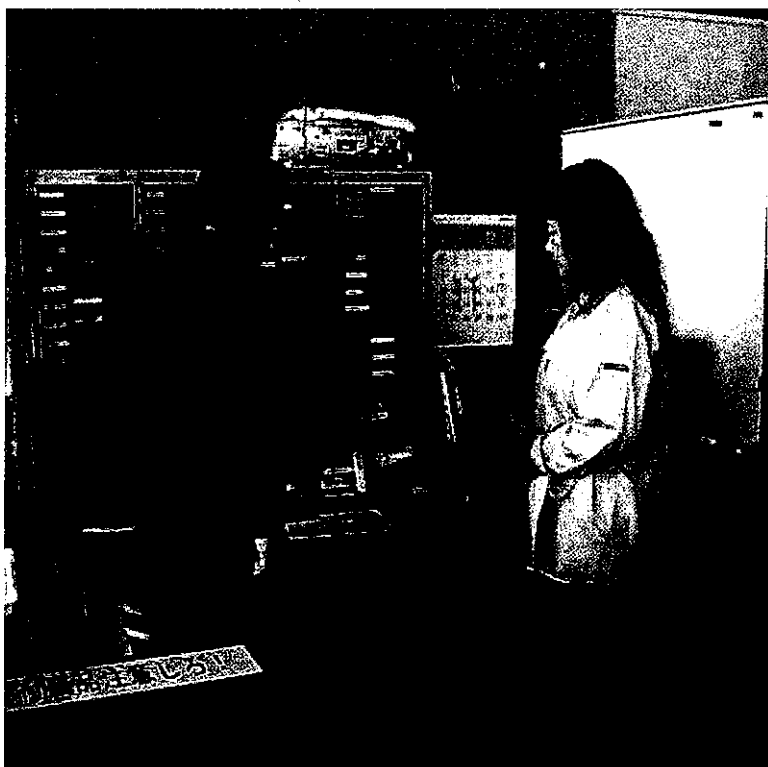
- 1) エアコンの温度設定
室温表示を作成・貼付し、温度設定を社内で統一した。
- 2) 休憩所の清掃
当番を決め、清掃を行っている。
- 3) 体調管理
朝礼時に、係長が従業員ひとりひとりに体調を問いかけている。
朝礼で担当者を決めて健康の話をするようになった。
朝礼で、情報は全員が共有できるようにしている。



3. 感想

清掃は、みんなでよく頑張り、特に大活躍の従業員もいた。

「〇〇さんは今日は具合が悪いんだ」とみんなで共有できるようになり、仕事の配分を考えたり、「早く帰れば？」と声をかける配慮が行きわたり、以前より休養がとりやすくなった。✎



1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

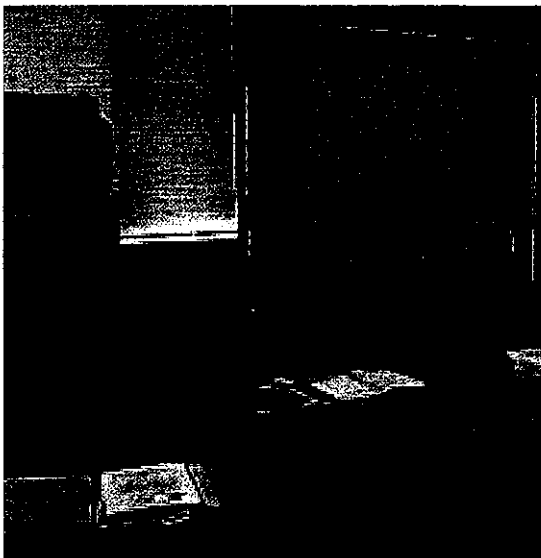
ストレス過剰の改善に取り組む（お客さんへの対応によるストレス）

2. 実施した内容

従業員全員を3グループに分けてセンター長も入り、ミーティングを行った。何か問題があれば、従業員が一人で判断するのではなく上司等と問題を共有していくことを確認した。

3. 感想

部下よりも管理職の意識が変わったと思う。一人一人の従業員が、お客様への対応がどのくらいプレッシャーなのか、その程度というのがあらためてわかった。ミーティングで話して和らぎ、「自分じゃなくてもいい、自分でダメだったら次に別の人が行ってくれる」という気楽な気持ちになれることがストレス緩和につながっているので、仕事にも好影響があると思う。✍️



1. 取り上げた保健活動（アクション宣言）

- 1) 活気ある職場づくり
- 2) ストレス過剰の改善
- 3) 専門家による健康に関する講習

2. 実施した内容

職制でチームを作り、毎週初めにミーティングをするようになった。そこでひとりひとりがやるべきことを確認し合うことが始まった。上司が部下に、目標を持つことを意識づけさせ、一步一步ステップアップしていこうという活動が始まった。


食堂を改築し、仕切り壁で応接室兼会議室を作った。テーブルセットや観葉植物を置き、壁には安全衛生に関するポスターを貼った。

トイレは和式を洋式にして、男女を分けた。事業主自らがトイレの掃除をしている。

*詳細は、項目ごとに当社自身でまとめたレポートを次ページから添付する。

3. 感想

職人気質なので、今まで「餅は餅屋」で「自分の仕事しかしない、自分が終わったら終わり」という姿勢の人もいたが、「あの人はこうやっている」「どうしてあの人はいつも遅くまでやっているのだろう」等、同僚に対する理解が生まれるようになってきた。

不況の影響を受けているので、全員への現況説明や、不安解消、心のケアにも努力して頑張っている 

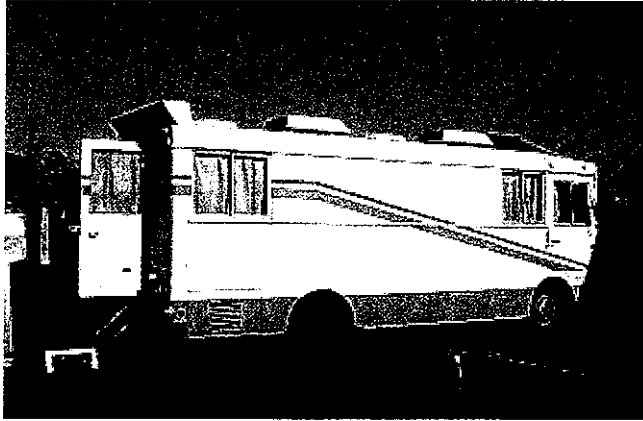
次ページから「P 事業所善活動7種」を掲載する

① 定期健康診断の実施

実施日時：H20年11月21日

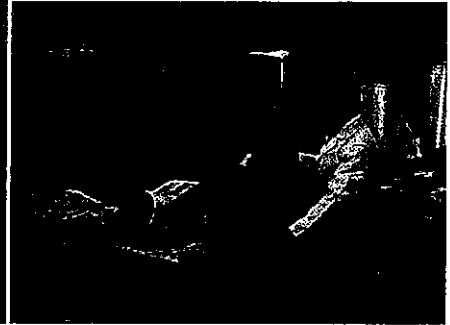
実施会場：社内食堂、及び駐車場

受診人数：42名（社員26名、パートタイマー16名）



◀ 肺レントゲン用バス

▼ 測定風景



健康診断の内容

1. 血液検査 / 2. 尿検査 / 3. 肺レントゲン
4. 心電図 / 5. 身長・体重 / 6. 視力・聴力
7. 医師による問診

② 事務所内の整頓と緑化 (H20.11.25)

問題点

入り口正面のテーブルの下や脇に、出荷等の使い回し用のダンボールが乱雑に置かれていた。

改善点

ダンボールを折りたたみ、一箱にまとめ、パーティションの裏側に置くようにした。殺風景な印象をなくすために、大きめの観葉植物を置き、雰囲気をもたせた。スリッパを茶色から、明るいクリーム色のもの買い換えた。

結果 (H20年9月)

整理された事により、事務所に入った時の印象が明るく、落ち着いたものになった。
従業員の整理・整頓の意識が高まった。



問題点

会議室、応接室を設けていないため、打ち合わせや会議を食堂もしくは事務所で対応していたために、取引先の打ち合わせ等が十分でないときもあった。

長時間に亘る打ち合わせでは、食堂の丸イスで姿勢を保つのは困難であり、疲れてしまった。

改善点

食堂の改修工事を行い、一角に会議室を設置した。

明るい雰囲気にするために、壁、テーブルやイス、カーテンの色を白やクリーム色で統一した。

殺風景な印象をなくすために、大きめの観葉植物を置き、雰囲気を和らげた。

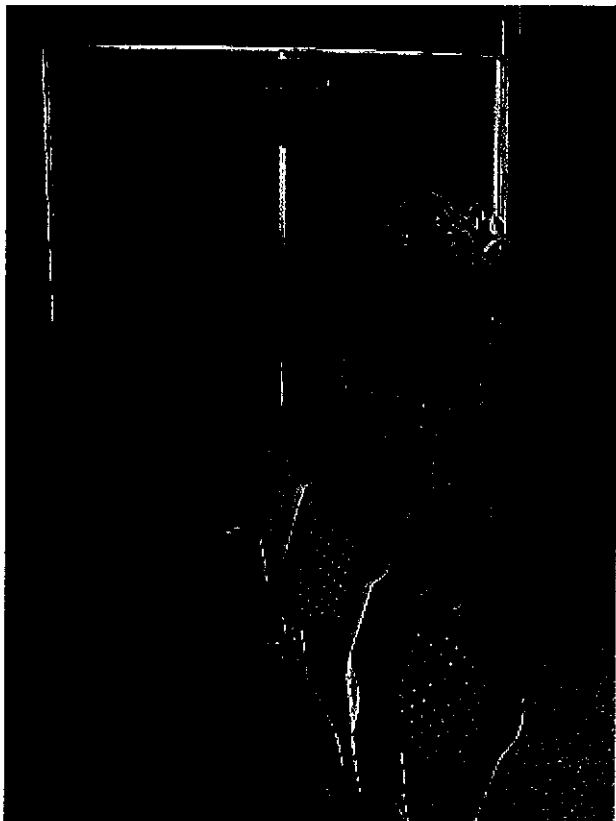
食堂は土足厳禁だが、履き替えの煩わしさがないように、土足のまま使用できるようにした。

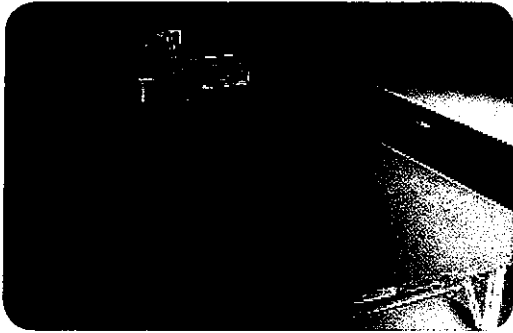
結果 (H20年9月完成)

会議、打ち合わせがスムーズにできるようになった。

カーテンを取り着けたことにより、直射日光を避け、室内が快適になった。

背もたれ式のイスを使用することで、長時間の打ち合わせ等も、楽になった。





問題点

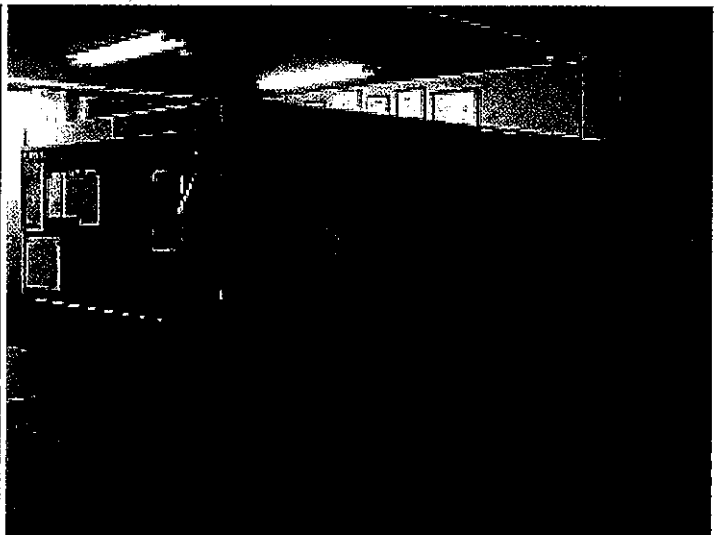
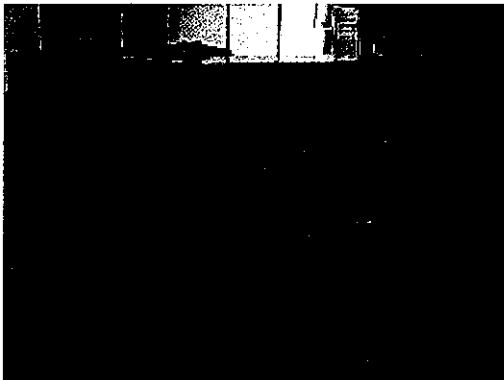
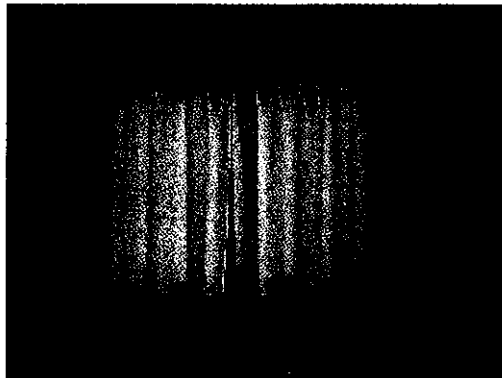
カーテンがないために、直射日光が当たり、まぶしく過ごしにくく、曇りの日や時間帯によっては薄暗くなってしまう。
スチール棚を靴箱として代用しているため、整理して収納することがむずかしく、棚の周りに靴が散乱してしまう。

改善点

直射日光を避け、明るい雰囲気にするために、クリーム色のカーテンを取り付けた。
業者に頼んで、靴箱を設置した。
殺風景な印象をなくすために、大きめの観葉植物を置き、雰囲気を和らげた。

結果 (H20年9月完成)

カーテンを取り着けたことにより、直射日光を避け、室内が快適になった。
靴が整理・整頓された事により、入り口に空間ができ、爽快な雰囲気になった。



05: 工場内トイレの改修工事 (H20.11.25)

問題点

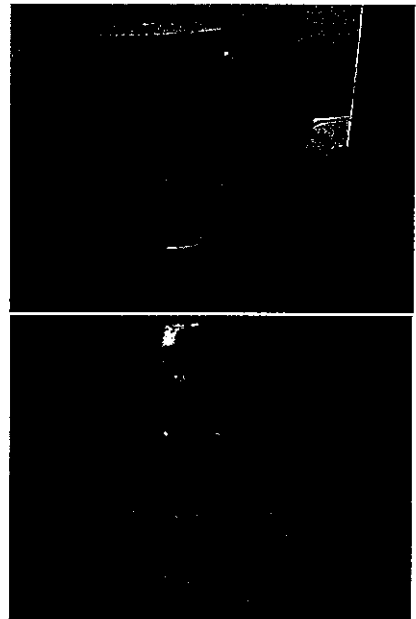
従業員の人数に対して、個室のトイレの数が足りない。
和式トイレのため、汚れる頻度が高く、衛生的でない。

改善点

- 洋式トイレを2ヶ所増設する。
- 和式トイレは閉鎖する。
- 衛生面にも気を配り、「手洗い励行」の張り紙をする。

結果 (H20年10月完成)

汚す頻度が少なくなり、掃除の手間も省けるようになった。
使い勝手が良くなったので、トイレを我慢せずに済むようになった。



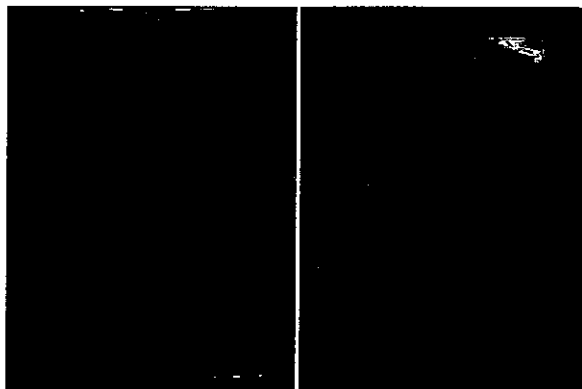
06: パソコン作業の注意 (H20.10.10)

問題点

作業者が適宜、休憩をとれていない。(既定の休み時間のみ)
目の疲れや肩こり等を訴える作業者がいる。

改善点

- 「パソコンと上手につき合う方法」のガイドラインを参考に、姿勢やイスの高さを調整した。
- ガイドラインに沿って、パソコン環境のチェックをおこなった。
- 「疲労を解消するカンタン体操」を実施するように、促した。
- これらをラミネート加工し、常時見られるように、パソコンの脇に掲示した。



結果

作業者は環境を整える事を、意識するようになった。

問題点

職場を騒音職場として認識し、必ず耳栓の着用を義務づけ、実施をしているが、工場内にその旨の明示をしていなかった。

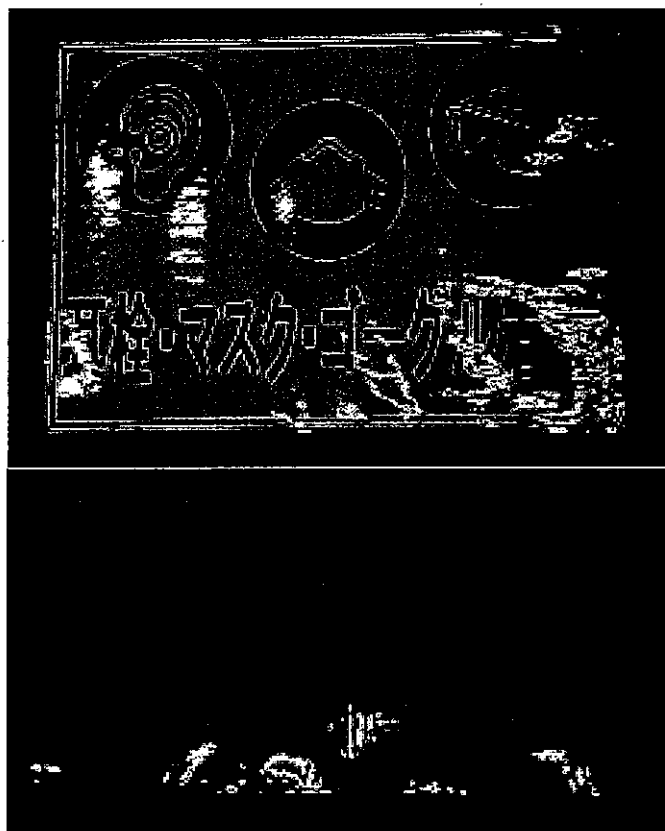
粉じんや対策についても同様で、防じんマスク、ゴーグルの着用を義務づけ、実施をしていたが、工場内にその明示をしていなかった。

改善点

作業者から見やすい場所に、保護具の安全標識を掲示した。(耳栓、防じんマスク、ゴーグル)

騒音や防じんに慣れてしまわないように、朝礼で保護具の装着の必要性を教育した。

結果 (H20年9月完成)



「平成21年2月分快適職場推進計画認定事業場」受賞

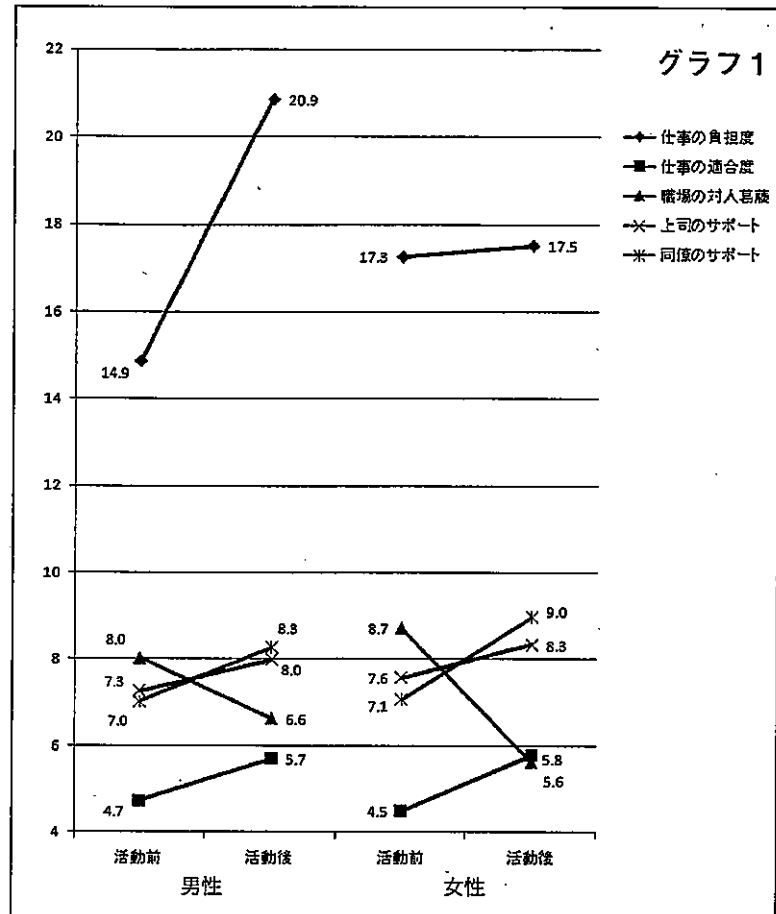
事業場へのアンケート結果

— 事業場へのアンケート調査結果 —

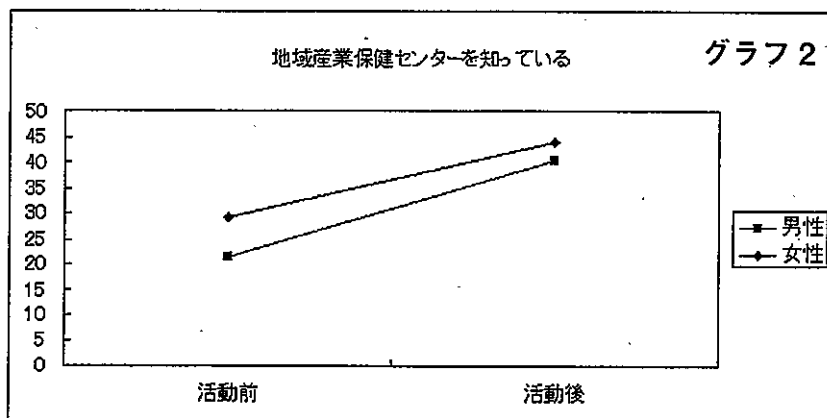
今回の保健活動を実施する活動前と活動後にアンケートを行いました。そのアンケート結果を報告します。

男女に共通して、特に男性では顕著に、活動前に比べて活動後の「仕事の負担度」が上がっていました。これは、受注の急激な変化や、人員削減等による、従業員への負担度の高まりが反映されています。不況の影響による経営の困難さの表れでもあります。そのような厳しい状況においても、本活動後には、男性と女性に共通して、仕事が自分に合っているという感覚「仕事の適合度」が高まり、職場の人間関係の葛藤「対人葛藤」が低くなり、上司や同僚の理解や励まし「上司のサポート」「同僚のサポート」が高まっていました。

(グラフ1)



男女とも「地域産業保健センターを知っているか」には「はい」の回答が増加していました。今回の活動を通じて、地域産業保健センターの認知度が上がったと考えられます。今後は地域産業保健センターを、より有効に活用されることが期待されます。(グラフ2)



本活動に対する事業場へのインタビュー結果

——本活動に対する事業場へのインタビュー結果——

事業場の皆様へのインタビュー結果を原文のまま掲載します。

1) 本保健活動を実施した動機.....

- ・あまりにも健康診断で有所見者が多かったのでコーディネーターさんに相談したところ、こういうのがあるよと紹介され、何か役に立つのではないかということでお受けしました。
- ・変化するのに良い機会だと考えた。だけどコーディネーターさんから依頼を受けたことが第一です。
- ・今までのコーディネーターさんとのおつきあいを通して、何か問題解決の糸口につながれば是非と思ひまして。コーディネーターさんの人柄もあります。
- ・コーディネーターさんに付き合っているとなんかいいことがあると思ひまして。
- ・コーディネーターさんには色々お世話になっているし、やっぱりつながりですよ。
- ・前から、研究代表者の講義を聴いたり、会社でも保健師の雇用を考えていた。
- ・研究代表者と面識があったのでスムーズに受け入れた。
- ・以前から、何かしなきゃと考えていたので好機であった。

2) ツールの使い勝手に関する感想・要望.....

- ・項目が細かいように感じました。
- ・業種次第で使い勝手が違うと思う。
- ・ただ置いていかれると運転手さんたちは何のことかわからなかったと思ひますよ。
- ・あの場でこれが何を意味しているか、意味どころか読めない人が数パーセントいるので、できれば振り仮名を振っていただきたいですね。
- ・難しい字になるとわからないということで、文書を一語一語読んであげないとできません。
- ・本当は前もって我々にまず説明してもらってからあの場面になるはずだったんだけど、それがなかったのが我々も中身についてはわかりづらかった。
- ・サポートする人間がいないと方向性を見誤ってしまうかもしれない。合わない項目があった。
- ・まあ、今回教えてもらったから、今度からはできるんでしょう。
- ・自分自身のことか事業場のことか解らない項目があった。おれはやってるけどあいつはやってないとか、これは自分でやることで会社でやることじゃないだろうとか・

3) 地域産業保健センターおよび保健師への感想・要望.....

- ・工場全体が一つにまとまったようだったと話をしていた。社員の満足感が高かった。
- ・社長を始め、担当部長・課長・女性代表者が出席し、保健師さんやコーディネーターさんが見守ってくれている中で、アクションを起こせたことは非常に有意義だった。
- ・今まで言えなかったことを、悪感情を与えずに言える雰囲気を作ってくれた。
- ・今後、救急の時にはどうしたら良いか教えて欲しい。
- ・じん肺・有機溶剤中毒の予防について講話をして欲しい。

- ・保健師さんの「ストレスの解消方法」や「うつ病対策」の話をもう一度ゆっくり聞きたい。
- ・当社でなくてもその様な講習会があれば教えてほしい。
- ・今回の話があるまで、そもそも産業保健センターの役割というか、存在も知らなかったのが本当のところですよ。
- ・器具（運動器具、測定器具など）の貸し出しなどもしていただけるのでしょうか？
- ・体力測定会みたいなものを実施してもらえると嬉しいですね、なかなかそういう機会はないもので。
- ・巷にあふれている商品の健康効果やダイエット効果は本当に正しいかを知りたい。
- ・個人向けトレーニングメニューを作ってもらいたい、いまやっているのが正しいのか教えてもらいたい。
- ・健康冊子などで情報発信して欲しい。
- ・うつなどのメンタルヘルスチェックや健康診断後の説明やフォローをして欲しい。
- ・ストレスに対する対応法やこころの病に対応できないでしょうか。
- ・工場内の人間では気づくことができない安全面の指導や、健康面の指導をしてくれると嬉しい。
- ・保健師さんの、この前の健康に関する話は一般的な内容でしたので、今度は具体的な病気や症状に合わせた細かい話をしてくれるとうちの従業員は素直なので聞くとおもうのですよ。
- ・今度行ってみよう。聞いたことはあるが、何ができるか活動内容を知らない。
- ・健康相談などで毎月訪問して欲しい。
- ・実際、保健師さんとの対面というのは今までなかったですよ。
- ・正直、ドクターだと、時間の制約もありますし、通り一辺倒の話で終わっている気がするのですよ・・・このように実際に事業所に来ていただいて話するのは、色々な話もできますし、気分的にも病院で話すよりは楽ですね。ご足労いただくというお手間はおかけするのですけど・・・。
- ・もう煙草は今度お会いするまでにはやめようと思いましたよ。
- ・お二人が来てみんなで取り組んだ事が、社員にとっても良かったみたいなのですよ。忙しい時だったので、私が一人でやろうかと考えていたのですけど、でもあの時、面倒くさいと言うのは一人もいなかったのですよ。逆にこういうことに気をつけなきゃと、ちょっとした時間だったのですけど皆のモノの見方が変わったんですよ。意識が良いほうへ変わったんですよ。

2009年7月31日発行

労働者健康福祉機構 産業保健調査研究 平成20年度研究

「小規模事業場における主体的産業保健活動支援方法のシステム化と実践検証」

研究代表者 池田 智子（産業医科大学）