運輸業，郵便業 | 50人未満 | 事業場外資源の活用

1．出前教室を活用した労働者の健康づくり

企業の基本情報

業種	運輸業，郵便業
平均年齢	48.0歳
労働者数	約40人
事業場内の推進スタッフ	• 取締役部長　1人 • 総務担当者　2人
活用している事業場外資源	• 全国健康保険協会 支部（協会けんぽ）（出前教室、健康測定器のレンタル、保健師の派遣など） • 県の歯科医師会（歯科衛生に関する出前教室） • 産業保健総合支援センター（産業保健スタッフ向けの研修受講など） • 事業場の健康支援を行うNPO法人（ドライバーの健康管理ツールの活用）



取組のポイント

取組前の状態

- **事業場内でインフルエンザが流行**し、**事業存続の危機**に直面し、労働者の健康管理の重要性を認識
- 事業場内の健康課題として、自動車運転業務を行う中での**腰痛の多さと喫煙率の高さについて問題意識**を持つ

活動内容

- **協会けんぽ**で実施している**出前教室**（腰痛対策・禁煙対策）の実施

取組後の状態

- 喫煙者が減少（10人→６人）
- 労働者からはストレッチの習慣化により腰痛が軽減したという声もあった

0. 取組のきっかけ

- 事業場内でインフルエンザが流行。複数の労働者が休まざるを得ない状況となり、事業の継続が危うくなったことで、**労働者の健康管理**は**事業存続に直結する重要事項であるという危機意識**を持った
- 感染症だけでなく、事業場には、労働者の多くが自動車運転業務に従事するうちに腰痛を持ち、また、**労働者の約3割が喫煙者**であったことから、**労働者の健康維持の観点で腰痛対策や禁煙推進**についても問題意識を持った

1. 方針の表明

- インフルエンザをはじめとする病気などへの予防対策など、労働者の心身を含めた健康問題に対処するための考え方・方針を明確化
- **社長メッセージとして事業場内外に発信**し、健康経営に取り組む決意を表明

2. 体制構築

- 本取組（出前教室）の事業場内の推進スタッフは、**取締役部長・総務担当者**。出前教室の開催に伴う準備・調整、事業場内のとりまとめを担当
- 本取組の事業場外資源は、**協会けんぽ**。出前教室などの健康関係の情報提供を受けているほか、保健師を派遣してもらい出前教室の講師などを行ってもらっている
  （令和2年度は新たに**県の歯科医師会**も活用）

3. 課題を踏まえた計画の作成

- 労働者の健康状態を確認したところ、腰痛のある労働者4割・喫煙者3割と、その多さが判明した
- この課題を踏まえ、年間計画発表会において取締役部長と総務担当者で目標や取組を検討
- 出前教室（腰痛・禁煙）を各１回実施することとし、次の目標を立て、計画を策定
  - 腰痛に関する出前教室の労働者参加率　60%（令和元年度）
  - 禁煙に関する出前教室の労働者参加率　100%（令和元年度）
  - 喫煙者を10人→８人にする（令和元年度）

4. 取組の実施

①腰痛に関する出前教室

- **協会けんぽ**からの**インストラクター派遣**により、**腰痛防止**のための出前教室を開催
- 出前教室では、**ドライバーと倉庫作業員を対象**に、腰痛に関する研修（座学）と実技を実施
- **ストレッチの方法を実際に体験**しながら理解

②禁煙に関する出前教室

- **協会けんぽ**からの**保健師派遣**により、**禁煙**のための出前教室を開催
- 出前教室では、**喫煙者と禁煙成功者を対象**に、禁煙に関する研修、呼気一酸化炭素濃度測定、グループワーク・ディスカッションを実施
- グループワーク・ディスカッションでは、禁煙成功者の取組動画を見て、喫煙者のやめられない気持ちに共感しながら、禁煙について話し合う。**喫煙者だけでなく、禁煙成功者も参加**することで、**喫煙者の孤独を和らげ、禁煙への動機づけ**に繋がっている

令和2年度に始めた取組

歯科衛生に関する出前教室

- **県の歯科医師会**からの**歯科医師・歯科衛生士派遣**により、**歯と口の健康づくり**のための出前教室を開催
- 出前教室では、**全労働者を対象**に、歯科口腔衛生に関する研修と口腔機能検査体験を実施
- **セルフケアの方法を体験**しながら理解
- 17人の参加があり、目標（参加率60％）を達成した。**かかりつけ歯科医を持つようになった**という声もあった



取組を成功させるためのポイント

＜事業場内の特性に応じたテーマ設定＞

■ **全労働者に参加**してもらえるよう、**事業場内共通の悩み・健康課題**に沿ったテーマを選定している。例えば、**『長時間の座位を前提としたドライバーの腰痛問題』**や**『社員の多くが喫煙者**である』といった課題から、当該テーマに関わる出前教室を活用することで、**労働者の興味・関心を引き出し**、参加しようと思えるようにしている

5. 取組の結果・評価

■ **腰痛に関する出前教室**（４①）は、計画どおり年1回開催し、対象労働者の全員が参加。**目標（参加率60%）を達成**した（令和元年度）
■ この出前教室に参加した労働者からは、休憩時間や就寝前などに**ストレッチをする習慣ができ、腰痛が軽減してきた**、という声が聞かれている

■ **禁煙に関する出前教室**（４②）は、計画どおり年1回開催し、対象労働者の全員が参加。**目標（参加率100%）を達成**した（令和元年度）
■ この出前教室をきっかけに、**10人中4人が禁煙に成功**。喫煙者が10人から6人に減少し、**目標（喫煙者10人→8人）を達成**した（令和元年度）

取組にあたって苦労した点

■ 当社は**少人数で事業を運営しており、勤務時間も多様**です。全労働者が一度に集まることは難しかったため、協会けんぽにお願いし、**出前教室**の開催時間を午前・午後の**２部制**とすることで、**全員参加を実現**しました

これから取り組む事業場へのアドバイス

■ 当社では、**自社内のリソースだけで健康保持増進を進めていくことは難しい**状況で、事業場外資源の活用が必要不可欠です。**地方公共団体や協会けんぽから提供される各種イベント・支援策を活用**することで、費用を抑えつつ（**出前教室はすべて無料**）、専門的な指導・助言、サービスが受けられる体制としています
■ 事業場のある各地域・協会けんぽによって支援の内容も異なると思いますので、**まずは情報収集から始めてみてはいかがでしょうか**