

連載 保健指導ノートから

社員の健康管理は産業保健チームでサポート！
～ダイハツ九州(株)さんの医務室から～
保健師 平野 綾乃

今回の保健師ノートはいつもと趣向を変えて次号連続、会社で働く医師・保健師のお話です。
当健康保険組合常務理事がダイハツ九州(株)(以下、DKC)医務室に所属していた縁で、産業保健活動紹介を医務室保健師さんにお願ひしました。さっそくお仕事ぶりをのぞいてみましょう～！

みなさんこんにちは。DKC保健師の深川です。今回は私が所属する医務室を紹介させていただきます。
DKCは前身であるダイハツ車体が群馬県前橋市から2004年に大分県中津市に移転し、軽自動車の生産工場として誕生。現在はダイハツグループ生産量の8割を占めます。医務室は嘱託産業医1名、常勤看護師1名でスタート。2007年に従業員数が1,000名を超え、労働安全衛生法に基づき常勤産業医配置となりました。
現在は、中津工場:産業医3名(1名久留米工場兼任)・保健師3名、久留米工場:産業医1名・保健師1名で皆さんが健康に働き続けられるよう①環境づくり②健康づくり③メンタルヘルス対策をすすめています。

産業医:病院やクリニックとは違い、産業医は治療ではなく予防をメインに活動する医師で、会社の健康管理部門で働いています。みなさんの心とからだの健康を守るため専門的な知識と熱いハートで日々邁進中です！

産業保健師:コロナ感染症拡大や自然災害などで市町村等の保健師がニュースに取り上げられ「保健師」という職業を初めて知った方もいらっしゃるのではないのでしょうか?私たち産業保健師は企業に属し、そこで働くみんながより健康で充実した日々が送れるように支援しています。
人・組織、そして仕事内容や働く環境を知ることが活動の基盤ですので、DKCでは保健師も入社時に3か月の現場実習を体験しています。初めての交代勤務、現場作業で大変なことも多かったのですが、とても良い経験が出来ました。
それでは次に、DKCの産業医や保健師がどんなことに取り組んでいるのか、その一部をご紹介します。



医務室メンバー

①環境づくり

〈衛生パトロール〉

週1回、産業医、衛生管理者、保健師で職場に伺い、職場環境が良好な状態かを確認します。働く環境のパトロールというと有害物質や騒音がある工場を思いうかべる方も多いかと思いますが、事務所でも照度や、温湿度、匂い、感染症対策など健康に影響を与える因子は無いかという視点で行っています。悪い部分の指摘だけではなく、良い取り組みがあればグッドポイントとして他職場へ展開しています。

〈喫煙対策〉

望まない受動喫煙を無くすために、2023年から様々な対策を行い、2025年1月、敷地内全面禁煙を達成できました。敷地内禁煙をきっかけに禁煙にチャレンジされた社員さんも多くいらっしゃいます。

しかし、DKCの喫煙率は全国や健保と比べてまだまだ高い状況です。過去のアンケートでは、喫煙者の多くはたばこをやめたいと思っていることもわかっています。私たちは「たばこをやめたい想い」を支援し、禁煙チャレンジをサポートし続けていきます。

ダイハツ九州禁煙宣言

2025年1月

敷地内全面禁煙

全社一斉敷地内禁煙デー

2023年10月1日 第1回

2023年10月15日 第2回

2024年1月1日 第3回

2024年4月1日 第4回

2024年7月1日 第5回

2024年10月1日 第6回

2025年1月1日 第7回

2025年1月1日 敷地内全面禁煙

禁煙外来強化

禁煙イベントの開催

喫煙所削減

売店でのたばこ販売終了の検討 and more...

禁煙希望者は医務室もしくは健康保険組合の禁煙外来を利用しましょう。



喫煙対策の一例：パソコン起動時の禁煙ポップアップ

②健康づくり

〈健康相談、保健指導(特定保健指導)〉

仕事内容や社内環境を知っている私たちだからこそ、DKCのみなさんに合った健康相談、保健指導を行うことが出来ます。また2024年度より、健康経営優良法人の取得にもつながるメタボリックシンドローム該当者への特定保健指導(*健保からの委託事業)を290件実施しました。実際に特定保健指導を行う中で「定期的に呼んでもらえるので、モチベーションを維持できています」という声を頂くこともあり、社内での継続的なフォローは生活習慣改善の継続に一定の効果があると実感しています。

〈ケガ、体調不良の対応・教育〉

「ケガをした」「体調が悪い」など緊急時に医療職がいることですぐに対応できます。しかし私たちの活動のメインは、病気の治療ではなく病気を予防して健康を守ることです。最近では、厚生労働省より企業に熱中症対策を罰則付きで義務化することが決定し2025年6月に施行されます。DKCでは長年の熱中症教育の効果で、発症した際は適切な初期対応を行っていただけるようになっています。今後も正しい知識や情報の発信を通してDKCの皆さんが健康を維持し充実した生活を送ることが出来るように支援していきます。

〈からだの痛み予防・対策〉

入社時の現場実習では、保健師2名がそれぞれの実習先でからだの痛みに対して「足腰の負担を軽減する疲労軽減マットの導入」や「首・肩・腰に焦点を当てたストレッチの作成・実施」等の健康づくりをしました。また、体力測定で明らかになった体力のウィークポイントに対応した体操を作成し、2025年度内に導入予定です。

③メンタルヘルス対策

こころの健康問題を抱える方への対応として、定期的なフォローや復職前の面談を実施しています。また、月に1度「医務室通信」を発行しており、メンタルヘルスケアについても掲載しています。さらに、こころの問題で起きる不調を未然に防ぐための教育に力を入れています。入職者、昇進昇格者に対してのメンタルヘルスの教育や、アンガーマネジメント(怒りのコントロール)教育を行っています。最近では、コミュニケーションスキルの一つである「傾聴」についてのペアワークを開催しています。

いかがでしたでしょうか?私たち産業保健スタッフがどんな思いでどのように取り組んでいるのかをご理解頂けたら幸いです。次回は、具体的な取り組みの一例として減量成功例をご紹介します。

医務室通信

2024年4月 No. 139

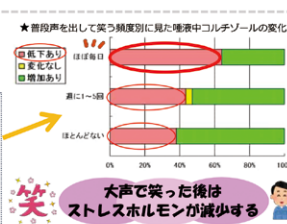
保健師 深川 桃葉 (内線:5591)

新年度が始まりました！
今回は意外なストレス対処法についてご紹介します

「笑い」とストレスの関係

「大声で笑った瞬間に心が軽くなる感じがスッキ！」
という経験はありませんか？
実は、こんなデータがあります！

人間は、ストレスを感じる時に分泌されるコルチゾール(ストレスホルモン)というホルモンがあります。
右図★より普段から声を出して笑う頻度が低い場合、ストレスホルモンの値が低下する方が多いという事が分かります。



★大声で笑った後は
ストレスホルモンが減少する

「笑い」のパワーは他にも！

①腹筋や呼吸筋、横隔膜を使う
②消費エネルギーを10〜40kcal/日増加させる
③体の免疫力を上げるNK細胞の働きを高める

④自然に腹式呼吸！
→副交感神経が優位となりリラックス
⑤糖尿病、認知症、循環器疾患など様々な病気に良い影響！

笑い=「笑顔」と「笑い声」です。
面白いと感じるだけでは、まだ笑いに至っていません！

その他の様々なストレス対処法

音楽を聴く、歌を歌う
好きなことをする
趣味をもつ
自分合ったストレス対処法を見つけ、実践することが大切です！

眠れない、めまい、動悸、朝起きられない、下痢等の身体の不調が続く場合は、ストレス反応の可能性が。右のQRコードを参考に相談下さい！
中津・久留米共通健康相談申し込みアドレス
⇒メール作成画面はこちらを押して下さい
※個人情報は必ずお控えください。

😊 スマイルアップで ストレスダウン ヨシ！ 😊