



東北リコー(株)
経営管理本部 副本部長

上野 正道 UENO Masamichi

東北リコー(株)の安全衛生委員会衛生部会では、運動不足解消に向けた支援活動やメンタルヘルケア活動を推進し、心身両面の健康増進を図っています。(中災防健康確保推進部)

心身両面の健康に関する支援を推進 ～東北リコーの健康増進活動～

東北リコーの概要

当社「東北リコー(株)」は、1967年、リコーグループの生産関連会社として宮城県柴田町に設立されました。敷地面積が約15万m²、従業員は約1,300人で、平均年齢は約42歳です。

当社は、リコーブランド製品の開発・設計から生産までを担当し、画像処理技術、生産・製造技術を事業のコアとして、デジタル複合機(複写機)やデジタル印刷機の本体とサプライ(周辺機器)、またそれらに搭載される精密加工部品を製造し、リコーグループの販売チャンネルを通じて全世界のお客様に提供しています。

衛生活動の紹介

当社では、安全衛生委員会の中に、委員により組織された安全部会、衛生部会、交通部会の3部会を設置し、活動しています。

今回は、衛生部会が推進している活動を紹介します。

現在衛生部会では、体の健康管理に関する支援として、生活習慣病の改善をテーマに、①ウォーキングキャンペーン、②ヘルシーメニューキャンペーン、さらに、心の健康管理に関する支援として、③メンタルヘルスケアの推進一を実施しています。

●ウォーキングキャンペーン

1回目のウォーキングキャンペーンを企画した2000年には、有所見率(人間ドック項目含む)が51.8%と宮城県や全国平均よりもやや高い状態でした。また、社員の健康に対する意識は低い状態でした。

この状態を改善するため、「社員一人ひとりが自分の健康に対する意識を高め、ウォーキングを習慣づけることによって運動不足を解消するきっかけとし、生活習慣病の未然予防、その結果として有所見率の低減を図ること」を狙いに、次のような施策を2000年以降、毎年実施してきました。

- ① 全社員に万歩計を貸与する。
- ② 敷地内にウォーキングロードを設ける。
- ③ 専門家によるウォーキング指導会。

- ④ 施策を社員集会の場で社長よりPR。
- ⑤ 歩数記録表の配布とキャンペーン参加アンケートの回収。
- ⑥ 参加者は、個々に目標（実施期間、1日の歩数、トータルの歩数）を定め、その達成を目指す。

表 ウォーキングキャンペーン参加者のアンケートより

項目	Aさんの場合
実施期間	1年
歩数および時間帯	15,000歩/日 毎日7:00~7:30 & 20:00~20:30
効果	体重が減った。63.1kg⇒54.3kg（食事は変えていません） 総コレステロール値が下がった（悪玉も下がった）。 脂肪肝が消失。肺活量が增大。 血圧が下がった。赤血球、血色素が増加。
感想	最初の1カ月はつらかったが、今は爽快で体調は非常に良いし、風邪もひかない。

毎回キャンペーン終了後には、歩数達成記録とアンケートによる改善自主申告（体重や検査値等の改善状況の申告）により、体質改善を達成した方々を表彰し、全社に発表することで健康意識の高揚を図っています。

ウォーキングキャンペーンに参加した社員アンケートから、表に示すようなデータが提供されています。

昨年からは、ウォーキングの効果をさらにアップするように、体育大学の先生と学生の指導によるノルディックウォーキング指導会を定期的で開催しています（写真1）。

ノルディックウォーキングとは、2本の専用のポールを使用して行うウォーキングで、ポールを使用することにより、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べて高くなるといわれています。

希望者には道具を貸与し、家庭でもノルディックウォーキングを楽しめるようにしています。

●ヘルシーメニューキャンペーン

生活習慣病の予防を図るため、社員食堂の業者と人間ドック受診機関のご協力をいただき、定期的に、カロリーや栄養バランスに配慮した「ヘルシーメニュー」を提供しています。参加者には、ヘルシーメニューを味わってもらい、そのあと、産業医による講話を聞いてもらいます（写真2）。

昨年度から特定健診が始まり、食に対する



写真1 ノルディックウォーキング指導会



写真2 産業医による健康講話

関心度が一段と高くなりました。食事のバランスやカロリー摂取量、減塩に気を使う社員が増え、キャンペーンは毎回好評を得ています。

●メンタルヘルスケア推進活動

衛生部会活動のもうひとつの柱が、心の健康管理支援としての、メンタルヘルスケア推

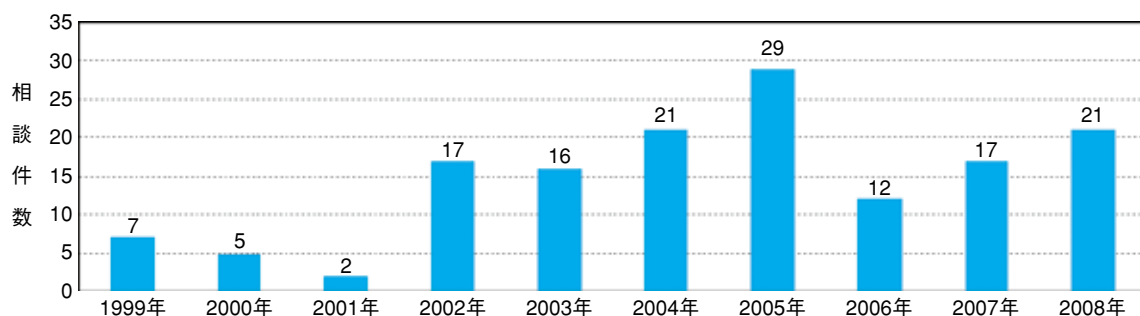


図 産業医への相談件数

進活動です。

企業社会を取り巻く環境の変化により、社員の精神的ストレスが増大する傾向が続いているなか、当社では、社員に対する次のような啓発活動を10年近く続けてきました。

- ① おもに管理監督職向けに、精神科医等の専門家による講演を年に1回開催。
- ② ストレス対策について小冊子を作成し、全社員に配布。
- ③ 管理監督者に対し、ラインによるケアの重要性を傳達。
- ④ 産業医による面談の推進。
- ⑤ 医学的アプローチから離れて、職場におけるモチベーション向上やコミュニケーション能力向上に関する指導会の開催。

これら啓発活動からさらに一歩進んで、昨年からは、中災防のウェルネスチェックシート（健康・生活状況、仕事のストレス度などに関するアンケート形式のチェックシート）の活用を「心の健康診断」と位置づけ、未然防止の仕組みづくりに取り組んでいます。

これらのメンタルヘルスケア推進活動の結果、産業医に対する相談件数が図のように増えています。メンタル面での相談に抵抗がなくなったことが大きな成果ではないかととらえています。

活動のまとめ

これまで10年間、これらの活動をこつこ

つと積み重ねてきました。この間、社員の平均年齢は約4歳上昇しているにもかかわらず、有所見率はほぼ横ばいという結果です。

2008年1月にはOSHMSの認定を受けました。これにより、安全衛生活動はマネジメントシステムとして推進していくこととなり、方針・目標・計画・実施・システム監査のPDCAサイクルが回り始めたところです。

今後の衛生活動の課題について

●体の健康管理支援

キャンペーン等には毎回企画内容に変化をもたせてはいるものの、マンネリ化により参加者が減少する傾向も見られます。今後は、他社の好事例を積極的に取り入れ、活動内容の改善をすすめ、マネジメントシステムの枠組みのなかで、スパイラルアップを図ることとしています。

●心の健康管理支援

ウェルネスチェックから抽出された組織診断を生かして、職場の活性化を図りつつ、ストレスの低減を図ることが必要だと認識しています。

●新型インフルエンザ対策

拡大しつつある新型インフルエンザに対するマニュアルの有効性を評価しつつ、予防対策の徹底を急ぐことが重要であると認識しています。