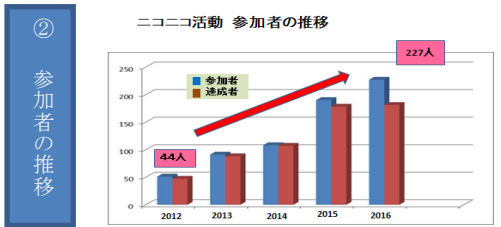


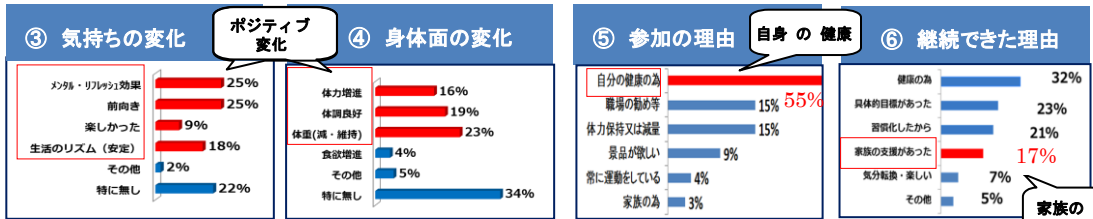
進化する“事業場：運動習慣化活動”～「ニコニコ活動」		
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・安全衛生委員会主体 ・事業場健康活動 ・運動習慣 ・職場安全サークル活動 ・行動変容
9・16		
改善・取組みの背景と課題	<ol style="list-style-type: none"> 8つの事業場を持つ弊社では、定期健康診断の結果を基に<健康管理指標>を作成し社員の健康増進の為に様々な健康活動を展開してきた。G事業場では、2012年度の運動習慣率が11.9%となり、これは全事業場で最下位であった。G事業場安全衛生委員会は、その現状を重く受け止め、職場安全サークル・健康管理推進センター(以下健推Cとする)を巻き込み「改善活動5ヵ年計画」をたてた。 活動計画をレールに乗せ“進化”させる為には多くの社員を巻き込むことが課題と考えた。そこで①既存の職場安全サークルを活用し活動ルートを確立して行くこと。②職場安全サークルリーダー(以下リーダーとする)とは、メールのやり取りを通じてコミュニケーションを深めていくことを課題とし取り組みを開始した。 	
改善・取組みの着眼点	<ol style="list-style-type: none"> G事業場安全衛生委員会において<全社健康管理指標>を開示した。健康活動の必要性を訴え、理解・協力を得る事が必要となった。※管理指標は全事業場の{BMI・血圧・腹囲・運動習慣率・喫煙率・脂質・血糖}を年度別に表したものである。(図表①参考) 取り組みやすい運動として1年目は他事業場で開始した活動「2kg2cm減らそう!」をスタートさせた。2年目は「ニコニコ活動」に名前を改め、“楽しみながら自分のやりたい運動を探す”ということの意識付けをした。 周知活動は、毎月開催される職場安全サークル会議で行い、リーダーに活動内容を説明し協力を得た。食堂請負業者の行う健康メニューイベントに協賛し、「ニコニコ活動」の参加を呼びかけたり、ポスター掲示を行ったりした。 活動期間は定期健康診断の開始時期(10月～12月)に先立ち、運動習慣問診項目を意識させる為に6月から10月まで実施した。 	
改善・取組みの概要	<ol style="list-style-type: none"> 毎月、リーダーがメンバー全員の「活動表」をまとめて、健推Cに提出した。月1回の報告を義務付けることで5ヶ月間の継続を促すようにした。 健推Cからは、職場安全サークルリーダー会議で「取り組みやすそうな運動項目」を提案し、出来る限りメンバーに伝えてもらった。「活動表」には、単月毎に「運動項目」と「実施時間」を必ず記入してもらった。 安全衛生委員会は、リタイアせずに最終報告したものを「達成者」とし表彰した。及び、自己評価に応じて記念品を渡した。活動結果とアンケートのまとめを健推Cスタッフが安全衛生委員会で報告した。(図表③～⑥参照) 安全衛生委員が中心となり、リーダーと健推Cスタッフの3者がうまくコミュニケーションをとっていくように進めた。 	

写真・図表・イラスト

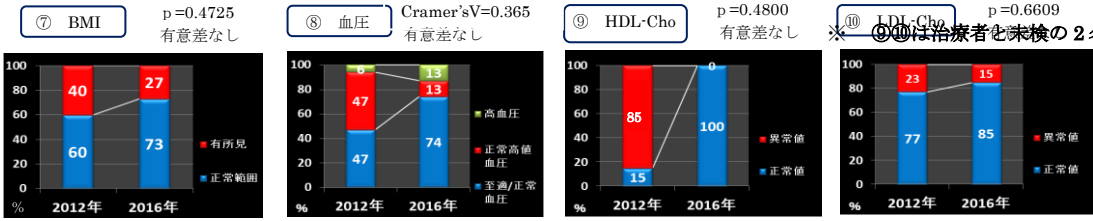
項目	運動習慣率				
	12年度	13年度	14年度	15年度	16年度
年度目標	20%以上				
全社平均	16.2	15.8	16.2	17.2	16.5
G	11.9	13.9	12.6	17.9	18.3
O	15.7	14.8	14.7	16.4	15.2
T	18.3	15.7	15.3	17.5	19.1
A	16.6	17.2	19.1	21.0	19.7
K	15.6	14.4	14.0	13.6	15.4
本社	31.4	34.0	33.6	27.2	26.2
D	15.1	15.9	27.1	15.8	13.4
N	14.9	13.1	17.5	19.8	12.6



A・アンケート結果



B・5年間継続して参加した者の健診結果



効果

運動習慣率の成果について: 運動習慣率は上昇した。G事業場として、2012年度の順位は全社で8位であったが、2016年度は4位に上昇し全社平均を上回った。2016年度「達成者(リタイアせず継続)」のアンケート結果からわかったこと: 回答者の77%は気持ちポジティブに変化したと答えており、フリーコメントからも「毎月の結果報告を通じて健康づくりを意識させてもらった」などの意見が寄せられた。(図表③参照)

定期健康診断結果について(対象:5年間参加の15名): 2012年度は至適/正常血圧群が47%であったが、統計学的な有意差は無いものの、2016年度は74%と増加傾向を認めた。同様にHDL-Choは全員が正常値となり、その他も良化傾向であった。

運動の選択について: 5年間、参加継続の15名のうち11名が、毎年ウォーキングを選択した。年齢・性別に偏りが無いことから、誰でもが取り組める運動であり、それをさらに「習慣」にできたことがわかった。

このGPSの経験から学ぶことができるポイント

- ◆ この企画の「周知活動」として、当初、職場安全サークル会議を活用すれば概ね達成できると思われた。しかし、実は「健康活動」に積極的ではないリーダーや職場に対しては、「ロコミ」が大きな役割をはたしていることがわかった。他者から聞いて興味を持ち、自らが職場のリーダーに申し込んだケースや、今まで参加のなかったサークルの中に1人でも参加者が出ると、次の年にはほぼ全員が参加したケースがあった。
- ◆ 健康面談では、運動習慣のきっかけ作りとして毎回参加を呼びかけた。
- ◆ 参加人数が5年間で44名(4%)から227名(22%)に増えたことに加え、その家族が、ウォーキングやテニスを一緒に始めたなどの嬉しい報告があり、「ニコニコ活動」が家族の健康意識まで高め“進化”していった事がわかった。(図表②・⑥参照)

投稿者

小堀 小恵子 工藤 香奈 今津 宏子
片野 千穂 秋田 浩貴 安田 博之

e-mail

2018年1月30日