

手作り「健康 KYT」を通して目指す健康意識向上への取り組み			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・職場改善 ・安全衛生委員会 ・健康増進活動	・健康リスク対策 ・KY 活動 ・健康意識向上
1～9			
改善・取り組みの背景と課題	<p>当事業場は車社会の土地柄、自動車の運転が安全衛生上の大きなリスクであると捉え、2009年度より安全衛生活動の取り組みの一環として「交通 KYT(危険予知トレーニング)」を実施している。これは交通事故の原因となりうる危険要因を予測することで、事故防止を習慣づける取り組みである。それに加え、2014年度からは「安全 KYT」も導入し、安全衛生委員会の中で展開している。これは職場や作業の状況のなかにひそむ危険要因とそれが引き起こす現象を、イラストシートを使って職場で話し合い、考え合い、危険のポイントや重点実施項目を先取りで解決する方法である。</p> <p>さらに安全衛生委員会の専門委員会のメンバーから「交通 KYTとか安全 KYT があるなら健康 KYT があっても良いのではないか？」との声があがり、2016年度からは、「健康 KYT」を開始した。</p>		
改善・取り組みの着眼点	<p>「健康 KYT」を作成しているのは、安全衛生委員会の下部組織として、2015年度から立ち上げた「健康増進部会」という専門委員会である。部会の目的は、健康管理室や事務局の一方的な活動となっている健康増進活動を、組織で遂行し、さらなる向上を目指すことである。</p> <p>2016年度から開始している「健康 KYT」であるが、事例を作成するにあたり、参考となる事例は見当たらなかった。そのため、健康増進部会メンバーで独自の「健康 KYT」事例を作成している。テーマは生活習慣病、睡眠、飲酒、喫煙、感染予防など健康に関するものとしている。</p> <p>今回は、健康 KYT の取り組みについて、下記の点を検討した。</p> <p>①健康 KYT が、従業員の健康について考える機会となっているか。</p> <p>②健康 KYT が、健康意識の変化につながっているか。</p>		
改善・取り組みの概要	<p>1. 対象者 事業場内全従業員(2019年5月1日現在 約1500名)</p> <p>2. 健康 KYT の作成 健康増進部会メンバーが作成。時期なども考えタイムリーな内容にしている。</p> <p>3. 健康 KYT の実施 2カ月に1回、作成した事例を安全衛生委員会で紹介。各安全衛生委員が職場へ持ち帰り実施。</p> <p>4. アンケートの実施 健康 KYT を実施することで、従業員の健康意識の変化があったか、アンケートを実施。(アンケート配布数:62名、回答人数:62名、回答率:100%)</p>		

写真・図表・イラスト

どんな健康への危険要因があるのか、「〇〇なので〇〇して(危険要因)、〇〇になる(健康障害)そのために〇〇に注意する」の内容で考えてもらう。

どんな危険がひそんでいますか??	〇〇なので	〇〇して(健康・危険要因)	〇〇になる(事故)	そのために〇〇に注意する必要がある
 <p>【状況】 秋の夜長、読書で寝るのが遅くなってしまうかもしれません。睡眠もよく取れないので、眠くなるまでお酒を飲むようにしています。</p> <p>【ヒント】 ・寝るために飲酒をするとか寝るの質は・・・？ ・お酒を飲む後には必ずお風呂・・・？ 【〇〇なので〇〇して(危険要因)、〇〇になる(事故)の型、健康障害の内容等】、そのために 〇〇に注意する必要がある。〇〇に言葉を代入して考えてみましょう！</p>	<p>睡眠前に飲酒をしているので、</p>	<p>睡眠の質が悪く、肝臓にも負担がかかり、 眼力が落ちてしまい、</p>	<p>睡眠不足や肝臓障害になる可能性がある。</p>	<p>寝る前には飲酒を控える必要がある。</p>
	<p>寝る直前だと身体からアルコールが抜けきらず、</p>	<p>翌朝が重い場合、アルコールが残っている場合があります、</p>	<p>翌日の運転で酒気帯び運転となり自己を起こしケガをする。</p>	<p>寝る直前の飲酒を控え、摂る場合でも寝る3時間前までにする。</p>
	<p>メンタルで眠れないのを飲酒で睡眠を促すと、</p>	<p>逆に睡眠の質が悪くなり、十分な睡眠が取れず、</p>	<p>メンタルダウン状態が悪化する。</p>	<p>飲酒でなく、きちんと受診をし、必要であれば睡眠薬などで睡眠を確保する必要がある。</p>
<p>模範解答</p>				
	<p>眠くなるまでアルコールを飲むので、</p>	<p>酒量が増えだんだんと増えて、</p>	<p>肝機能障害、アルコール依存症になる可能性がある。</p>	<p>アルコールを飲んで寝ると、睡眠が浅くなり、睡眠が十分に取れない。睡眠薬を酒に頼らず、早めに受診し主治医の指示に従う。</p>

効果

【健康 KYT についてのアンケート結果】

健康KYTについてのアンケート集計結果		2019年1月実施																					
<p>問1.健康KYTを実施することは、健康を意図する目的に対し意味があると思いますか？</p> <table border="1"> <tr><td>①とても意味がある</td><td>30.6%</td></tr> <tr><td>②どちらかというの意味がある</td><td>54.8%</td></tr> <tr><td>③どちらともいえない</td><td>11.3%</td></tr> <tr><td>④どちらかというの意味がない</td><td>3.2%</td></tr> <tr><td>⑤全く意味がない</td><td>0.0%</td></tr> </table> <p>【回答の理由】 ①健康に対する意識が向上すると思う。 ②健康、生活習慣に関して改めて考える良い機会になっている。</p>	①とても意味がある	30.6%	②どちらかというの意味がある	54.8%	③どちらともいえない	11.3%	④どちらかというの意味がない	3.2%	⑤全く意味がない	0.0%		<p>問3.健康KYTの内容を日常生活で実行していますか？</p> <table border="1"> <tr><td>①意識して実行できている</td><td>14.5%</td></tr> <tr><td>②どちらかという意識し実行できている</td><td>33.9%</td></tr> <tr><td>③どちらともいえない</td><td>35.5%</td></tr> <tr><td>④内容は覚えていないが実行できていない</td><td>6.5%</td></tr> <tr><td>⑤内容自体を覚えていない</td><td>9.7%</td></tr> </table> <p>【回答の理由】 ①健康KYTの内容を気をつけるようになった。 (マスク着用、お酒、タバコ、食生活、寝る直前のスマホを控える、睡眠 など) ②その時は実行しようと思うが、実際はあまり出来ていない。</p>	①意識して実行できている	14.5%	②どちらかという意識し実行できている	33.9%	③どちらともいえない	35.5%	④内容は覚えていないが実行できていない	6.5%	⑤内容自体を覚えていない	9.7%	
①とても意味がある	30.6%																						
②どちらかというの意味がある	54.8%																						
③どちらともいえない	11.3%																						
④どちらかというの意味がない	3.2%																						
⑤全く意味がない	0.0%																						
①意識して実行できている	14.5%																						
②どちらかという意識し実行できている	33.9%																						
③どちらともいえない	35.5%																						
④内容は覚えていないが実行できていない	6.5%																						
⑤内容自体を覚えていない	9.7%																						
<p>問2.健康KYTは2016年11月から毎月実施していますが、健康KYT開始前と後で健康に対する意識が変わったと思いますか？</p> <table border="1"> <tr><td>①とても変わったと思う</td><td>9.7%</td></tr> <tr><td>②どちらかという変わったと思う</td><td>38.7%</td></tr> <tr><td>③どちらともいえない</td><td>32.3%</td></tr> <tr><td>④どちらかという変わらないうと思う</td><td>11.3%</td></tr> <tr><td>⑤全く変わらないう</td><td>8.1%</td></tr> </table> <p>【回答の理由】 ①食生活など、普段の生活から健康を意識するようになった。 ②健康KYTの内容を参考に健康に気を配るようになった。 ③④⑤今までも気を付けていたので特に変わらない。</p>	①とても変わったと思う	9.7%	②どちらかという変わったと思う	38.7%	③どちらともいえない	32.3%	④どちらかという変わらないうと思う	11.3%	⑤全く変わらないう	8.1%		<p>問4.健康KYTの実施方法や、今後取り上げて欲しいテーマなど、ご意見などありましたらお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・非常に良い活動です。 ・健康KYTは内容は簡単なものが多いが、改めて健康について意識できる良いものだと思う。 ・KYTを実行して終わりではなく、それをいかに従業員に実施してもらうかが大切と感じる。 ・現段階はKYTで意識付けが少しずつ出来ているので、その後のより踏み込んだ活動が必要だと感じる。 ・健康KYTを定期的実施していることを知らなかった。全従業員へ伝える方法が課題。 ・家族で取り組めるような内容が増えたとありがたい。 											
①とても変わったと思う	9.7%																						
②どちらかという変わったと思う	38.7%																						
③どちらともいえない	32.3%																						
④どちらかという変わらないうと思う	11.3%																						
⑤全く変わらないう	8.1%																						

健康 KYT を実施することで、健康意識が向上したり、実際に実行しているという回答が半数近くに認められていた。健康 KYT は、従業員が健康について考える機会を提供し、健康意識の変化につながっているものと思われる。

この GPS の経験から学ぶことができるポイント

- ①健康管理室スタッフだけでは、アイデアも煮詰まり、セミナー参加者も増えない状況だったが、健康増進部会という専門組織を作り、組織で取り組むことが、会社全体の健康増進活動活性化へとつながっていると考える。
- ②その組織を立ち上げるのも2年がかりだったため、安全衛生委員会をあまり活用できていない会社では、まずは地道に健康増進活動の必要性を発信していき、会社として活動していく風土作りが重要と思う。
- ③メンバーのアイデアで始まった「健康 KYT」、それを継続して実施していることが、従業員の健康意識向上へつながっている。
- ④健康 KYT は、健康への意識付けとなっているが、そこから実行の段階への移行が難しい。健康セミナー、禁煙セミナー等、健康行動へ移す機会作りがさらに必要である。

参考資料

投稿者

小松 有紀

e-mail

2019年11月19日