

豊田市健康アドバイザーとして、理学療法士の専門性を活かした中小規模事業場への支援			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・中小事業場 ・製造業 ・健康づくり支援	・理学療法士 ・作業管理 ・健康管理
1～2、6～9			
改善・取組 みの背景と 課題	<p>・豊田市健康アドバイザーとは、中小規模事業場の健康づくりを促進するため、愛知県豊田市が主催する「豊田市健康アドバイザー研修会」を受講した理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、公認心理士及び糖尿病看護認定看護師等の専門資格を持つ者を事業場に派遣し、健康づくりに関する指導や助言、講座等を行う事業である。</p> <p>・この取組の背景として、中小規模事業場における労働者の高齢化や人手不足を踏まえた健康の維持/増進の必要性の高まりに加え、製造業に多い筋骨格系疾患の予防や作業管理への取組の重要性が増していること、健康経営優良法人 2025 中小規模法人部門の認定事業場の中からも「健康づくりの取り組み方がわからない」、「健診結果で異常値のある若い層が健康に無関心」などの課題が挙げられている。</p> <p>・2025 年度は理学療法士 3 名体制で活動し、各理学療法士は地域の中核医療機関に所属しながら、市からの要請に応じて市内各事業場へ派遣されている。</p>		
改善・取組 みの着眼点	<p>・豊田市健康アドバイザーの理学療法士が意識していることは、労働衛生の 3 管理のうち作業管理、健康管理(運動機能の維持・向上等の一部)に着目することである。また市の地区担当の保健師や中小規模事業場の担当者と健康課題を共有し、事業場が身近に取り組めることから支援することである。</p> <p>・製造業に限らず、高年齢者雇用安定法の改正に伴い増加する高年齢労働者や、転倒等の行動災害が多い中高年齢の女性労働者に対しては、作業方法や作業条件への配慮、フレイル対策が必要である。そのため、可能な限り実際の作業現場を確認し、作業負荷の分析、作業特性に合わせた支援の検討に努めている。</p> <p>・講話の実施時には、その場でできる簡単な体力測定を盛り込み、参加者が自身の身体の状態に気づき、自分ごととして捉え、主体的な取り組みに繋がれるよう工夫している。また業種・業態にもよるが、いわゆる中小規模事業場など事業場規模が小さくなるほど、従業員らの健康リテラシーは一般的に低くなる傾向にあり、このような状況への対策や支援のあり方は未だ多くの課題を残すため、日々試行錯誤している。</p> <p>・今回は市の地区担当の保健師や事業場の代表取締役と共に職場視察を実施し、事業場の課題に対して組織的な活動に繋がるよう、理学療法士の専門性や特性を活かした支援を展開した。</p>		
改善・取組 みの概要	<p><理学療法士が派遣された 1 事業場の概要> 以下①～④のステップで実施。 対象:大型機器製造業 従業員数:約 60 名(平均年齢 40 代後半)</p> <p>①事前のヒアリング:事業場の代表取締役や管理部課長らにヒアリングし、健診結果でメタボリックシンドロームや運動習慣が乏しい従業員が多いという課題があり、生活の中でできる運動や作業管理(環境に合った動作の指導等)の支援についての要望を把握した。その他、健康スコアリングレポートの共有あり。②職場視察:理学療法士、市の保健師、事業場の代表取締役、管理部課長とともに実施。組み立てや塗装、洗浄作業等において、しゃがみ込みや前屈みで腰を捻る動作、高所での作業等、作業工程全般に身体的な負荷が高いことが判明(写真 1)。③「今から始める!健康で安全に働く体づくり」というテーマで、理学療法士による全従業員向けの講話(写真 2、3)、保健師による BIA 法を用いた体組成の計測と健康相談を実施。参加者は 60 名、講話は参加者が飽きないよう、簡単な体力測定の実施も含め 30 分以内とした。④従業員研修の約 3 か月後にモニタリングを実施。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>写真 1 職場視察の様子(作業の一部)</p>  </div> <div style="width: 48%;"> <p>写真 3 理学療法士の講話に基づいた事業場への啓発掲示ポスター</p>  </div> </div> <p>写真 2 職場研修の内容(作業負荷の実態や講話内容一部抜粋)</p> <p>本日の到達目標</p> <ul style="list-style-type: none"> □ご自身の今の身体の状況を知る □職場の環境や作業内容に合わせて、負担の少ない体の動かし方、メンテナンスの仕方を知る □運動を続けられる工夫を考えられる <p>今の身体の状態を知る(開眼片脚立位保持テスト)</p> <p>※無断に注意してください!!</p> <p>どちらの足を上げてOK</p> <p>NG</p> <ul style="list-style-type: none"> 上げた足は反対の足につけない 手が離れたら終了 支えている足が動いたら終了 終わった方は椅子に腰掛けましょう <p>練習なしで行う</p> <p>最大2分間</p> <p>前屈み・捻りの作業姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> 前屈み/捻り動作の繰り返し 知らない間に腰への負担が蓄積 1回の負担は小さくても繰り返すことで腰の負担が積み重なる(腰痛発症がたまる) <p>負荷の高い作業及び作業環境の改善</p>
<p>効果</p>	<p><職場研修参加後に意識した内容について(n=32,複数回答有り)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・職場以外での運動 36%、職場内や業務の合間で運動 18%、業務中の腰痛等のリスクのある姿勢の回避 18%、食事の内容 18%、減量 10%であった。 ・具体的な運動に対する取り組みとして、エレベーターを使用せず階段で移動、食後のウォーキング、自宅での筋トレ、姿勢の意識などがあげられた。 <p><職場研修から約3か月後のモニタリングの結果について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動や意識した習慣の継続率は、講話と体組成計等を用いた計測と健康相談の双方に参加した者(19名)は 47.4%、講話のみ参加した者(13名)は 15.4%であった。継続できなかった理由としては、時間がないことや年齢的に難しいといった内容があげられた。 <p><支援の効果></p> <p>理学療法士が介入することで、職場視察や職場研修を通して作業管理と健康管理(一部)に寄与できた。理学療法士の講話に加えて、保健師による健康相談を併せて実施することにより、職場研修後に意識した内容の継続率に影響を与えた可能性がある。経営者層が自ら課題意識を持ちヒアリングや職場視察に参加したことで、目指したい状態を共有ができ、事業場が負担なく取り組めることが提案できた。</p>
<p>このGPSの経験から学ぶことができるポイント</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・理学療法士は中小規模事業場が抱える労働安全衛生の課題のうち、作業管理と健康管理の一部に寄与できる可能性がある。 ・一般的に単発の講話のみでは運動習慣などの定着は難しいとされているが、今回は理学療法士の講話に加えて、豊田市の保健師によるBIA法を用いた体組成の計測を含む健康相談を併せて実施することにより、職場研修後に意識した内容の継続率に影響を与える可能性がある。 ・中小規模の事業場へのアプローチは、経営者層との対話を通じて事業場が直面している健康課題への気づきを促すこと、ならびに、事業場が小さな成功体験を積み重ね、既に取り組んでいる労働安全衛生マネジメントシステムをさらに促進できる仕掛けづくりが重要である。
<p>参考資料</p>	<p>1)ISO 45001:2018: https://kikakurui.com/q/Q45001-2018-01.html(2025年9月2日アクセス可)</p>
<p>COI欄</p>	<p>特に開示すべき該当内容についてなし</p>
<p>投稿者</p>	<p>木村圭佑 e-mail 2025年11月18日</p>