

産業看護職活動紹介

青森産業保健推進センター 保健指導担当相談員
青森県立保健大学 講師

千葉 敦子



こんにちは。季節は夏を迎えねぶた祭りの時期がやってきました。いかがお過ごしでしょうか。今回は産業看護職の基本的な情報をお伝えしました。産業看護職とは誰のことか、どのような仕事をしているのか、県内には何人くらい就業しているのかについてご紹介しました。

今回は、そんな産業看護職の方々が実際に職場で取り組んだ健康づくり事例について、その発端をご紹介します。



郵政健康管理センター

今回ご紹介する事例の舞台は郵政健康管理センターです。郵政健康管理センターは青森市橋本に所在し、県内全郵政職員約4,000名の健康管理を担っています。スタッフは医師1名、保健師3名、事務職員1名です。主な業務は健康診断や事後指導、職場巡視です。スタッフが力をあわせて職員の健康管理に奮闘しています。



郵政健康管理センター 保健師の気づき

郵政が民営化を目前にした2007年、郵政健康管理センターの産業保健スタッフは日頃の健康診断業務や健康相談を行う中で、職員のストレスが増大しているのではないかと感じるようになりました。そこで、スタッフ間で話し合い、何らかの支援と対策を講じる必要性を共有しました。保健師は運動習慣のない職員が多いことにも気づいており、運動を推進することが職場のストレス対策に役立つのではないかと考えました。

それは専門職の「なんとなく」といった直感のようなものでした。変革の時期を迎え、このままではますますストレスを強く抱える職員が増えるのではないかと危惧した保健師は、職員が健康で生き生きと働くことができるような職場づくりのために何かできないかと考えました。しかし、専門職の「なんとなく」だけでは客観性がありません。「何となく」を「根拠のある真実」に変える必要がありました。そこで、本当に職員のストレスは蓄積しているのか、職員の運動習慣はどの程度なのか、といった実態を調査しようと考えました。ところが、どのようにしたら実態調査ができるのだろう、アンケートの内容はどうしたらいいのだろう、調査の結果をどうやって解析したらいいのだろうと悩み、産業保健推進センターに相談しました。産業保健推進センターは、保健師の「やる気」に敬意を表し、その保健師が不安に感じていた調査の方法や解析の部分をサポートする必要性を感じ、その部分が得意な大学との連携を提案し、調整を図りました。こうして郵政と大学と産業保健推進センターの三者による共同の取り組みがスタートしたのです。



資金の獲得

何をやるにもお金が必要ですよね。お金がなければアンケート用紙も買うことができません。職員の健康づくりに必要なお金はどこから調達したらいいのでしょうか。郵政の保健師は、「産業医学研究」に目をつけました。これは、職員の健康管理の向上及び産業医学への貢献などを目的とするもので、研究や活動に伴う資金を助成してくれる制度です。郵政健康管理センターでは、保健師を中心に計画書を作成し、この制度に応募しました。そして見事認められ、1年間で約100万円の資金を獲得したのです。とてもすばらしいことですね。この資金をもとに、メンタルヘルスと運動に関する

実態調査を行い、その結果にもとづいた運動推進事業を展開していきました。

郵政担当保健師

千葉恵津子さんから一言

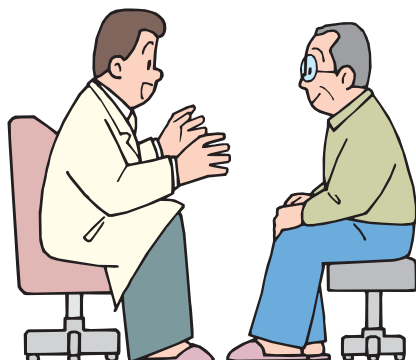


共同であるからこそできたことがほとんどです。ですから、その共同にこそ賛同してくれる郵政職員や当センタースタッフの理解は欠かせませんでした。

実際、事業を展開して一番よかったことは、これまでの仕事の反省点がたくさん見えてきたことです。行動することでニーズの掘り起こしにつながることを実感すると同時に、運動事業を推進することの重要性も強く感じるようになりました。



運動教室の前には保健師が血圧測定をします



次回のお楽しみ



今回は、郵政職員のメンタルヘルスと運動に関する、実態調査の展開過程とその結果についてご紹介する予定です。お楽しみに。