



# 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



皆様こんにちは。あっという間に秋がやってきました。いかがお過ごしでしょうか。秋といえば食欲の秋、スポーツの秋ですね。近頃はメタボ、メタボと何かと話題になっていますが、秋の夜長に生活習慣を見直してみてもいかがでしょうか。

さて、今回は郵政健康管理センターの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。日ごろの活動の中から職場の健康課題に気づき、どうすれば課題が改善できるかをみんなで考え、それを事業化するための資金を獲得したプロセスをご紹介しますね。

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結果についてと、その結果に基づき実施した運動推進事業についてご紹介いたします。皆様の健康づくり活動の参考になれば幸いです。



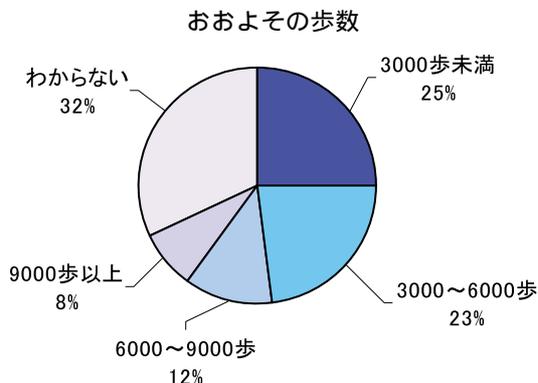
## こころと体の健康づくり

運動不足に陥りやすく、また、ストレス社会と呼ばれる現代、心身の健康づくりに「運動」は欠かせないものになっています。果たして郵政健康管理センター（青森2局）職員の運動習慣の実態は？

アンケート用紙を733人に配布し、423人から回答を得ました（回答率57.8%）。結果の概要について一部抜粋してお知らせいたします。

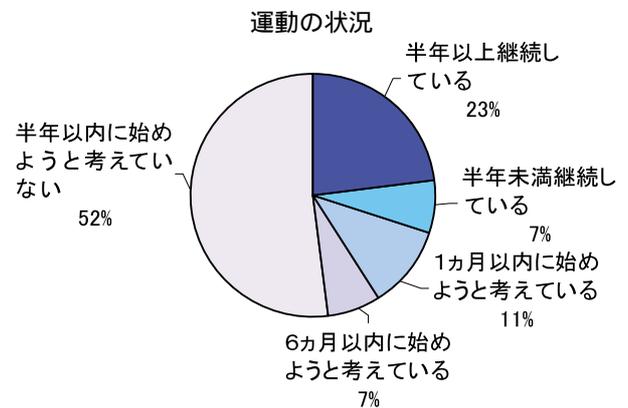
### 1日にどれくらい歩いているでしょうか。

健康づくりのためには1日1万歩のウォーキングが必要とされています。実際は、9000歩以上と答えた方は全体でわずか8%でした。また、自分の歩数についてわからない方が3割以上いることもわかりました。皆様はいかがですか？



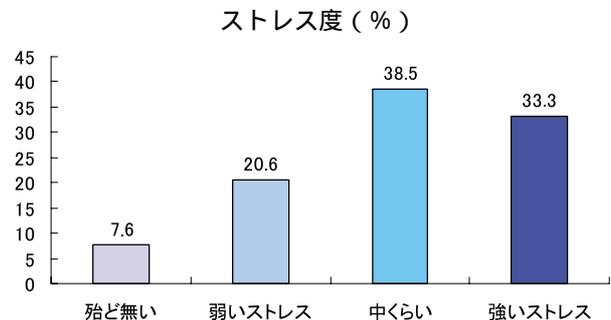
### 運動の状況はどうでしょうか。

運動についての関心度をお聞きしました。ここでいう運動とは、速歩き、自転車こぎ、ジョギング、水泳、エアロビクスなどをいいます。このような運動を1回20分、週3回以上行っているかをお聞きしました。継続的に実施している人は3割程度と少ないことは全国的な傾向であり、問題となっている点です。また、運動を始めようと考えていないと答えた人が5割以上でした。運動が習慣化するのなかなか難しいですね。



### ストレスの状況はどうでしょうか。

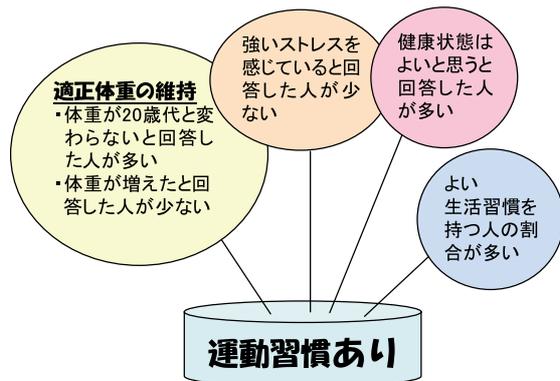
厚生労働省の職場のストレスに関する調査では、6割の方が職場でストレスを感じていると答えています。今回の結果では、設問の仕方が異なりますが、「中くらい」と「強い」をあわせると7割を超える人がストレスを感じていることがわかりました。効果的なストレス解消法が必要そうですね。



### 運動をしている人としていない人の差はどうでしょうか。

運動には「身体的効果」、「精神的効果」、「生活習慣の改善」などがありますが、その効果を運動している

人としていない人での差をみてみました。詳細な結果については別に報告してありますので省略しますが、運動している人、つまり、運動習慣のある人による生活習慣を持つ人が多いことがわかりました。



### 運動推進事業の実践

アンケートによる調査と日ごろの活動における実感を通して、郵政職員の健康づくりには「運動」と「ストレス対策」が重要課題であると確認できました。特に、ストレス対策としての運動推進の重要性が導き出されました。

そこで、医師、産業看護職、事務職員ら、健康づくりを支えるスタッフが力をあわせて運動推進事業を1年間かけて展開していきました。主な事業は3つです。1つは「健康教室の開催」です。健康教室は表1のとおり、運動やストレスをテーマに6回実施しました。正しい知識を身につけていただき、実践できるようになることを目指して夜間に行われました。参加者の述べ人数は344人にのぼります。

健康教室	テーマ
1回目	運動の効用
2回目	運動の実際
3回目	運動とストレス
4回目	効果的な一万歩
5回目	リフレッシュ・ザ・ウオーキング
6回目	運動習慣定着を目指して

運動推進事業の2つ目は「ライフコーダの装着」です。ライフコーダとは、万歩計のように身につけてどれくらい運動をしているかを測定するものです。万歩計より精度が優れ、歩数はもちろん、運動による消費カロリー、運動の強さなどがわかります。最大200日



スズケン社製  
生活習慣記録機ライフコーダEX

間記録され、終了後はデータをパソコンにつないで結果を分析し、印字できるすぐれものです。まずは、自分の日々の活動を含めた運動量を知ってもらうために、このライフコーダを希望者

に装着してもらいました。3回実施し、延べ装着者人数は198人でした。自分の運動量が客観的に測定できるのでよいと好評でした。また、ライフコーダを装着することで階段を使うようにしたり、運動する気持ちになったりしたという人もいて、装着するだけでも運動推進効果があることがわかりました。さらに、見慣れないものを装着していることで、同僚や家族等に聞かれることがあり、その際にはライフコーダとは何か、どうして自分が装着しているのかを話して聞かせることで、相手も興味関心を持つようになったという波及効果もみられました。このクチコミが健康づくりに無関心な人へのアプローチになりうることもあるようです。

運動推進事業の3つ目は、リーフレットによる啓発です。健康教室やライフコーダ装着に参加できない職員にも、調査の結果や教室の様子をチラシにして広くお伝えしました。

このようなとりくみを、郵政健康管理センターが主体となり、青森産業保健推進センターと青森県立保健大学がサポートし、1年間かけて実践してきました。この効果がすぐに現れるものではありません。ですが、翌年、職員から「今年はやらないのか?」といった質問があるなど、確実に種は蒔かれたものと思います。何より、健康づくりを支えるスタッフが「楽しかった」とエンパワメントされたことが効果的であったと考えています。皆様の事業所でも取り組んでみませんか? 青森産業保健推進センターが皆様の健康づくり事業をお手伝いさせていただきます。

### 郵政健康管理センター所長から 産業看護職へ一言



郵政健康管理センター所長  
長尾 博文氏

職場での健康管理や健康増進を行うとき、運動の推進は大切な要素のひとつです。ご紹介いただきました私どもの活動が、産業看護職の皆様の参考になれば幸いです。

### 次回のお楽しみ



今回は最終回です。これまでは郵政健康管理センターの健康づくり事業を中心にお伝えしてきましたが、県内には多くの産業看護職が活動しています。その活動状況をお伝えする予定です。