

健康の大切さへの「気づき」から 生まれたマイヘルス活動

JFE マテリアル株式会社総務部安全衛生室

看護師 三沢 登美子さん



マイヘルス活動は、文字通り個人レベルで自発的に取り組む健康づくりで、平成5年に始まり、今ではすっかり定着した。看護師三沢登美子さんは「健康こそ幸せのベース」と、社員の挑戦にエールを送る。

JFE マテリアル株式会社は、平成11年、日本鋼管株式会社より分社独立して発足した。前身の会社創業以来の電気炉精錬技術は世界でも注目されている。

「日本鋼管という大きな母体は、かつては独自の病院もあり、安全はもちろん、社員の衛生管理における体制も一定整備されていました。昭和58年に前任者から引継いで以来、夢中で歩いてきましたが、会社の協力は心強かったです」

臨床看護師として東京都内で働いていた三沢さんは、結婚を機に郷里へ戻り、縁あって入社、産業看護職という未知の世界では、すべてが手探りであったという。

「健康管理や保健指導をするなかで、ついつい指導型になっていたと思います。平成5年に初めて健康についての意識調査を行ったところ、男性中心の職場のため喫煙やアルコール摂取量も多く、3交替勤務による生活も不規則になりがちで、健康に関する意識はあまり高くありませんでした。これでは上から目線で厳しく指導してもあまり効果はないと、まず自分が気づきました」

そこで誰もが気軽に参加でき、しかも実効のある健康づくりをできないものかと模索して産業医や総務課の安全衛生スタッフと話し合いを重ねた。その結果、押し付けではなく、自主的に生活習慣の改善を目指すことが大切という結論に達し、翌年から「マイヘルス活動」と銘打った健康づくりをスタートすることになった。

「まず、本人が自分でできそうなライフスタイル改善項目を事前に公表、宣言します。喫煙やアルコールの制限、あるいは間食をやめるとか、毎日1万歩歩くとか、

どんなことでもいいのです。そして決めたことが実現できたかどうか、3ヵ月毎日記録します。その自己評価表を提出してもらい、実践率を計算してコメントを書き込み返却、次回の生活改善に生かすよう指導、これを、春と秋（1次と2次）2回行ってきました。目標は小さくてもいいのです。煙草の本数をがんばって減らせたから、2次ではお酒の量を減らそうとか」

マイヘルス活動の1年目は周知のためビデオによるPRや参加者意識調査を行った。2年目は定着を図るために「生活改善メニュー」を提案、3年目には「すこやかウォーク紀行」と題して万歩計による地図上の旅を楽しむ企画を打ち出し継続化を図った。効を奏して多彩な企画は「健康づくりは明るく楽しく」というイメージを膨らませ、参加率は常に9割を超えるようになった。「マイヘルス活動」は、社員自らが、いきいき働き続けるために健康であることの大切さに気づきかけとなり、これまでの活動を通じて健康に対する意識は少しずつ高まってきている。

年2回の健康診断に加えて、じん肺、聴力などの特殊健診もあり、三沢さんの日常は多忙を極めるが、新しい発想を次々生み出す原動力はどこにあるのだろう。最後に、産業看護職の役割とこれから望むことについて伺った。

「30年近い日々を振り返って思うことは、元気で明るい職場づくりのサポートができればよいかなあと。職場で個々人が自分の能力を出し切って、いきいき働くためのベースは健康です。健康が何より大切だということに気づいてもらうヒントを出し続けていきたい。望むことはただ一つ、ずばり後進の育成です。この職業のすばらしさに気づいた若い人にバトンをしっかり渡したい」

会社概要

JFE マテリアル株式会社
設立：大正6年
従業員数：約230人
所在地：富山県射水市