

ニコン相模原製作所の健康づくり活動

「全員参加のヘルスビジョンに向けて」

1 事業所概況

株式会社ニコン相模原製作所は、昭和46年に光学ガラス製造工場として開設され、事業領域は、光学ガラス、レンズ、プリズムの一貫生産及び光学技術の技術センターとして、ニコングループの事業展開の重要な一翼を担っています。現在従業員は約600名、平均年齢は43歳となります。

2 健康づくり活動の経過及び実践

当製作所の健康づくり活動は、「ニコンにおける健康づくりの施策〈ニコントータルヘルスプロモーション〉」を制定し、それをもとに平成5年度から活動をスタートして16年を迎えております。

- 1年目は「意識の高揚」として、職場単位に「健康づくりリーダー」を選任し、各職場の意見聴取、集約、事業所運動の企画、立案、実行に係わり、職場での意識高揚の中核的な役割を担ってもらい活動の全員参加の効果を上げることが出来ました。
- 2年目は「体制の確立」として、今後の活動のキーポイントとするため、スタッフの養成、構内施設の充実、行事の展開を図りました。スタッフの養成はヘルスケアリーダー、心理相談担当者等の養成をし、構内施設については、運動グラウンドなどを設置し、個人個人が日常気軽に出来る運動の普及・定着を推進しています。また、健康診断の充実、健康診断結果に基づくフォローアップ体制の整備を図ってきました。
- 3年目は「健康づくりの定着」として、健康づくり活動の定着を図り、健康づくり意識がライフプランの中に取り入れられて、具体的な行動として結びついているかを確認するとともに、健康づくりの活動の効果測定を実施しました。
また、健康づくりアドバイスプランを展開するため、健康診断体制の整備、健康診断の結果に基づく生活習慣病の要管理者を中心とした保健指導、運動指導、栄養指導等健康診断のフォローアップ体制と年齢別のヘルスアップセミナーの定着を推進しました。
- 4年目以降はこの3つの柱を1サイクルとして3年ごとに見直し、強化を図ってきています。
ここ数年は、従来の健康づくりの基本を見直し、健康づくりを特質するだけでなくキャリアプラン(キャリア形成)とも併せてライフプランとしての従業員トータル支援を展開しています。

3 前年度の健康づくり活動

- ☆ 健康づくり活動としては、ライフプランの中での軽運動の習慣化を定着させるため、ストレッチング体操、健康づくりウォーキング、禁煙マラソン、ソフトボール大会等を実施しています。
- ☆ 健康管理の推進として、健康診断の事後のフォローアップを重点的に実施するため、産業医、産業看護師等による医学的指導、保健指導、栄養指導等の個別指導を実施しています。
- ☆ メンタルヘルス対策の推進に関しては、生活習慣・ストレス測定調査を実施しハイストレス層に対する個別カウンセリング、管理監督者実務教育、カウンセラーによる個別面談、新人6か月全員面談、外部機関とのネットワークづくり等を実施しています。

- ☆ 喫煙対策の分煙化をさらに推進し、休憩場所のリフレッシュルームへの喫煙用空気清浄機の設置や非喫煙者と時間帯を分けるだけでなく、タバコ販売機の撤去、喫煙ルームとリフレッシュルームを分離するように空間分煙、地区分煙を段階的に実施しています。



写真1 — ヘルスアップセミナー(1)



写真 2 — ヘルスアップセミナー(2)



写真 3 — ヘルスアップセミナー(3)



写真 4 — 空間分煙喫煙室の設置