

健康づくりの取り組み

東京急行電鉄株式会社 元住吉車掌区

安全衛生管理者 柳内 信二

事業所概況

東京急行電鉄(株)元住吉車掌区は、渋谷～元町・中華街間の中間に位置し東横線と横浜高速鉄道みなとみらい線、28.3km、26 駅の車掌業務を担当しております。

現在 163 名在籍しており、「安全、安定輸送の確保・快適なサービスの提供・生産性の向上」をモットーに、ドア操作や車内アナウンスなどの業務を行なうとともに、安全と安心を最優先しお客さまの信頼確保に努め、少しでもお客さまの利便性、快適性が高まるよう工夫を重ね、鉄道ネットワークの拡充、各種安全対策、バリアフリー化、サービス介助士資格習得推進等サービス向上への取り組み等を積極的に実施し、魅力ある沿線 で選ばれ続ける為に、引き続き粘り強く取り組んでおります。



健康づくりの積極的な推進

1 健康づくり専門委員会

健康づくり専門委員会を設置し、体力づくり担当者による健康づくりに対する企画および健康関係の指導をしています。スポーツ、文化系など多彩なクラブをつくり、サッカー、ジョギング、スキー合宿、職場対抗野球、職場レクリエーション等、誰もが積極的に参加できるようにしています。また、職場内のコミュニケーションを深めるため、区員や家族を交えての体力づくりとして、歩こう会を兼ねてバーベキュー大会を開催しました。気分転換や趣味、スポーツ等を持続して行い、気分をコントロールするわざを身につけることで悩みや不安を相談できる友人知人等と、支えあえる関係を持つことがストレスをもコントロールする基本であると考えます。



また社内行事の積極的な参加も推進しております。

2 疾病予防の具体的な取り組み

肥満者に対しては、機会教育で THP ウォーキング手帳の活用を促進しています。THP ウォーキング手帳とは、万歩計の数値を手帳に記入し歩数に応じて道路や路線図を塗りつぶしてゆき、日本全国を旅しようというものです。一日一万歩を目標にして実施しています。





また、誰もが忙しい仕事の中では自分の健康をゆっくり振り返る時間が取れず、しかし 何気ない日常に病の芽が隠れていることもあり、生活習慣の改善、病気の早期発見、健康増進のために健康手帳やヘルスアップ記録表を活用しています。

健康手帳には健康診断の結果や自分自身の体調で気になることを記入し、病気が表に出てくる前に未然に発病を防ぐよう、常に自分自身の体調を管理する

よう指導をおこなっています。

忙しいと言う字は、心をなくすと書きます。忙しい時は誰でも心を無くしがちになります。その結果、事故や災害を引き起こしたり、心身の病にかかったりしがちですが、忙しいときの中に於いて、くれぐれ も心だけは無くさないよう、よき仲間と共に働き職場作りを目指して おります。



通勤時を運動の機会と捉えて、階段使用と徒歩活用を呼びかけています。

1. 「区の衛生目標」 健診結果を意識した自己健康管理

〈重点実施項目〉

- (1) 減らせ体重、増やせ健康の自己管理
- (2) 通勤時、健康を意識した階段使用、徒歩の勧め

通勤時を運動の機会と捉えて、階段使用と徒歩活用を呼びかけています。

リスクアセスメント

「組織で進めるリスクの低減 今一度確認しよう安全職場」を合言葉に「先取り」型の安全衛生管理により、職場の安全衛生水準を向上させるためには、労働災害の危険の芽(リスク)を事前に摘み取ることが重要であり、その有効な手法としてリスクアセスメントがあります。当区の基本的指導は、まず「考えさせること」から始まるようにしております。

通勤災害、業務災害が発生したときは、「緑十字用紙」というものを区員全員に配布し、その災害の発生理由や防止方法などを記入させ、危険要因と危険回避を考えさせることで安全意識向上により事故防止を図っています。

安全衛生教育を実施の際は、「緑十字用紙」の内容をまとめ、「原因はいったい何であるか?」、その根底にあるものを探り、自分自身のこととして捉え常に問題意識をもたせ、災害防止に役立てています。

また、社内のネットワークに気づき日誌というものがあり、これは社員が気付いたことや改善した方が良いのではないかと、こうしたらもっと良くなるのではないかと等、普段の作業や設備、施設等あらゆる面において気づいたことをパソコンに入力してもらい、監督者がコメントを入力しさらに担当部署で検討し、対策を立て実行するものです。

結果も本人にフィードバックされ、また誰でも情報を見ることが出来、労働災害防止にも役立っています。



安全衛生委員会と安全衛生グループリーダー会議

安全衛生委員会を毎月一回実施、安全衛生グループリーダー会議(1班16人程のリーダー)を6ヶ月に一回実施し、職場環境の整備と、安全衛生の向上を図り、働きやすい職場環境を作ることを目的に、区員からの問題点、改善点を相談し、直ちに対応できるよう努め、安全で快適な職場環境作りを行っています。

安全衛生グループリーダー会議においては、各グループの設定目標を元にその行動目標が達成できたか、否かを各グループごとに発表し、達成出来なかった場合は何が足りなかったのかを全員で話し合い、意識の高揚を図ると同時に次回は達成できるよう努力するものです。

安全衛生委員会で出た意見に対し、直ちに問題解決に行動し、そして必ず答えは意見を出した相手にフィードバックをします。

過重労働対策

時間外労働の把握により、公出(公休出勤)、代務(居残り)の平準化を図り、過重労働を防止しています。

現在はパソコン上で就労管理を行っておりますが、毎月、月末の締めほかに、月3回の10日、20日、28日に勤務実績を調査し、時間外勤務の平準化に努めるとともに、超過勤務者が出ないように管理しております。

健康状態の管理とメンタル不全対策

季節毎に冬季と春季は風邪、インフルエンザ、花粉症等の予防対策を、梅雨時や夏季は食中毒、熱中症予防対策等を、その都度流行しているものには適宜指導し、自己の健康管理に努めさせております。当社では年、春と秋2回の健康診断を実施しています。病院での診察結果の報告を受け、産業医、保健師等と連携を図り、適切な健康指導と、「健康についてこのままではまずい」という「危機感」を持ってもらい、意識の高揚を図っています。

メンタルヘルスについては、会社の人事担当が主催する外部講師による傾聴術を中心としたメンタルヘルス研修会に監督者を出席させ、傾聴術を会得するなどしたラインケアの強化を図り、すべてにおいて予知する、予見する、予防するといった災害疾病の未然防止的な対策をメインに安全衛生活動を推進し、メンタル不全の区員を一人でも出さぬよう、何でも話せる雰囲気づくりと係員とのコミュニケーションを心掛け、メンタルヘルスに取り組んでおります。



また職場内には血圧測定器を設置しておりますので、こまめな測定に身体状態の把握ができるとともに、個人配布された血圧管理手帳にこまめに記入し、自分で出来る健康管理により身体に対する意識を高めるのに役立っています。近年注目が集まっている「早期高血圧」や、「仮面高血圧」といわれる、一時的に血圧が高くなる症状がでたとき、異変を感じたときも、すぐ測定できるので病状の早期発見に役立ちます。

職場環境の快適化の推進

1 仮眠室の改善

区員が宿泊時や長時間の休憩に仮眠するため、仮眠室が備えられています。以前は1部屋を4人程で使用していましたが、快適に仮眠ができるよう個室化に改善されました。



個室化されたシャワー室

快適化されたトイレ

完全個室化された仮眠室

2 喫煙所

以前は分煙化すらされていなかった職場ですが、受動喫煙対策として、一旦事務所の一角についで隔てた区画をつくりパルクリーン(吸煙器)を設置しましたが、その後その喫煙コーナーを個室化(喫煙室化)し完全分煙化しました。喫煙室内の掲示板に喫煙による弊害などを記載したポスターや冊子を掲示することで、禁煙に対する意識の高揚を図っております。ここ数年で当職場での喫煙率は、徐々にではありますが下がってきています。

完全分煙化した喫煙室 さらに保健師との連携により禁煙希望者にはニコチンパッチを奨励しています。



完全分煙化した喫煙室



訓練前には必ず「KYT」
危険予知訓練で事故防止

以上が、元住吉車掌区の健康づくりの取り組みです。

大切なお客さまの人命を預かる仕事に携わる区員一同が、心身ともに健全であることが、最適なサービス提供の基本であると認識し、健康管理に努めております。