

「出光ルブテクノ(株)における健康づくり活動状況」

[事業所概況]

出光ルブテクノ(株)本社(社員数56名 2012年7月1日現在)は、川崎市臨海部に位置する出光興産(株)京浜ルブセンターにおける潤滑油製造業務を受託運営している事業所であり、当社は本社事業所のほか千葉・門司の3事業所体制となっております。

現在、出光グループでは、潤滑油事業において省エネルギー、低燃費を実現する環境対応商品(高性能潤滑油)の開発・提供に注力しており、出光ルブテクノ本社事業所は将来にわたりグローバル展開を進めていくグループの潤滑油事業を支えるマザー工場としての役割を担っています。



[健康づくり活動の推進]

当社は2011年10月に新設した安全環境室を中心に、総務部・安全衛生環境委員会が三位一体となり、全社で『安全衛生管理体制の充実化、安全で快適な職場環境の実現、社員の健康維持増進』に向けて取組み、『心と体の健康づくり活動』を継続的に推し進めています。

具体的な取組みとしましては、1.健康相談の実施 2.健康診断の充実化 3.健康測定・体力測定の実施 4.健康指導の実施 5.健康増進イベントの開催 6.食堂における低カロリーメニュー導入 7.5S活動の推進 8.社内交流会の開催 などがあります。

[活動の詳細]

1.健康相談の実施

毎月、産業医と対象社員が面談を行い、本人が留意すべき指導・助言をいただいています。その後も職場の上司による指導を交えながら、継続的に健康増進を図っていきます。

(1)健康診断・体力測定結果に基づく指導 (2)長時間勤務への指導 (3)新入社員の指導

2.健康診断の充実化

法定の定期健康診断にとどまらず、下記を推進し、社員に健康管理を促しています。

(1)歯科健診の実施(年1回)

(2)法定外健診の充実化(乳がん・子宮がん健診、家族健診制度を今年度新規導入)

3.健康測定・体力測定の実施

社員は、健康測定・体力測定に参加し、専門家による指導を年1回受けています。結果は数値化され、測定項目(体脂肪率、筋力)ごとに平均値と比較が可能であり、社員は、本人の体力数値を経年チェックし、健康維持増進に役立てています。

4. 健康指導の実施

今年度は、社内に定着した分煙化から一歩進めて、禁煙指導をいただき、喫煙者の喫煙本数の低減等を図ります。また、メンタル面の不調は誰にでも起こり得るとの観点から予防に注力し、昨年に引き続き、メンタルヘルスに関する指導をいただく予定です。



5. 健康増進イベントの開催

フットサル大会、ソフトボール大会、ボーリング大会などそれぞれ年1回開催し、社員間の交流を図りながら、無理なく体を動かす機会を設けています。



また、昨年度も実施した健康ウォーキングを拡充し、今年度も1年をかけてウォーキングイベントを推進しています。年間の歩行工程を松尾芭蕉の「奥の細道」に見立て、社員が1日1万歩を目標に、チームで励ましあいながら目標地点を目指すものとなっており、楽しみながら健康増進を図っています。



6. 社内食堂における低カロリーメニューの導入

従来から、複数種の定食・麺類がメニューとして整っていましたが、このうち定食1種類については明確に低カロリーメニューとして位置づけ提供しています。カロリーを抑えたい社員はこちらのメニューを選ぶことで、栄養バランスに配慮するだけでなく、摂取カロリーを抑えることができ、健康管理に役立てています。

7. 5S活動の推進

快適な職場環境を社員全員の協力で実現することを目標に、継続的に5S活動を推進しています。こちらは専門家の指導を受けながら進めており、社員の憩いの場である談話室や更衣室のほか、安全や作業負荷低減に向けて各種改善を進めています。

8. 社内交流会の開催

社内食堂で親睦会を年に数回実施するなど、帰宅前に気軽に社内交流を深める場を設け、お互いが相談ができる雰囲気作りを図っています。

以上が出光ルプテクノにおける健康づくりの取り組みです。