

## 「出光ルブテック(株)の健康づくり活動状況」

### [事業所概況]

出光ルブテック(株)本社(社員数 65 名 2013 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て潤滑油製造業務を受託運営しております。(出光ルブテックは本社・千葉事業所・門司事業所の3事業所体制)

京浜ルブセンターは、グローバル潤滑油メーカーである出光興産(株)潤滑油事業部門のマザー工場として、安全第一で安定操業を行い、品質と生産性の側面で競争力ある製品を供給し、潤滑油事業の発展に貢献してまいります。



### [健康づくり活動の推進]

当社では、安全衛生環境委員会が中心となり、健康づくり活動を推進しています。

また、今期(2013年度)は、年度目標として「安全で安心して働ける職場環境の整備」を掲げ、「社員の心身の健康維持・増進に向けた活動強化」を図っています。

具体的な取組みとしましては、1.健康相談の実施 2.健康診断の継続推進 3.健康測定・体力測定の実施 4.健康関連セミナーの開催 5.健康指導の実施 6.健康増進イベントの開催 7.社内食堂における低カロリーメニューの導入 8.5S活動の推進 9.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、社員が産業医と面談を行い、健康保持・増進に向け、各種の助言をいただいています。本人、上司、担当者が助言内容を共有し、業務上の留意点を共通認識とすることに役立てているほか、定期健康診断で要再検となった社員には、産業医の指導とあわせ、担当から繰返し受診を呼びかけ、再検受診率の向上を推進しています。

産業医からの指導事項は大きく、(1)健康診断結果の指導 (2)長時間勤務者の指導 (3)質問に関する回答・指導 に分かれ、特に、(2)については、月45時間超の時間外勤務者の面談が必須となっており、安全衛生委員会では産業医の指導事項を全委員で確認し、社員の健康維持を図っています。

#### 2.健康診断の継続推進

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

##### (1)歯科健診

歯科医師による虫歯チェック、歯科衛生士による歯石除去、歯磨きの指導

##### (2)乳がん・子宮がん健診

##### (3)家族健康診断制度

### 3. 予防接種の推進

#### (1) インフルエンザ

#### (2) 風疹

毎年度実施しているインフルエンザの予防接種に加え、今年度は、例年以上に罹患率が高まった風疹の予防接種についても、希望者に費用補助を実施しました。

### 4. 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)ごとに年齢平均値との比較が可能であり、各人は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。

### 5. 健康関連セミナーの開催

今年度は、川崎市から保健師の方をお招きし、以下のセミナーを8月に実施予定です。

#### (1) 禁煙外来セミナー

禁煙外来については、昨年度も産業医によるセミナー担当者による啓蒙活動を実施しました。

今年度は、禁煙外来に関する補助制度(健康保険の自己負担分を補助)を設け、セミナー受講を促しながら、喫煙者の禁煙への取組みが進むよう努めています。

#### (2) メンタルヘルスセミナー

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、毎年度の取組み事項を「心の健康づくり計画」として落とし込み、セミナーでの啓蒙、産業医による指導と合わせ専門家によるセミナーを実施することで、心身両面での健康増進を図っていきます。



#### \* その他の関連セミナー

- ・AEDの使用方法及び心肺蘇生法に関する実地訓練(川崎市消防局)
- ・熱中症・食中毒に関するセミナー(産業医)

熱中症については安全衛生環境委員会での情報共有と全社展開  
掲示板への予想暑さ指数掲載、全館放送による注意喚起を実施

### 6. 健康増進イベントの開催

フットサル大会、野球大会、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。



## <健康ウォーキングについて>

2年前に開始した健康ウォーキングを継続中であり、3年目となる今年度も、約1年にわたるウォーキングイベントを推進しています。

(チーム制で、仲間と励まし合いながら、到達距離を高めていきます。また、希望する派遣社員の方々も参加しています)

### \*昨年度のウォーキング状況

歩行行程を松尾芭蕉の「奥の細道」に見立て、1日1万歩以上を目標に、楽しみながら健康増進を図りました。結果11チーム中6チームが全2,107kmを歩き切り、ウォーキングのアンケートでも、「効果を実感できた」という趣旨の良好なコメント(体重の減少、風邪をひかない、気分が良い、etc)が多数寄せられ、恒例イベントの位置付けとなりました。

項目	内容			
実施期間	2012年5月～2013年3月			
チーム数	11チーム(1チーム7～10名程度)			
内容	個人毎の毎日の万歩計の歩数を入力し、毎日のチーム平均歩数を計算して、コース歩数の達成を競う。			
コース	コース名	総距離	達成歩数	歩数は1歩=0.6m
	奥の細道	2,107km	351万歩	

## 7. 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、油をカットできるオープンなど新しい調理器具を導入し、定食2種類の低カロリー化を図りました。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で、社員は健康管理に役立てています。

## 8. 5S活動の推進

快適な職場環境と業務改善の実現を目標とする5S活動を継続的に推進しています。

社内に専門の事務局を設け、社員の憩いの場である談話室や、倉庫、更衣室などの整備のほか、安全や作業負荷低減を図る改善活動ともなっており、時間外勤務時間の低減にもつなげています。

## 9. 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進めています。

以上が出光ルプテクノにおける健康づくり活動となります。