

「心とからだリフレッシュ運動」実施要領

1. 趣 旨

中央労働災害防止協会(中災防)では、昭和54年から将来の働く人の高齢化に備えて中高年齢労働者の健康づくり運動、SHP(シルバー・ヘルス・プラン)を開始し、昭和63年からは対象を全年齢労働者に広げ、心とからだの健康づくり運動、THP(トータル・ヘルスプロモーション・プラン)に発展させ、働く人の心とからだの総合的な健康づくりを推進しています。

しかし当初から35年が経過して社会経済情勢とともに労働環境や就業構造は大きく変化し、働く人の高齢化に加え、作業態様や生活習慣の変化による身体機能の低下や基礎疾患の増加に伴う労働災害発生リスクへの懸念、さらに就業者数が大幅に増加している第三次産業での転倒災害や腰痛の急増等から、より一層実効ある健康づくりが求められています。

また、設備の合理化・自動化が進み、雇用形態が多様化し、近年の働く人の意識が変化する中で、コミュニケーション不足に起因するメンタルヘルス不調や、作業現場で声かけが行われないことによる不安全行動等が問題となっており、これらを防ぐために良好な職場風土づくりが求められています。

このような状況の中で、中災防ではこれまで安全衛生に関する各種事業を推進してきたノウハウを活かし、実践的な活動によって働く人の心とからだの健康と安全作業を確保する「心とからだリフレッシュ運動」を展開することとしました。

特に、推進体制が十分ではない事業場、その中でも多数を占める中小規模事業場でも取り組みやすい、産業現場レベルで手軽に行える活動の導入を奨励し、この運動の普及を促進することとします。

2. 愛 称 げんきdeワーク

3. 強調期間

- 全国安全週間準備期間(6月1日から6月30日まで)
- 全国労働衛生週間準備期間(9月1日から9月30日まで)

4. 主 唱 者 中央労働災害防止協会

5. 主唱者の実施事項

- ① 機関誌、ホームページ、リーフレット等を通じた運動の広報
- ② 取り組みやすい具体的な活動事例の紹介
- ③ 関連するセミナー、シンポジウムその他のイベントの開催
- ④ 関連する資料の作成、頒布
- ⑤ 効果的な取組みをしている事業場の表彰
- ⑥ 関係団体との連携

6. 事業場の実施事項

従業員の心とからだの健康と安全を確保するため、
● ウォーキング ● 健康体操 ● コミュニケーション
を三つの柱として、それぞれの事業場の実情に応じ、具体的な活動を実施する。

中災防創立50年記念事業

げんき de ワーク

～心とからだリフレッシュ運動～

中 災防では、「げんき de ワーク」を愛称として、多くの事業場で取り組みやすい、手軽に行える実践的な活動によって働く人の心とからだの健康と安全を確保する「心とからだリフレッシュ運動」を展開することとしました。



げんき de ワーク各ご案内

ウォーキングセミナーや各種研修のご案内
▶▶▶ <http://www.jisha.or.jp/>

図書・用品のご案内

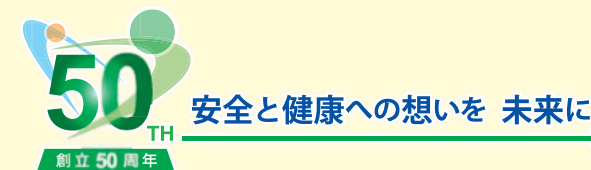
労働災害防止のための図書・テキスト、
ポスター・のぼり等を取り揃えています。
図書・用品のご注文 TEL:03-3452-6401

賛助会員募集中! 研修会割引、定期刊行物・週間見本品の送付、専用サイトの利用ができます。

中央労働災害防止協会 健康快適推進部

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2 TEL:03-3452-6403 FAX:03-3453-0730

中央労働災害防止協会とは、
中央労働災害防止協会(中災防)は、事業主の自主的な労働災害防止活動の促進を通じて、安全衛生の向上を図ることを目的に、労働災害防止団体にに基づき、昭和39年に設立された団体です。



中央労働災害防止協会

<http://www.jisha.or.jp/>

ウォーキング de ワーク

あと1,000歩、あと10分 プラスして歩こう！

歩くことが健康によいと知っていてもいっただれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には男性で9,000歩、女性で8,000歩が目安といわれています。そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1,000歩。時間にして10分程度多く歩くだけでじゅうぶんに効果があるのです。(資料:コミュニケーションの手引き(厚生労働省)より)

正しい姿勢で歩くポイント

- かかとから着地する
- 膝を着地の前に伸ばす

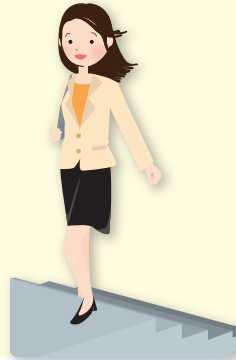
- あごを引き背筋を伸ばす
- つま先をまっすぐ
- 手を大きく振る



例 2アップ3ダウン

2階程度の上りや3階程度の下りは、エレベータではなく階段を利用しよう。

省エネ対策として進められましたが、健康づくりにも効果的です！



例 場内ウォーキングマップ

会社周辺や工場の敷地内を利用したウォーキングコースを設定し、昼休みや仕事の後に利用する方法もあります。いくつかのコースを設定しておく、利用できる時間やその日の気分に応じたコースを選べるので利用しやすいでしょう。それぞれのコースの距離や歩数、時間などの目安があると便利です。

★中災防では「組織で進める効果的なウォーキングセミナー」を実施しています。

健康体操 de ワーク

仕事の合間に簡単な体操をしよう！

適切な体操の職場への導入は、「積極的な休息法」の一つとして意義があります。具体的には疲労回復や気分転換、ケガ予防などの効果があります。

また、体操の内容は、時刻(就業前、昼休み、午後の休憩時など)や職種、作業環境などにより多くの種類が考えられます。目的に応じた体操を楽しく行いましょう。

例 ストレッチングでリフレッシュ

ゆっくりと筋肉を伸ばすとこった筋肉もほぐれ、気持ちもリフレッシュできます。

ポイント

- はずみをつけず、ゆっくりと
- 呼吸は止めずに、自然に
- 痛みを感じるころまでは伸ばさない
- 10秒~30秒間伸ばそう
- 伸ばしている部分に意識を向けよう
- 左右それぞれ2回伸ばす
- 笑顔で行おう！



例 筋力アップで転倒予防

「老化は脚から」と言うように、身体機能の低下、特に脚の筋力は加齢とともに著しく低下します。脚の筋力アップは、転倒予防に効果があります。



例 ラジオ体操、腰痛体操、VDT体操

例 八段錦

(はちだんきん：中国で古くから伝わっている健康を保つための体操の一種です)

転倒防止や腰痛予防のために下肢の筋肉や抗重力筋などは大切な筋肉です。抗重力筋のトレーニングとしてコア・トレーニングが推奨されていますが、八段錦の動きにはその要素が含まれています。

ゆっくりと動く八段錦は、ゆったりとした動作や呼吸によりストレスの解消にも効果的です。



コミュニケーション de ワーク

朝礼時に健康チェックをしよう！

職場のタテヨコの人間関係にトラブルがあると、事故・災害、生産・品質上のトラブル発生につながります。

職場の事故・災害をゼロにするには、職場風土を明るく、チームワークの良い、先取り参加的なものに変えていくことが必要です。



例 良好なコミュニケーションとサポートを！

- 1 出社したら挨拶は自分から元気よく
出勤したときや席を離れるときなど、まわりの人に一言、声をかけていますか
- 2 仕事を頼むときは、名前を呼ぶことは相手を認めること
話しかけると、仕事を頼むとき、ぞんざいな対応をしていませんか
- 3 手伝ってもらったとき、笑顔でほめよう、感謝しよう
手伝ってもらったり、助けてもらったとき、感謝の気持ちを表していますか
- 4 困ったときは、素直な自分を出してみよう
困ったとき、自分の中に感情をため込んでいませんか
- 5 会議では、信頼関係は話を聴くことから
会議や打合せなど、会話中に、相手の話をさえぎって話してしまうことはありませんか

例 コミュニケーションづくりの一環として事業場内で行われるイベント

- 社内運動会
- ボウリング大会
- 球技大会
- 社内駅伝大会
- 社内旅行
- 部内対抗駅伝大会

● 健康KY ●

働く人一人ひとりが自身や部下の健康に関心を持ち、職場の安全と健康を確保していくことが大切です。健康KYでは、まず始業時のミーティングの際に、各自が健康状況を自己チェックし申告します。次に監督者は、部下の一人ひとりの健康状況を観察し、必要に応じて「問いかけ」をします。

例 健康自己チェック10項目

- 1 頭痛がする
- 2 めまいがする ふらつく 耳なりがする
- 3 手足にしびれ・けいれん・筋肉痛がある 腰が痛い
- 4 腹が痛い 下痢している 便秘している
- 5 胃の具合が悪い 胃痛・はきけがある
- 6 熱がある
- 7 心臓の具合が悪い どうき・不整脈がある
- 8 出血している
- 9 咳 くしゃみ 鼻水がでる
- 10 だるい ねむい
その他(自覚症状)

例 健康観察(監督者→作業員)5項目

- 1 姿勢
(シャンとしているか うなだれていないか)
- 2 動作
(キビキビしているか ダラダラしていないか)
- 3 顔・表情
(イキイキとしているか 明るいかな むくんでいないか)
- 4 目
(キリッと澄んでいるか 血走っていないか)
- 5 会話
(ハキハキとしているか 大きさは 声のハリは)
その他 必要があれば体温・脈拍・呼吸数を検査
(体操前、体操後など)

★中災防ではこれら体操を紹介した小冊子等を取り揃えています。また、職場のご要望に応じた内容で研修も実施しています。

★中災防では、コミュニケーションを中心とした心の健康づくりの研修や、健康KYや八段錦を含むゼロ災運動研修や各種KYT研修会を実施しています。