

清原工業団地における健康づくりについて

清原工業団地においては、工業団地内の労働災害防止と併せて、団地内で働く人の健康づくりのために毎年7月に労働安全研修会を開催しています。

今年度も、宇都宮労働基準監督署並びに宇都宮市保健所の方を講師にお迎えして、労働災害防止対策に関する講演とともに、「熱中症予防について」の講演を実施していただきました。さらに、健康運動指導士の方から「職場で実践！お手軽運動」と題する健康講座(出前講座)を実施していただきました。

清原工業団地内の企業からは、コロナ禍の中ではありましたが、31社39名の方が出席し、熱心に講演等に聴き入っていました。

熱中症についてですが、熱中症にかかる方は、65歳以上の方が半数を占め、室内や仕事場においても発生するというので、工場で働く方々にとっては身近で重要な問題です。

日中の気温や湿度については、予測が可能ですので、あらかじめ熱中症予防を促す「熱中症警戒アラート」の紹介がありました。これも参考に熱中症への備えは万全にしたいところです。

また、健康講座においては、健康の定義として、「身体的、精神的、社会的に満たされていることである。」と説明があり、平均寿命と健康寿命は10歳ほどの差があるので、その差をいかに小さくするかが大切というお話がありました。

さらに、職場のスペースを活用してできるストレッチ運動について、出席者も一緒に実践をしました。勤務中のちょっとした時間を利用して体をほぐせば、仕事の効率も上がりそうです。

職場で利用できる健康の出前講座(無料)には、このほかに「食生活」「歯科」など様々なジャンルがありますので、今後も関係者の皆様と調整を図りながら、工業団地のニーズに応じた講座を開催していただけるようにしたいと思います。そして、何より講座を聴くだけでは意味ありません。講座で得たことを実践しなくては効果が上がりませんので、少しでも実践し、心身ともに健康寿命が長くなるよう努めてまいりたいと思います。

