

運輸・郵便業における健康づくりの取組の概要とその結果について

運輸・郵便業における健康づくりの取組に至った経緯

特定健診結果を業種ごとに分析調査

運輸・郵便業は、他業種と比較した際に、問診や検査数値等の結果において、生活習慣の改善等が必要な傾向がみられた。



健康づくりに関する事業所意識調査

トラック・バス・タクシー業界
の各協会加盟事業所
217社中26社回答



健康づくりに関心があるが、取り組めていない事業所から1社を、健康づくりに取り組むモデル事業所に選出

《運輸・郵便業モデル事業所の概要》

【事業所名】株式会社 北関東スワロートラック

【従業員数】30名

【勤務状況】

- ・ 配送先によって勤務時間が異なり、従業員全員が集まる機会がない。
- ・ 事務所内に従業員が立ち寄る共有スペースがある。
- ・ 昼食は外食やコンビニで購入することが多い。
- ・ 食後に歯みがきをするタイミングがない。
- ・ 約5割の喫煙者がいる。

モデル事業所の取組内容と評価

【事業所での取組(5か月)】

- ・ 事業所に健康情報コーナー、喫煙所にミニ情報コーナーを設置
- ・ 個別連絡ファイルを活用した健康情報の提供

健康情報コーナー



【取組の評価】 *取組の前後に実施した従業員アンケート結果より

- ・ 重点取組のひとつである「糖尿病予防」については、従業員の約3割に「意識の変化」だけではなく、「行動の変化」が見られ、「意識の変化」も合わせると、約5割に変化が見られた。
- ・ 「歯みがき」「アルコール」「腰痛予防」については、約3割に「意識の変化」が見られた。



⇒事業所における健康情報コーナーの設置等の取組は、従業員の健康増進に一定の効果があると考えられる。

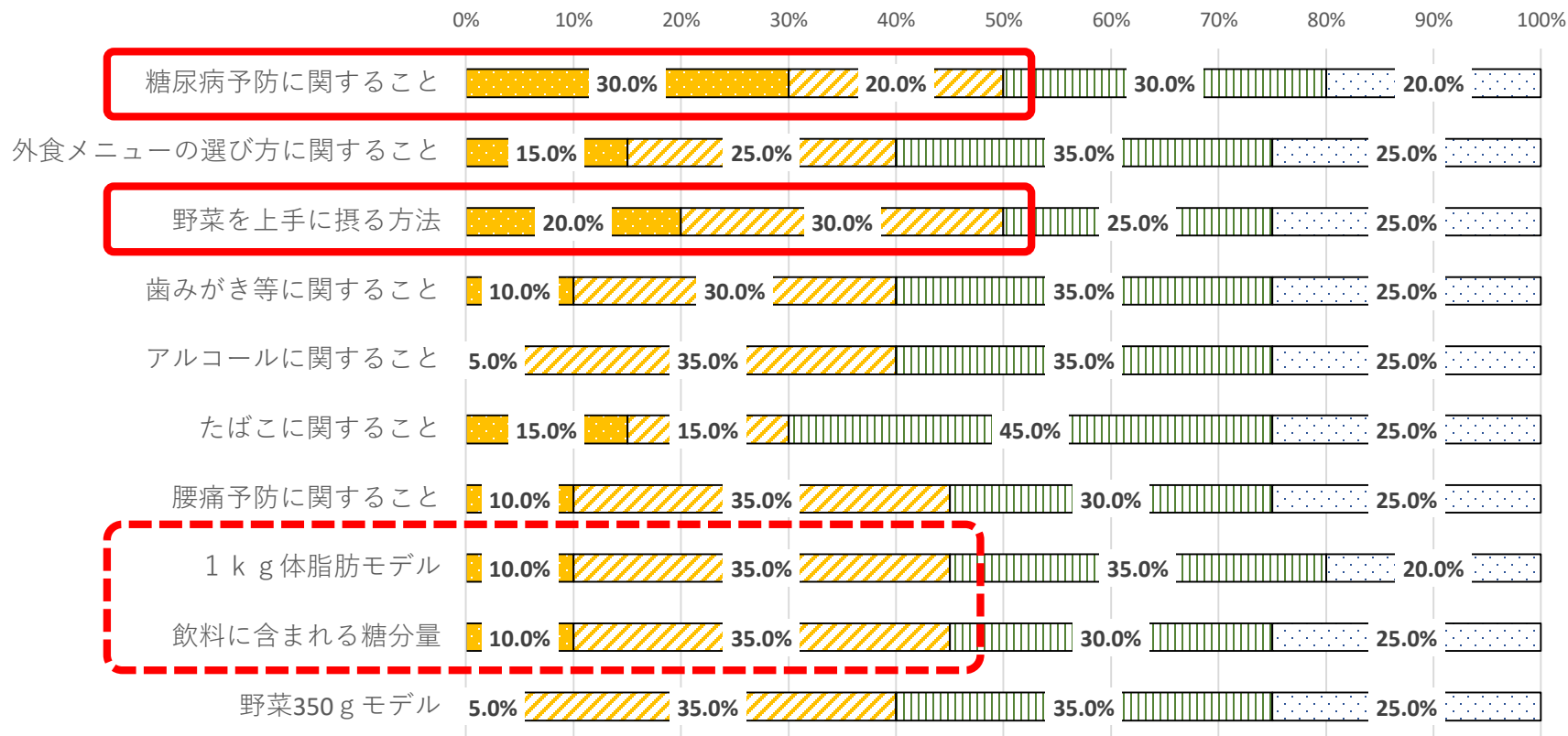
取組後の 事業主等の 感想

- ・ 健康情報コーナーに設置した「体脂肪の模型」や「飲料に含まれる糖分量のサンプル」は、関心が高い様子だった。
- ・ 会社としては、従業員アンケートの結果を参考にしながら、「物流の2024年問題」による生活の変化等からの体調不良者が生じないように、従業員の健康管理をサポートしていきたい。



<健康情報コーナーによる意識や行動の変化について>

■意識も行動も変化した ■行動の変化はないが、意識の変化があった ■意識も行動も変化はない □無回答



- ・ 「意識も行動も変化した」と回答した方は、1～6名（5%～30%）となっており、「糖尿病」については、3割の方が「意識も行動も変化した」と回答している。「糖尿病」「野菜摂取」については、「意識の変化」も合わせると、5割の方に変化が見られた。
- ・ 「体脂肪の模型」「飲料に含まれる糖分量」のフードモデルは、行動や意識の変化が大きい結果だった。

<運輸・郵便業モデル事業所における取組内容について>

実施月	テーマ	健康パネルの名称等	個別配布リーフレット
令和5年 6～7月	歯科口腔保健	一生、自分の歯で食べましょう 歯ブラシの選び方と持ち方 歯周病の予防	『健康な歯は一生の宝物』
7～8月	糖尿病	糖尿病の予防と改善7カ条 糖尿病とは？ 飲物に含まれる糖分量【フードモデル】	『血糖値が高めと言われたら』
8～9月	腰痛予防・ストレッチ	運動で肥満解消	『気軽にエンジョイmiya運動～ストレッチ編～』
9～10月	たばこ・お酒	写真でみるたばこの体への影響 チャレンジ卒煙 脂肪モデル1kg【脂肪模型】	『喫煙による悪影響』
10～11月	減塩・糖尿病	減塩を毎日心がけましょう！ 野菜を上手に摂りましょう！ 野菜350g【フードモデル】	『野菜は1日350g以上食べましょう』

フードモデル等啓発物の例

飲料の糖分量



脂肪モデル1kg



野菜350g料理



“野菜増しポップ”を
事務所内の机上に
設置



事業所における健康づくりに活用してみませんか？



健康パネルやフードモデルの貸出

宇都宮市では、事業所で活用いただける「健康パネル」や「フードモデル」の貸出を行っています。



下記をご参照ください。



配布や掲示物に活用できる健康メモ

宇都宮市地域・職域連携推進協議会では、市が作成した「健康づくりのガイドブック」を基にした「健康メモ」を自由に活用いただけるよう下記のサイトで公開いたしました。職場の健康づくりにお役立てください。



健康づくりの
ガイドブック

栄養、運動、休養等
健康づくりの要素を
網羅しています。

下記をご参照ください。



宇都宮市 職場における健康づくり応援サイト

<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/1018704/.html>

検索



(宇都宮市ホームページ>暮らし>健康・医療>職場における健康づくり応援サイト)