「健康職場づくり」事業者訪問

いきいきと働くことのできるトラック運送業界を目指して

経営維持に避けて通れない「従業員の健康管理」

健診結果を長年記録　効果的な健康づくりに繋げる

従業員が健康に働くことのできる職場づくりは、会社の事業を継続させていくための最も重要な取り組みのひとつであるといえます。しかしながら、労働者の健康を巡る状況をみると、近年我が国において過労死等が多発して大きな社会問題になっているなど、職場におけるメンタルヘルス対策や過重労働による健康障害防止対策は重要な課題となっています。

そこで、本企画では「健康職場づくり」に積極的に取り組んでいる運送事業者の事例などを紹介していきます。

今回は、宮崎県都城市の有限会社昇栄運送（坂元尊彦代表取締役）における取り組みです。

第16回　有限会社昇栄運送（宮崎県都城市）

坂元　尊彦
代表取締役

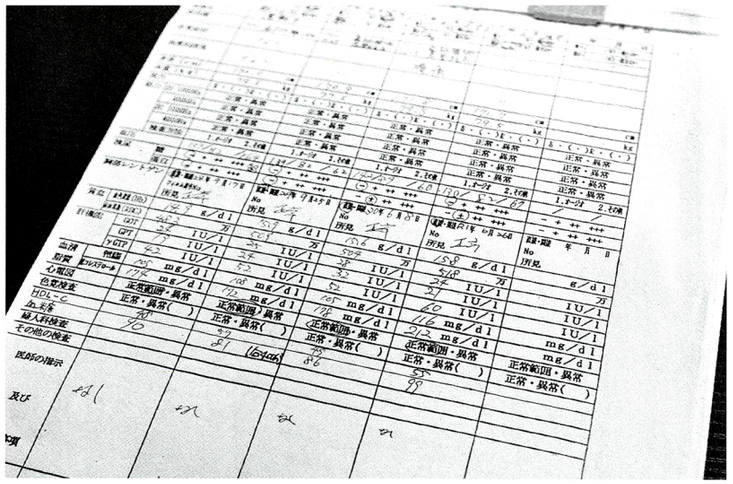
宮崎県都城市に本社を構える㈲昇栄運送では、当地で生産された肉用牛を生体のまま関東地方まで輸送しているほか、飼料フルトレーラーバルク車による飼料の配達、また飲料水等一般貨物の輸送なども手がけている。

さて、同社のドライバーは働き盛りの30代～40代が多く、「一家の大黒柱」としてそれぞれ懸命に働き、家庭生活を支えている。一方で、長距離乗務の際などには、コンビニエンスストアで買ってきた弁当やカップラーメンなどで食事を済ませてしまうことが少なくないという。今はまだ若いために健康面での不安を自覚していなくても、このような食生活を長年続けていると、健康への影響が次第に無視できなくなる。

従業員は会社と家庭を守る「大黒柱」
大切な従業員を守るため健康づくりに着手

一家を支えるドライバーの健康状態が悪化し、これまでのように仕事を続けることが難しくなると、家庭生活が立ち行かなくなってしまう。同社にとって「ドライバーの健康管理」は、会社の経営を維持していくためにも、そして従業員やその家族の生活を守っていくためにも、避けては通ることのできない経営課題となりつつあった。

そうした中で坂元社長は、全国健康保険協会（協会けんぽ）宮崎支部が進めている「健康宣言事業所」の取り組みについて、地元商工会議所から聞いた。それを受けて同社でも今年2月に「健康宣言」を行い、従業員の健康づくりへの取り組みを加速させることにした。



ドライバーごとに5年間の健診データを記録。医師からの所見も記載されており、健康状態の変化を追うことができる

指定診療所で継続的に健診を実施
長年の「データ」で健康状態の変化をつかむ

さて、協会けんぽ宮崎支部に所属する事業者が「健康宣言」への取り組みを進めるにあたっては、「健康診断の100％受診」（必須項目）のほか、「食」「運動」「禁煙」「心の健康」（それぞれ任意項目）などの取り組み項目を事業者が決め、従業員の健康づくりを進めていくこととなっている。ここでは、同項目に従って、同社における取り組みについて紹介していきたい。

まず「健康診断」については、ドライバーには年2回受診を義務付けている。もちろん、受診率は100％である。健診は、同社の近くにある指定の診療所で受けさせることにした。

運動の機会を提供する社内スポーツ交流会
禁煙チャレンジ中の従業員への対応も

ところで、健康づくりを進めていくにあたっては、定期的な「運動」が欠かせない。

同社における「運動」の取り組みとしては、毎年5月に「ボーリング交流会」を開催している。また、近年は「ソフトボール交流会」も開催するようになった。ソフトボール交流会の開催当日が迫ってくると、毎日のようにバッティングセンターで汗を流して交流会に備えるという従業員もいるようで、意気込みが窺える。

「ドライバーは日頃運動する機会が少なく、運動習慣を身に付けてもらいたいという思いでこれらの交流会を企画しました。また、乗務中の休憩時間などにも体を動かしてもらえればと思い、当社ではストレッチ運動も推奨しています。ドライバーは乗務中のほとんどの時間を座って過ごすため筋肉が衰えやすく、そのために腰痛になる人も少なくありません。運動を定期的に取り入れていくことで、健康維持に繋げてもらえればと願っています」（同）

ソフトボール交流会などの開催を通じて運動する機会を提供している

また、「禁煙」への取り組みとしては、本社事務所内を禁煙に定めるとともに、外に喫煙所を2か所設置し、受動喫煙防止に繋げている。

ところで、徐々に禁煙化・分煙化の波が広がりを見せている中で、「これを契機に、禁煙にチャレンジしよう」と考える人も少なくない。しかし、これまで習慣的に喫煙していた人にとっては、禁煙時の「口寂しさ」が苦痛に感じられ、それを紛らわせるためについつい喫煙してしまうこともある。同社では、禁煙に取り組んでいる従業員のために、事務所内に飴や梅干しなどといった口にできるものを常備し、禁煙に取り組む従業員を後押ししている。

こうした取り組みなどが功を奏し、同社では喫煙者が少しずつ減少傾向にあるという。

体に優しい食べ物が健康な体を作る
「食」の視点からの健康づくりを加速へ

さて、従業員の「心の健康」に関して同社が大事にしているのは、毎日の対面点呼である。

ドライバーの体調や心の状態が良くないと、点呼の際の顔色や目の様子にそれが表れてくる。点呼を行う運行管理者は、普段と比べてドライバーの様子に変化がないかどうかを確認するようにするとともに、声かけを積極的に行うようにし、ドライバーの心の状態も確認するようにしている。

日々の対面点呼により、ドライバーの心身の状態を見極める

ここまで紹介してきた同社の健康づくりへの取り組みにより、従業員の健康への意識も高まりを見せているという。

「『健康宣言事業所』として従業員の健康づくりを強化したことで、従業員の間に健康への自覚が生まれてきています。自動販売機で飲み物を選ぶ際にも、以前は炭酸飲料や砂糖入りの甘いコーヒーなど好きな飲み物を選んでいた人が多かったのですが、今ではブラックコーヒーやお茶などといった、無糖でカロリーが抑えられた飲み物を選ぶ人が増えてきています」（同）

従業員の健康づくりへの今後の取り組みとして、同社では「食」への対策を進めていきたいとしている。

同社の内勤の事務員は、昼食として自宅で作った弁当などを持ってくることが多い。しかし、弁当の中身を見ると、から揚げやコロッケといった揚げ物など「茶色いおかず」が目立つという。茶色いおかずだけではなく、緑黄色野菜なども入れてカラフルな弁当を作れば、栄養バランスも整ってくる（別掲参照）。坂元社長は、時に従業員の弁当の中身を確認し、「茶色いおかずに偏らないように」「量をもう少し抑えてみては」などとアドバイスすることもあるという。また、コンビニ弁当やカップラーメンなどを食べることの多い長距離運行のドライバーに対しては、自宅に帰った時には家族の手作り料理を食べるように勧めている。

「日頃の不摂生は血流を悪くし、体の不調や病気を引き起こす原因になります。体に優しい食べ物が、健康な体を作ります。健康な状態であれば、従業員も前向きに仕事に取り組むことができます。食生活を見直し、従業員の皆さんにより元気に過ごしていただくために、当社では『食』の視点からの健康づくりへの取り組みを進めていきたいと考えています」（同）

（取材協力）㈲昇栄運送
坂元尊彦代表取締役

「健診結果を個人別に、一覧表の形で医師にまとめていただくことで、各従業員の健康状態の変化がひと目で分かるようになりました。また、医師としても、会社指定の診療所で健診を継続的に実施しているため、それぞれのドライバーに合わせた、より効果的な健康指導ができるようになります。指導を受けるドライバーも、『自分のことを知ってくれている、かかりつけの医師』に話をしてもらうことで、より納得度の高い形で自身の健康づくりに取り組むことができます。さらに、診療所が会社の近くにあるため、体の不調を感じた際に診察を受けに行きやすいというのも、当社としては大きなメリットになっています」（坂元社長）

有限会社昇栄運送

会社所在地	宮崎県都城市 山田町山田 735-8
資本金	1,800 万円
創　立	平成元年4月1日
従業員数	41 人（うちドライバー 35 人）
車両数	50 台