

# 琉球銀行での健康管理 ～ 職員によりそった支援を目指す～

## 1. 銀行概況・医務室について

当行は昭和23年、米国軍政府令に基づいた中央銀行的色彩の強い銀行として設立され、昭和47年の復帰と共に普通銀行となり、現在は約1700名の職員が本島内に67店舗、県外離島に4店舗ある部署で業務にあたっています。北は東京を始め南は宮古・八重山、久米島と点在して勤務し、その健康管理を本店にある「医務室」で一括して行っています。

男女の比率はほぼ1:1で、平均勤続年数は約19年、職員の平均年齢は直近10年の採用抑制の影響もあり40歳とやや高齢の職場となっています。

常駐スタッフとして保健師2名、衛生管理者1名、事務職1名の計4名と、毎月2回来行される産業医1名、月1回の健康相談医1名、メンタル相談医1名の医師に健康相談や会議、職場巡視、研修会などに関わっていただいています。

日々の主な業務は保健師が中心となり健康問題解決のパイプ役として職員と開業医、産業医や人事部、更には所属部署との調整にも携わります。

## 2. 健康管理業務

健康管理は年間計画に沿って体制づくり・健康診断・健康相談・健康教育・対外活動などを行っています。

特に多く時間を費やしているのは健診後の事後フォローで、毎年1回は全部課店へ足を運び、精査や要治療等の指摘を受けた職員だけに限らず全職員と顔を合わせるようにしています。

平成25年度 健康管理活動方針														
		異学的他務												
		セルフ・ヘルスマネジメント体制の充実												
・心身の健康づくりのための支援体制強化  ・ハイリスク層への疾病予防対策強化	衛生管理体制の充実  職域づくりに関する支援普及  産業医等のフォローアップ ※ 全行管内巡回等「メタボリック症候群減 thiểuへの取り組み」  メンタルヘルスマネジメント	・厚生労働省の健康経営（HRA）一年6回 ・健康診断の職場主催（毎月1回）本はびら・調剤びら ・高血圧・高脂血症の改善指導（高血圧・高脂血症の相談） ・長時間労働に耐えられない層への支援 ・各種健康診断の実施（人間ドックによる健康診断前・企業健診） ・健康診断結果の把握（高血圧・高脂血症等） ・検診、検診後のフォローアップ ・検診結果に基づく健康指導（高血圧・高脂血症への指導） ・労務・健康相談等（高血圧・高脂血症） ・検診結果に基づく健康指導（高血圧・高脂血症） ・労務・健康相談等（高血圧・高脂血症） ・検診結果に基づく健康指導（高血圧・高脂血症） ・労務・健康相談等（高血圧・高脂血症） ・検診結果に基づく健康指導（高血圧・高脂血症） ・労務・健康相談等（高血圧・高脂血症）												
	平成25年度 健康管理実施計画(1)													
	・メンタルヘルスマネジメントの取り組み  ・脳卒中・心臓病等の早期発見  ・高血圧・高脂血症等の早期発見  ・検診結果に基づく健康指導  ・検診結果に基づく健康指導	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	前年
	・検診結果に基づく健康指導  ・検診結果に基づく健康指導  ・検診結果に基づく健康指導  ・検診結果に基づく健康指導	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	前年

平成25年度 健康管理・実施計画(2)

		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	備 考
健康診断	健康診断実施													健康診断のフォロー 実施担当者による実施
	実施による健康相談													健康相談、健康相談、健康相談 健康相談、健康相談、健康相談
	健康診断実施日(12月1日) 健康診断実施日(12月1日)													
健康相談	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
	健康相談実施													
健康相談実施														

健康管理年間計画 -2-

### 3. 健康相談

健康診断の事後フォローと称した健康相談は、2名の保健師が1年をかけて全部署を回り職員一人一人と向かい合い、短い人は10分程度、長い人は30分またはそれ以上と時間を割いて面談を実施しています。

これは、職員との信頼関係が築ける大きなチャンスであり、この積み重ねが健康管理業務の大きな力であると実感しています。1対1で話しやすい雰囲気をつくることで職場環境や家庭生活での日常を確認し、生活習慣の振り返りができ、行動変容のキッカケを作るにはどうしたら良いか職員と一緒に考え解決法を探し出し、本人が出来る事を確認、実行、またそれらが継続できるよう次の面接時に確認するという事を継続しています。

それから、健康相談は2名の保健師が交互に部署を回るため、お互いの情報を共有し前年のフォローをそのまま別の保健師でも行えるよう個人毎にカルテを作成し、いつ・どこの部署でどんな話をしたかが分かるようにしてあります。

最近は健康相談にiPadを2台導入し、収納したPDFの資料や動画で運動の場面を見てもらったり、不明な情報はインターネットを利用し即座に回答出来るようにしました。このiPadは必要な情報がビジュアル的・しかもタイムリーに見られ、職員からは評判が良いです。

例えばウォーキングのコース選定でどのくらい歩くのか、消費カロリーはどれ位かシュミレーション出来たり、受診勧奨時の病院選定時には診療科目・診療時間の確認・担当医師の検索、各支店でのお昼のメニューを撮影してバランスやカロリーの確認をする、と様々な記録も可能となりました。今後はテレビ電話機能を利用し支店にいながら本店の産業医や相談医と面談出来る・・・という風にも利用できたらと考えています。



iPad の PDF 資料



iPad の動画資料

#### 4. 職域での健康管理

20代から60代の職員が、長い人では40年もの間働くことが出来る産業の場の職業習慣 = 生活習慣は、職員の人生の健康度・健康意識を大きく左右する時期と考え、組織の健康度を向上させる「健康と労働の調和」はもとより、高いQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の視点を持ち職員と共に考えながら

職員が自ら成長できるよう支援したいと考え、今後も健康相談を柱として、時代と対象に併せ常に職員によりそった働きかけを目指しています。