

万歩計使用結果からみた健康管理へのアドバイス

上松・厚生係 ○勝野 洋 司
彦 瀬 豊

要 旨

当署は 職員の高齢化に伴い 成人病等各種病氣休務者が漸増傾向にある このため予防的健康管理の一助として 万歩計による各人の歩行調査をしたところ 意外に少ない歩数であった。今後おおいに歩くことを勧めると同時に 個人指導のできる体制作りが必要である。

はじめに

当署に於いては平均年齢が表-1のとおり51才となっている。

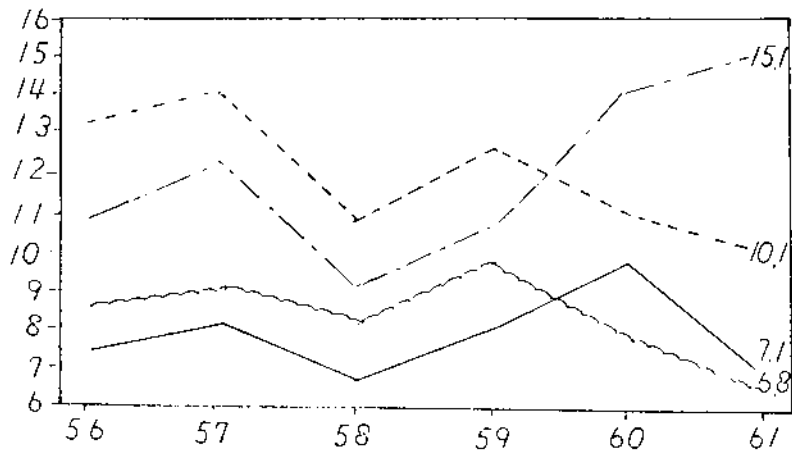
老化は足から始まるといわれており、当署における各種病氣休務者は、足の老化現象に起因するものがあるのか漸増傾向にある。しかも管内でも病休者の多い営林署となっている。

山で働く我々は、脚力には絶対的な自信の様なものがあり、「まだまだ他の職業の人には取れないぞ」と多くの同僚が思っているのではないだろうか。しかし過去の業務研究発表の中で我々営林署員は、腕力は勝るが脚力は劣り、特に「踏み台昇降テスト」では耐久力が無いことが指摘されている。

誰もが歳を取るに従い、自己の健康管理に関心が高まり、スポーツとしてジョギングを始める人もあるのではないだろうか。しかし最近過激になりがちなジョギングよりも、手軽に出来るウォーキングが見直されている。そこで我々営林署職員は、実際一日どの程度歩いているのか木曾保健所長のアドバイスもあり、安全衛生委員会に図り、昨年10月と11月の二か月間、一人一日以上万歩計を携行し歩行調査をした。使った万歩計は図-2のとおり。

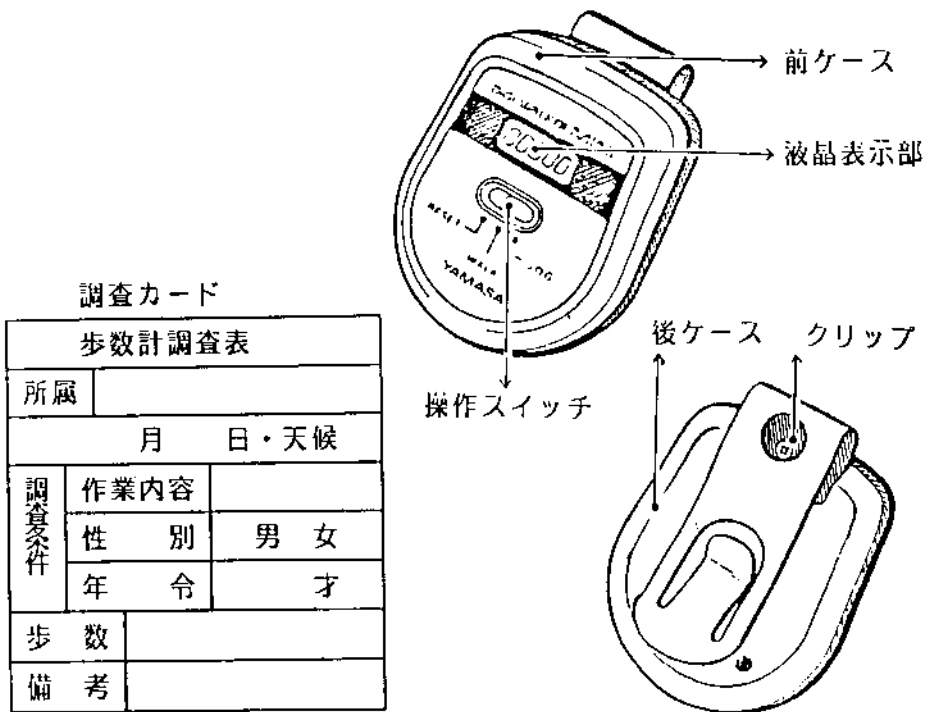
表-1 職員の年齢構成

	定員内	基 職	平 均
庁 内	52		52
赤 沢 製 品	50	47	49
黒 沢 製 品	50	46	48
担 当 区	35	53	49
機 械 工 場	55		55
車 両 工 場	54		54
平 均 年 齢	52	49	51



在職者一人当たり 署 —— 罹病者一人当たり 署 ---
 " 局 ~~~ " 局 -.-

図-1 私傷病休務状況の推移



調査カード

歩数計調査表			
所属			
月 日・天候			
調査条件	作業内容		
	性別	男	女
	年齢	才	
歩数			
備考			

図-2 万歩計

I 調査方法の概要

調査方法は、庁内・担当区・事業所にそれぞれ2～3個の万歩計を配り、始業時から終業時までの勤務時間内の歩数について調査した。なお通勤バス乗車中は、振動により歩数がカウントされる恐れがあり携行しないこととした。

II 調査の結果

日本万歩クラブが取り纏めた、日本人の一日の歩 によると表-2のとおりとなっている。

表-2 日本人の一日の歩数

職 種	一日の歩数
新聞配達少年	22,400
保険集金人	14,800
高 校 生	9,300
大 学 生	8,500
主 婦	6,200
ホワイトカラー	6,000
ブルーカラー	5,700
O L	5,500
教 師	5,300
管 理 職	4,700
施 設 老 人	3,300
運 転 手	2,700

1 所属別にみた歩数

同じ職場の中でも最大歩数と最小歩数とでは、かなりの差が生じている。

製品・担当区・修理工場の各現場作業を比べると、それぞれの平均値で850歩以内と差が少ない。

全体平均では約5,400歩と意外に少ない。

2 作業種別に見た歩数

生産の伐倒作業は二人作業で行うが、その場合チェーンソーマンが少なく、刈り払い等付帯作業をする者が倍近くの歩数であった。

集造材作業のうち盤台上の作業と、先山の荷掛け作業では、先山荷掛け作業が4倍もの歩数があった。

育林の地拵作業では、枝条の多い箇所での枝条かたづけと、刈り払い中心の箇所では8倍もの開きがあった。

収穫調査では、他の作業と比べるとかなり多いのではないかとの予想に反し、5,100歩と少ない歩数だった。

測定人員356人

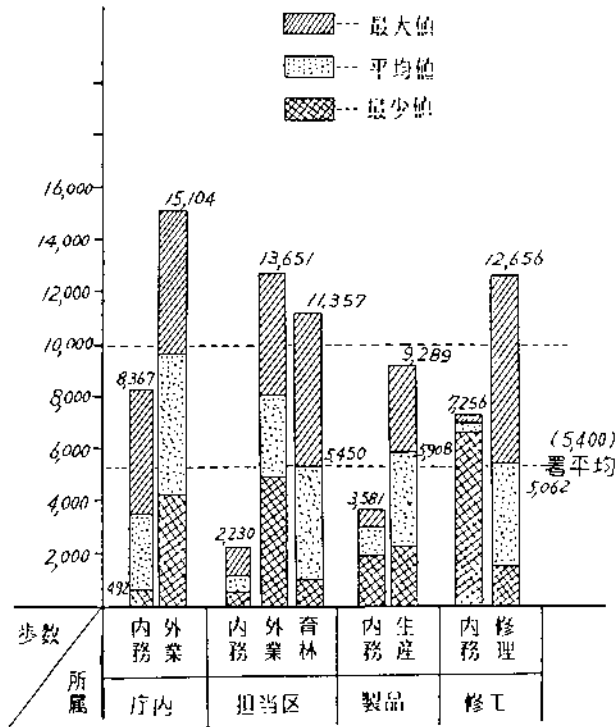


図-3 所属別測定値

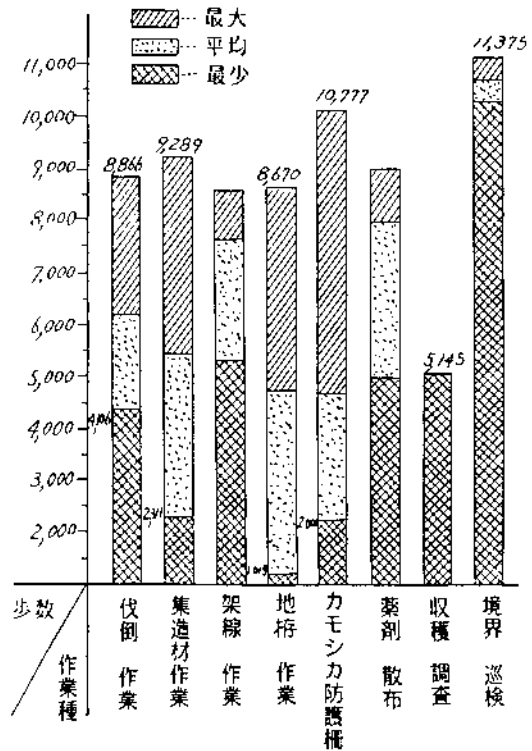


図-4 作業種別使用結果

3 階級別に見た歩数

全体で 3,000 ～ 8,000 歩の中に約 7 割が入っている。

生産手は 5,000 ～ 8,000 に 58% が入っている。

造林手は 3,000 ～ 5,000 に 34% が、5,000 ～ 8,000 に 30% が入っている。

修理工場では 3,000 ～ 5,000 に 35% が 5,000 ～ 8,000 に 41% が入っている。しかし 3,000 以下に修理工場と担当区に 17% の人がいる。

庁内の職員については、3,000 以下が 51% 3,000 ～ 5,000 に 3% と少ない方に片寄っている。

全体では 1 万歩以下が 94%、1 万歩以上がわずかに 6% となっていた。

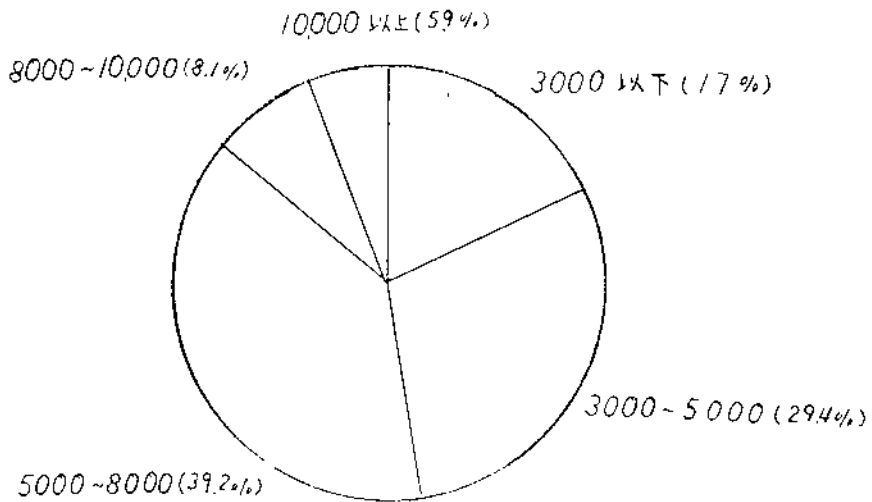


図-5 歩行階級分布図

Ⅲ 全体的な傾向

以上、取り纏めて見ると

1. 全体に歩数が少ない、特に内務の歩数が少ない。
2. 現場は作業種によりバラツキがある、また同じ作業種であっても、作業場所により大きな違いが生じている。
3. 現場作業に平均歩数のみを見ると、製品・担当区・修理工場とも 5,000 歩台で開きが少ない。

Ⅳ 今後の検討課題と指導方向

1. 全体に少ない歩数をいかに増加させるか
 - (1) 休憩時間等を利用し散歩や縄飛びの推奨。
 - (2) 通勤時には少し遠回りしても、出来るだけ歩く工夫をする。
 - (3) 家庭での車の利用はできるだけ控え、歩くことに心掛ける。
2. 効果的な歩き方を（エクササイズ・ウォーキング）取り入れ指導する。

3. エアロビクス能力測定による、個人の体力に応じたウォーキング・プログラムの作成。

V ま と め

老いこまず安全作業と健康管理を推進するには、一日1万歩歩くことが健康に良いといわれており、63年度は何時どこでも出来る「歩く」ことを大いに推奨し、さらにエアロビクス能力を知るために、12分間歩行テストということがあるが、こんなテストを行い各自に応じたウォーキングプログラムを作り、私傷病休務者の減少を目的とした、きめのこまかい指導をして行きたいと考えている。