

『がんずうスタイル』で行こう！

宮古労働基準監督署 ^{かかず} 嘉数 ^{つよし} 剛

労働基準監督署は働く労働者の安全と健康を守ることを使命としておりますが、健康確保は職域だけの問題ではありません。そこで、平成24年に各分野の保健機関が集まって設置された「宮古地区・職域連携推進会議」において、意見交換をしながら各種健康づくりを推進してまいりました。

今回、宮古地域の住民の皆様にもその趣旨・必要性を深く理解していただき、健康意識をより啓発していくため、この『がんずうスタイル』のコーナーをスタートさせていただきます。健康情報に関し少しでもヒントになればと思いますので今後の連載にも注目してください。

さて、先日、沖縄労働局が平成26年の職場における定期健康診断の結果を発表しましたが、健康診断結果に何かしら異常が見られる「有所見率」は63.8%で、残念ながら4年連続全国ワーストとなりました。全国平均が53.2%ですから10.6ポイントも高いことになります。血中脂質や血圧、肝機能と典型的な生活習慣病の要因とされる項目で有所見が多いということで、やはり「働く世代の健康状態はよろしくない」という評価になります。ちなみに宮古地区の「有所見率」は64.7%でさらに県の平均を上回っております。

しかしこの健康問題、みなさん個人の問題として捉えていませんか？

もちろん食事スタイルや飲酒、運動不足など個人の生活に関わる課題が多いことはご承知のとおりです。しかし頭でわかっているにもかかわらず実際に生活習慣を変えることはなかなか困難なものです。そこで「健康管理は個人の問題」「プライバシー侵害に関わる」などといった固定観念を一度取り払って、会社として、社員の健康管理にもっと踏み込むことを考えてみませんか？

宮古地域では、今「美ぎ酒飲み運動」の宣言をする企業グループがどんどん増え、「適量飲酒＝健康的なお酒との付き合い」の土壌が増えていくことに大きな期待を抱いております。ルールを重視する企業に所属する社員がそのルールを守るのは当然のことであり、個人でこうした活動をせよといってもなかなか難しいものです。

最近、社員の健康を大切にすることで、会社の成長力・活力を高める経営理念が「健康経営」と呼ばれ、大変注目されております。社員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、それが会社の生産性向上に結びつくという考え方です。少子高齢化の現状では社員（人材）は企業経営における貴重な資源となります。不健康な社員の仕事の成果には限界があり、けしてプラスになるものではありません。

沖縄労働局では「ひやみかち健康経営宣言」と題し、各企業からの「健康経営宣言」を募集しております。沖縄労働局のホームページから簡単に登録できます。健康診断結果のチェック、社内での血圧測定、社内ウォーキング大会 etc 社員の健康を守るためにまずひとつアクションしてみませんか？

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

地域で変えよう！生活習慣

宮古島市健康増進課（みやこじましけんこうぞうしんか）

島外の方の宮古島のイメージは「自然に囲まれて地域とのつながりも深く、癒やしの島・スポーツアイランド、健康な島」のイメージがあると聞きました。しかし、住んでいる住民の実態はメタボ王国・肥満大国と呼ばれていることを皆さんはご存じでしょうか。平成 25 年度公表の県内市町村別平均寿命では宮古島市は男性最下位、女性は下から 2 番目、健康寿命（介護を必要としない寿命）は男性 63.6 歳、女性 66.5 歳と健康でいられる期間が短くなっています。また 40 歳以上の特定健診受診者のデータ（平成 23 年度国保・社会保険統合）では BMI30kg/m² の肥満率は男女ともに全国比の約 2.7 倍と高く、その他高血圧や高血糖等、全てにおいてワーストを記録しています。

そして、肥満の実態は大人だけでなく、島の将来を担う大切な子供達も乳幼児期から肥満という事実もご存じでしょうか？平成 25 年度 3 歳児健康診査の結果では子供の肥満 BMI18 kg/m² 以上の割合が県平均を上回り、男子 5.1%、女子 5.7%となっています。

10 時以降就寝時間の割合は 56.8%と県平均 42%を大きく上回り、朝食の欠食率も県内 10 市で最も高い 10.6%となっています。（宮古島市の 3 歳児の子供のうち、半数以上が 10 時以降に就寝し、10 人に 1 人は朝食を抜いていることとなります。）

ここ数年で宮古島の環境も大きく変わりました。ファーストフード店や、コンビニ店も増え、3 歳児健診のデータでは外食（ファストフード利用）の割合が平成 20 年度から 25 年度で県内は約 2.4 倍の増加に対し、宮古島市は約 6.3 倍の増加になっています。

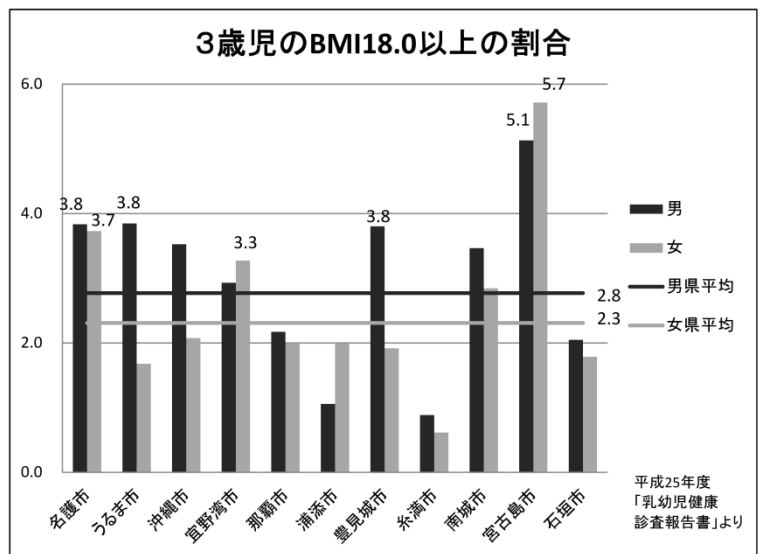
皆さん！一度ご自身や家庭、お子さんの環境はどうなっているのか是非、考えてみて下さい。島の生活の利便性が向上するに伴って、これまでの生活習慣も大きく変わっていませんか？

宮古島は地域とつながりを大事にする風習があり、子供の祝いを地域の祝いとして大事に育てる風習があります。

しかし、なあふい～祝いや入学式、合格祝い等の大切な祝いは、夜遅くまで繰り広げられ、オトーリ、揚げ物いっぱいのオードブル、遅くまで連れ回される子供達、それらの事は結果的に主役の子供を大事にしているのでしょうか？

宮古のすばらしい風習が受け継がれていくためにも、遅い時間までの宴会はやめ、子供を中心に考え、早寝早起き朝ご飯を地域で取り組んでいきませんか？

大人の生活習慣が子供の生活習慣に引き継がれます。地域の習慣が個人の習慣に影響を与えます。そして、子供の健康を守れるのは私達大人です。地域のつながりの深い宮古島だからこそ、地域みんな生活習慣を変えていけば肥満の島宮古島からの脱却ができる日も遠くないと思います。



『メタボの島・宮古島』から、今！脱却の時！

宮古島市国民健康保険課

宮古島市のメタボリックシンドローム(該当・予備群)者は、男性 62.8%！2 位の石垣市(56.5%)を大きく引き離し、県内 11 市の中でダントツ 1 位！という不名誉な結果となっていることを、市民の皆さんご存じですか？これは、平成 25 年度国保特定健診の結果です。ちなみに、女性は 25.1%で第 2 位。沖縄県のメタボの割合を引き上げているのが、我が島『宮古島市』です。「肥満県沖縄」の先頭を切っているこの状況から、早急に脱却しなければ、健康で癒やしが多い豊かな宮古島が、肥満の島、不健康な島、酒飲みの島の肩書きに変化していくかもしれません。

肥満が悪いと言われる理由、それは、脂肪細胞から出るホルモンにより、高血圧、糖尿病、脂質異常症となっていくこと。それらを放っておくと、痛くもかゆくもないまま、自身が気づかないまま血管が傷んでいき、行く末は、脳卒中や心臓病等で倒れたり、透析になったりします。しかし、これらは予防可能なものであり、早めに対応していれば防げたはずの病気です。

また、宮古島市の男性の 4 人に 1 人が、65 歳未満という若さでなくなっている現状であります。島の活性化にとって重要な若い世代が防げたはずの病気で亡くなっていくこの切ない状況を、どうにかしないといけない、これは市民皆が力を合わせて今本気で取り組んでいかないと解決出来ない課題だと思います。

予防可能な病気を防ぐ第一歩！それは、1 年に 1 度は健診を受け、自分自身の体の状態をきちんと確認することから始まります。健診も受けず、病院も受診していない方(健康状態を確認できていないと推定)は、40～74 歳の国保加入者で約 5 千人もいます。さらに 40～64 歳の方は 52.4%(約 4 千人)、2 人に 1 人は健康チェックをされていない状況です。

「自分の健康は自分で守る」としっかり認識し、行動していかなければいけません。自分の健康は誰が守ってくれるものでもありませんし、ましてや、生活習慣病は自分自身が生活してきた証(結果)なので、日頃の生活習慣を見直し、少しの工夫・改善をすることで、病気から遠ざかっていくことが可能なものです。

市民 1 人 1 人、家族、地域全体で、自分達の食習慣、運動習慣を振り返り、健康な生活、健康な市民が多く暮らす島づくりを、皆で考えていきませんか？

明日の模合で、保護者会で、親戚の集う場等で、話題に取り上げて頂き、何をしたらよいのか、真剣に話し合っ、メタボの島からの脱却！へ向かっていきましょう。

当たり前のことですが、健診は受けるだけでは、健康にはなりません。健診を受け、自分自身の体の状態を正しく知り、自身にあった生活習慣の見直しを行い、実践して初めて、健康が保てます。皆さんの健康管理のために、保健師や栄養士もぜひ活用していただきたいと思います。

県内 11 市における特定健診の結果による有所見者割合の比較（2013年度）

順位	男性		メタボリックシンドローム関連項目							
	メタボリックシンドローム該当者・予備群 ※1		肥満		脂質異常		糖尿病		血圧	
	市町村名	割合	市町村名	割合	市町村名	割合	市町村名	割合	市町村名	割合
1	宮古島市	62.8	宮古島市	54.1	石垣市	37.3	宮古島市	12.4	宮古島市	61.3
2	石垣市	56.5	石垣市	47.7	宮古島市	33.5	名護市	12.1	糸満市	55.6
5										
7	沖縄県	52.0	那覇市	43.9	南城市	29.6	浦添市	10.1	豊見城市	49.8
8	豊見城市	51.2	沖縄市	43.4	浦添市	28.6	宜野湾市	9.9	沖縄県	49.6
9	浦添市	49.9	沖縄県	41.6	宜野湾市	28.4	うるま市	9.8	名護市	47.7
10	沖縄市	49.0	宜野湾市	40.4	沖縄県	27.9	沖縄県	9.4	宜野湾市	47.0
5										
12	宜野湾市	47.4	南城市	38.2	豊見城市	26.7	南城市	8.7	浦添市	44.5

※1「メタボリックシンドローム」：腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)を基本とし、高脂血症、高血糖、高血圧のうち、2つ以上に該当した場合をいう。
 ※2「BMI」：体重と身長の関係から算出される肥満度を表す体格指数。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で計算し、25以上は肥満となる。

事業主の皆様へ。あなたの会社は大丈夫?!～安全配慮と企業コンプライアンス～

宮古地域産業保健センター

突然ですが、皆さんはこの図を見たことはありますか？

これは『ハインリッヒの法則』の「災害三角形」と呼ばれているものです。

1929年、ハインリッヒ氏は、アメリカの傷害保険会社に勤めていた頃、管理者が労働災害原因を究明せず、労働者のせいに行っていることに疑問を抱き、何千という事故を検証した結果、重症以上の大災害が1件起きれば、その裏に、29件の軽微な災害が発生しているだけでなく、傷害を伴わない300件の「ヒヤリ・ハット」の事故があることを見出したのです。仕事場で発生する事故や傷害の大半が、人災によることを指摘したが、単に労働者の行動のみに焦点を当ててはならないと訴えました。



そこで雇用主に対し、災害を事前に防ぐことができれば、労働者の傷害や人身事故が防止できるとし、職場で安全点検や適切な指導を行えば、その重要性が従業員にも認識され、災害も傷害全般も無くせると、助言したのです。出典：wikipedia

さて、前置きが長くなりましたが、事業主にとって一番起きてほしくないことは、労働災害（労災）ではないでしょうか。労災が起きる前には何か予兆があったはずですが。労災が発生したら労働基準監督署に報告しなければなりませんし、民事裁判になれば安全配慮義務違反にも問われます。

また、昨今で報じられている企業や行政機関における情報漏えいや不正会計など様々な問題が噴出しています。これらの問題は一体なぜ起きたのでしょうか。法律や内規などのごく基本的なルールに従って活動していなかったからではないでしょうか。＝企業コンプライアンス（法令遵守）

また、労災防止を行っても、働く労働者が健康でなければ、事故につながる可能性もあります。労働者の健康管理はどうなっていますか？

産業保健における三管理というものがあります。作業管理、作業環境管理、健康管理です。その中で唯一、外部資源でしかできないものがあります。それは健康管理です。

当センターは、宮古地区の産業医選定義務のない労働者50名未満の事業所を対象に、健康相談・健康指導等の産業保健のサービスを提供しております。労働安全衛生法の第66条には、健康診断後の事後措置を義務付けています。（左記①・③）

宮古地域産業保健センターの業務紹介

- ①健康診断の事後措置として、産業医による意見書作成【義務】
- ②労働者の健康相談（メンタルヘルスを含む）の実施（必要に応じて健康講話の同時実施）
- ③長時間労働面接指導の実施【義務】

医者にかかっている、薬を飲んでいるから大丈夫と言う考え方も、改めた方が良いでしょう。もっと根本となる生活習慣を見直す必要があると思います。健康づくりは本人の意識改革と事業主の率先した行動にあると思います。

問題が起きた時に会社は従業員のことを守れるのか、起こる前に、客観的に社内体制を見直してはいかがでしょうか。

「楽しみながらできる健康づくりって良いですね」

多良間村住民福祉課

8月より寄稿させて頂いているがんずうスタイルですが、5回目は多良間村からの話題をお届けします。これまでの連載において宮古島市の各団体よりメタボや生活習慣病について考察及び提言がありました。多良間村においても住民健診結果をみると宮古島市と人口規模の違いこそあれ、ほぼ同様な結果となっています。隣接する市村であり、交通においても宮古島市を経由しなければどこにも行けません。文化交流はさることながら生活習慣病の傾向も共有してしまっているのかもしれませんが、そうした中で多良間村においても生活習慣病予防について役場主導の事業を展開していますが、今回は村内の青年による自主活動についてご紹介したいと思います。

団体名は「バレー同好会」です。村内で毎年開催される職域バレーボール大会に向けた練習の際、この時期だけで終わらずに通年活動できる団体を作ろうと有志が声を上げました。結成当初は男子のみでスタートしましたが、今年度からは女子も加わり 20 歳代から 50 歳代までの総勢 30 人が活動しています。また、バレー同好会は年 1 回「多良間スーパーバレー大会」を主催し、小・中・



一般男女それぞれの部で熱戦が繰り広げられました。参加者の話を聞くと、「本格的にバレーをしたい人や健康づくりの一環として参加する人等、参加目的は様々で初心者から上級者までいるが、和気あいあいとバレーを楽しんでいる」とのことでした。大会の主催や島外への遠征等の費用は、島内の清掃や防除等の作業を請け負って賄っているそうです。

多良間村では健康増進計画（がんじゅうたらま 21 計画）策定の際に実施したアンケートや各団体の代表者による作業部会による聞き取りにおいて、集会や模合等の集まりが多く、自宅では飲酒しなくても毎日のように集まりがあつて飲酒していることが明らかになりました。また、車や自転車を利用することが多く、運動不足であることも問題となっています。そうした中で、先ほどご紹介したバレー同好会は、多良間村の抱える健康課題を解決させる可能性のあるすばらしい活動ではないかと思います。なにより楽しみながら続けていけるということがミソではないでしょうか。皆さんは住民健診が近づくとお腹まわりや体重が気になってきませんか。その時一時的にでも改善できる人はすごい人です。もしかしたらその方法で良いのかもしれませんが、しかし、多くの方は年齢と共に少しずつ体重が増え、血圧が上がり、悪玉コレステロールが増えていきます。食事も運動もそうですが、楽しく日々続けていける、そういう活動ができるといいですね。もちろん私達の事業（栄養教室、体操教室）でもバレー同好会に負けないような内容を準備していきたいと思っています。とりあえず、何か始めてみようとお感じになったら、ご参加下さい。損はさせませんよ。

タバコをやめたいけどやめられない～ニコチンへの依存について～

沖縄県宮古保健所

○タバコをやめられない理由

タバコが健康に悪いのはわかっているし、家族からも禁煙を勧められている、吸える場所も年々減ってきて肩身が狭い・・・それなのにタバコをやめられない。そんな喫煙者の方が多いのではないのでしょうか。

実際、県民の喫煙者のうち、75%以上の方がタバコをやめたいと思っていることがわかっています。

タバコをやめられない理由、それは、タバコに含まれる成分ニコチンへの依存によるニコチン依存症だからです。

○ニコチン依存症

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させます。ドーパミンが放出されると喫煙者は快感を味わいます。同時に、またもう一度タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の一本を吸って再び快感を得ても、さらに次の一本がほしくなるといふ悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症（喫煙習慣）です。

右の表は、ニコチン依存症かどうかを判断するテスト（TDS）です。10 項目の質問の合計点が 5 点以上だった場合、ニコチン依存症が疑われます。

ニコチン依存症を判定するテスト TDS (tabacco Dependence Screener)

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてたまらなくなることがありますか。		
4	禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか。（イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加）		
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸いはじめることがありましたか。		
6	重い病気にかったときに、タバコはよくないとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
5点以上ならばあなたはタバコ(ニコチン)に依存しています。		合計	点

○禁煙するとどうなる？

禁煙するとニコチンが摂取出来なくなるため、離脱症状が出ます。

最初の 3 日間は、タバコが吸いたい、イライラ、落ち着かない、集中できない、頭痛、からだのだるい、などのニコチン切れ症状が強く現れますが、ほとんどは 1 ヶ月以内に消えます。ただし、タバコが吸いたい気持ちは 10 週間程度残ります。

禁煙すると、心肺機能や息切れの改善、脳卒中をはじめとした疾患リスクの低下など健康面のほか、美容や金銭面でも様々なメリットが得られます。

○健康保険で受けられる禁煙治療

禁煙する方法としては、一人で禁煙すること以外に、医師と相談して禁煙する禁煙治療があります。

何度も挑戦したけれども結局禁煙出来なかった方や、やめようとしても禁断症状がひどく挫折してしまう方には、禁煙治療をおすすめします。

右表の要件を満たせば、健康保険で禁煙治療を受けることが出来ます。要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることが出来ます。病院に行く前に、自分でチェックしてみましょう。

宮古島市、多良間村では、5 医療機関で健康保険等での禁煙治療が受けられます。詳しくは、沖縄県の公式HPをご覧ください。

禁煙治療に健康保険等を適用するための要件

- ①ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上
- ②(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
例えば、20歳から1日15本喫煙している40歳の人なら、
15(本)×20(年)=300であり、対象となります。
- ③禁煙したいと思っている
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意

予防していこう！生活習慣病

宮古島市国民健康保険課

「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は、よく耳にする代表的な生活習慣病です。これらは自覚症状がほとんどないため、健康診断で初めて発見されることが多くあります。悪い状態で放っておくと、血管が傷み、様々な病気を引き起こしてしまうため、早めに治療をしていくことがとても大切です。もちろん薬での治療もありますが、食事療法や運動療法は、「療法」という大切な治療の1つであり、生活習慣を見直すことが重要となってきます。

上記に述べたことを踏まえ、宮古島市国保の実態を紹介します。心臓の血管が狭くなる狭心症や血管が詰まる心筋梗塞、脳の血管がやぶれ出血してしまう脳出血や血管が詰まる脳梗塞は、患者数も、入院医療費も、年々増加しています。心疾患1件あたりの医療費は約400万円、脳血管疾患の場合、後遺症で介護が必要となるとさらに介護費用も必要となってきます。

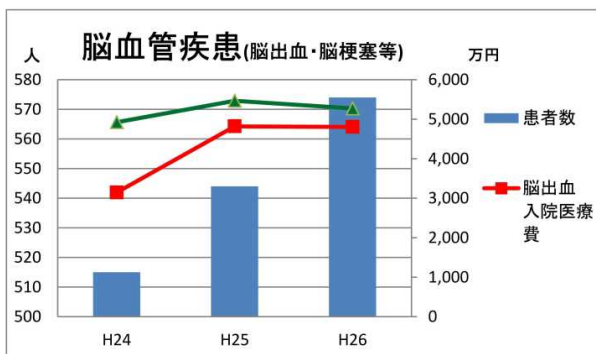
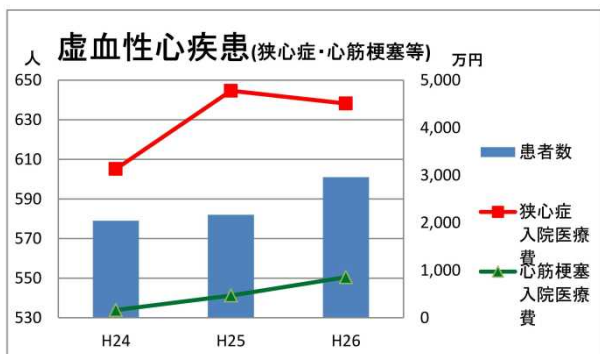
また、腎臓(尿をつくる臓器)の働きが悪くなると、体の中に毒素や水分が貯まりすぎたり、電解質のバランスが悪くなる等、生命に関わる事態がおきてしまうため、『人工透析(腎臓の機能を人工的に代替する医療行為)』が必要となります。「糖尿病」が悪化し『人工透析』が必要となった人(糖尿病性腎症)は62.5%と多く、費用も約1億9,997万円(透析全体の約6割)でした。※H25透析全体:約3億1,853万円

これらの病気は、防げたはずのものです。ただ何となく、普通に生活していただけなのに…。美味しいものを食べ、楽しい酒を飲み、楽な車移動をして、何が悪いのか…。自分だけは病気にならない、大丈夫と思っていたことがよくなかったのか…。後々振りかえると、後悔も出てくると思います。

しかし、正しい知識を持ち、日頃の生活習慣を見直し、少しの工夫・改善をすることで、病気から遠ざかっていくことも可能です。

よく市民から「食べ過ぎ、飲み過ぎは分かっている。でも、つい食べてしまうんだよ。」「歩いていたら、車で乗せていくか〜と心配されるからよ〜」という言葉が聞かれます。生活習慣の改善を続けていく難しさを感じる所です。家族や地域で、楽しく健康づくりを継続していける、そんな宮古島にしていきませんか。

※特定健診(生活習慣病予防を目的とした健診)は、3月末まで、個別医療機関で受診出来ます。健診結果を踏まえ、自身に合った健康管理をしていきましょう。国保加入者は、健診受診の際、保険証を忘れずに！



『ひやみかち 健康経営宣言』

宮古労働基準監督署長 嘉数 剛（かかず つよし）

沖縄の長寿陥落、働き盛り世代の健康状態が良くない状況であること、健康確保のため、行政も長寿復活に向けて各種行動に取り組み、市民ひとりひとりも「何かしなければならぬ」と意識していることは既にご承知のことと思います。

労働者は1日の1/3を職場で過ごすことが通常である一方で、「健康管理は個人の問題」「プライバシー侵害に関わる」などといった固定観念から、事業主は「健康問題は本人に任せている」が多いことも現実です。

少し前の話ですが、サッカー男子のU23（23歳以下）日本代表がリオ五輪最終予選でアジア王座に輝き本大会への出場を決めました。低い前評判を覆し、過密日程の中で快進撃を続けた背景には監督、選手だけではなく、コンディショニングコーチの活躍がありました。23人の選手全員の疲労度を分析し練習メニューでも負荷を調整し強弱をつけ、監督も巧みな選手起用で、先発選手を固定化せず、特に後半以降に起用した選手に決勝点が生まれ、次々と日替わりヒーローが誕生したことは記憶に新しいと思います。正にチーム全員で勝ち取った勝利でありました。

企業にとって労働者は「プレーヤー」であり、事業主は「監督・マネージャー」です。プレーヤーのコンディションを把握し100%のパフォーマンスをして成果を挙げるからこそ企業の発展につながります。

沖縄労働局が提唱している『ひやみかち 健康経営宣言』は、「健康経営」という考え方に基づくもので、社員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、それが会社の生産性向上に結びつくというものです。少子高齢化の現状では社員（人材）は企業経営における貴重な資源となります。不健康な社員の仕事の成果には限界があり、決してプラスになるものではありません。

社員の健康を大切にすることで、会社の成長力・活力を高める経営理念である「健康経営」を企業の目標として宣言してみませんか。

「ラジオ体操」「血圧測定」「ウォーキング」「スポーツ・レク」・・・宮古地区でもきっと実践している企業は多いと思います。

社員の健康管理は企業の責任の一部と認識し、経営者の皆様は「健康経営」という考え方に耳を傾け、健康長寿復活と沖縄経済の飛躍に貢献する企業としてアピールをしてみませんか。

『ひやみかち 健康経営宣言』は沖縄労働局のホームページから宣言の用紙をダウンロードし、代表者のメッセージと取組事項を記載すれば難しい審査もなく宣言を行うことができます。

宮古地区の働く世代の健康確保に向けて頑張ってください！

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。