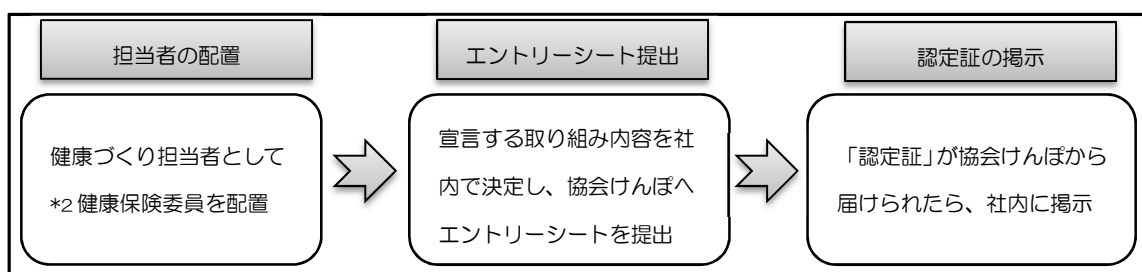


「福寿うちな～健康宣言」に参加しましょう！

全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部

協会けんぽ沖縄支部では、加入事業所を対象に*₁健康経営に取り組む事業所を「健康宣言事業所」として認定・サポートする事業を行っています。従業員の健康づくりに取り組むことで、生産性の向上、組織の活性化、企業のイメージアップ、リクルート効果などが見込まれ、さらに医療費適正化、健康保険料の抑制、沖縄県の長寿復活にも繋がります。健康経営の考え方は、これらの企業経営において重要な位置づけとなります。「従業員の健康増進が企業の発展につながる」という認識のもと、まずは「福寿うちな～健康宣言」に参加しましょう。



健康宣言する取り組み内容は、必須項目と選択項目があります。

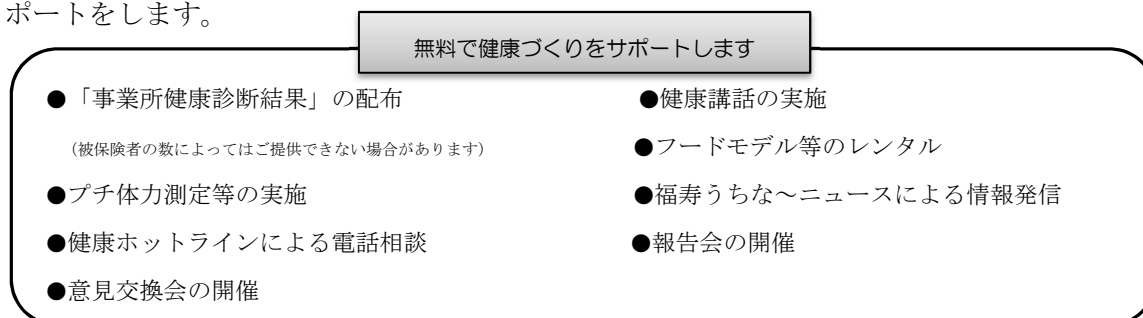
<必須項目（2項目）>

- ① 従業員の定期健診受診を徹底する（実質100%）
- ② 健康づくり担当者として*₂健康保険委員に委嘱される者を1名以上置く

<選択項目（下記の①～⑬までのいずれか2項目以上）>

- ①健診を受診しやすい環境づくり
- ②安全衛生法に基づくストレスチェックの実施
- ③健康づくりに関する数値目標、実施主体、期限の設定
- ④健康に係る意識の向上
- ⑤適切な働き方の実現に向けた取組
- ⑥コミュニケーションの促進
- ⑦保健指導の機会の提供
- ⑧食生活の改善に向けた取組
- ⑨運動機会の増進に向けた取組
- ⑩受動喫煙防止対策
- ⑪感染症予防に向けた取組
- ⑫長時間労働者への対応に関する取組
- ⑬メンタルヘルス不調者への対応に関する取組

「福寿うちな～健康宣言」にご参加いただければ、協会けんぽ沖縄支部は、次のようなサポートをします。



*₁「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標

*₂「健康保険委員」は健康保険事業（保険証交付、保険給付業務、健診事業等）の各種事業等を推奨して頂ける方

『がんずうスタイル』ってノウガ！

宮古労働基準監督署長
宮国 浩

全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部から引き継ぎました。

はじめまして。4月から宮古監督署で勤務しています宮国です。昭和38年生まれのミヤークピトゥですが、35年ぶりのピサラでの生活に戸惑っております。

さて、本稿は前任者の「4月はバタバタするので書いておくさ」の言葉を受け、安心して書いておりましたが出来上がっていないとのことで、慌て書いているところです。

季節感が希薄な宮古島にあって、5月は野や畑の草木が芽吹き、生育の時期を迎えるころで、島はやがて梅雨の季節に入っていきます。この芽吹きから梅雨に入る束の間の時を、先人たちは『若夏』と呼んで慈しんでいました。そんな5月に書かせていただくことに感謝しつつ拙い投稿を一読いただければ幸いです。

さて、先日、沖縄労働局が平成28年度の規模が50名以上の事業場の定期健康診断の有所見率の速報値を発表しました。沖縄県全体では、有所見率は64.95%となっていて、6年連続ワースト1位が確実な状況にあります。

宮古島の有所見率はどうかということ、66.24%と県内でも高い数値を示しダイズになっています。

また、県内の市町村別の平均寿命でも、宮古島市はワースト1位、多良間村も30位前後と忌々しき事態にあります。

話は変わりますが、先日、県立宮古病院の院長に就任した本永先生のインタビューが新聞に掲載されておりました。この中で、宮古病院の医師は約60名（うち、宮古出身者は10名）にも上るとの話が書かれておりましたが、今から40年前の宮古病院の医師の数は3名で、1日おきに夜勤を行っていたと、当時の副院長の下地先生が何か書かれておりました。当時から比べれば、医療体制も設備も比べものにならないくらい進歩していると思います。これらの進歩した医療技術が、宮古島の労働者の健康確保に生かされるには、何か取り組まなければならないか思案どころであります。急性期医療機関としての宮古病院と健康確保機関としての地域医院、宮古保健所などの連携が必要となっているのかもしれない。

今年度は、働き盛り世代の健康復活キャンペーン(仮称)を検討しています。是非、宮古群民の積極的な参加を期待しています。

『ガンズウー ヤーツカー ピトゥマサイ』

次回は宮古島市国民健康保険課へバトンを渡します。

「人生設計は健診結果と向き合ってから…」

宮古島市国民健康保険課

みなさん、こんにちは。労働基準監督署から「がんずう新聞リレー」が回ってきました。宮古島市国民健康保険課です。今回は宮古島市国民健康保険者の健診と医療費の実態を報告しようと思います。

宮古島市国民健康保険加入者の特定健診は平成27年度に4,397人が受診し、ようやく40.0%の受診率となりました。目標としている60%にはまだ遠いですが少しずつ受診者が増えている状況です。28年度はまだ確定していませんが、さて何人の方がご自分の体と向き合ったでしょうか？

国民健康保険課では国保特定健診対象者の方(40歳から74歳)に受診案内をお送りしていますが、宮古島市健康増進課のほうからも職場で健診を受ける機会のない40歳未満の国民健康保険加入者様や社会保険被扶養者様にも健診の案内をしています。40歳からの健診では異常値がでる方が多いので、できるだけ早く自分の体の実態を理解し、生活習慣を考えてほしいとの思いからです。「特定健診は40歳になってからサー」、「どこも悪くないからヨー」「中年太りは仕方がないサー」「毎日おなかいっぱい食べて、毎日飲まんと仕事ができんからヨー。」といった言い訳上手な働き盛りのあなたは、もう体が傷ついているかもしれません。ぜひ、1年に1度は体の点検をして下さいね。

さて、特定健診を受診する方が微増してきている一方で、異常を指摘されても、病院を受診しない方が多くいます。宮古島市を含む沖縄県は、一人あたりの医療費のうち外来費用の割合が他県に比べ安いのに、入院費用割合が高くなっています。これは、せっかく健診を受診して異常値を指摘され病院受診を勧められても、自覚症状がないため病院を受診しなかったり、健診を受けずに病状が重くなって合併症がでてから、病院を受診し入院する方が多いからと分析されています。特に、高額費用は全国に比べ、慢性腎不全や高血圧症の割合が高くなっています。健診後、病院受診勧奨をしても「まだ大丈夫。」「おどかしすぎ。」「めんどくさい。」「忙しい。」「病院に行くお金がない。」などと理由をいろいろ聞きます。「あとで…」と思って生活改善もせず、病院受診を先延ばしにすると、症状はすすみ、治療代がより高額になってしまいます。若いうちから自分の体と向き合い、自分の現在の生活スタイルがこれから先も本当に有意義に人生を過ごすことが可能かどうか真剣に考えてみませんか？人生設計を考えるときは、貯金通帳をみるだけでなく、健診結果(もちろんパートナーの方も)もあわせて考慮していかないと将来思わぬ落とし穴があるかも…。

		宮古島市 (費用と割合)		沖縄県	全国
		費用	割合		
高額医療費割合の全国比較	がん	442,818,750	19.5	17	24.1
	慢性腎不全 (透析)	324,043,560	14.3	15.4	9.6
	糖尿病	216,804,700	9.5	7.1	9.9
	高血圧症	253,458,530	11.2	6.9	9.4
	精神	421,271,700	18.5	28.2	16.8
	筋・骨格系	380,598,900	16.8	13	15.2

		腎不全	悪性新生物	糖尿病	脂質異常	心疾患	脳血管	高血圧
		入院【1件あたり費用】	739,833	620,486	578,642	567,595	566,953	556,153
外来【1件あたり費用】	120,571	50,379	33,207	26,994	47,736	36,598	26,429	

宮古島市の医療費の通院と入院費用の比較

人手不足を乗り切るための一考 ～経営者の皆様へ～

合同会社島の保健室 西里えり奈

国民健康保険課からのバトンです。合同会社島の保健室の西里えり奈が担当します。

多くの経営者の皆さんが感じているように、どこの企業でも常に人手不足の状態です。島内のあちこちで、大型ホテルの建設ラッシュが続いており、ますます深刻化していくであろうことも容易に想像ができます。

そこでこの人手不足問題解決に向けて提案したいのが「新たに人を採用する」という視点から「やめさせない」という視点へ、考え方をシフトチェンジしていくススめです。

新規雇用のために、皆さんはこれまでいくらの経費を掛けましたか。そして、その採用された方は、継続して働いていますか？

採用した従業員が、安定することなく辞めてしまったら、その方に投資した経費は損失となります。広告等の経費はもちろん、研修費、衣服代、島外からの採用であれば交通費、給与などに加え、その方を育てるために指導者が掛けた時間、技術を必要とするような職業であれば、仕事のノウハウなども離職によって、流出させてしまったこととなります。つまり経費をかけて新規雇用しても「安定した雇用」に繋がらなければ、それは損失であるということです。

有効求人倍率はどんどん上昇しています。売り手市場が強まる中、皆さんは競合他社との「差別化」をどのように考えているのでしょうか。労働者は、常により良い条件の職場を求めています。

給与を上げる対策も有効ですが、大手企業と勝負するのは簡単なことではありませんし、様々な「条件」を抱えて働いている方も多いことや、プライベートの充実を優先する労働者も多いことなどから、給与面だけではない「働きやすい職場づくり」を計画的に進めていくことが、離職防止の大変有効な対策となってきます。

宮古島においても、育児・介護支援、休日の増加といった福利厚生の実施の他、週休2日制度を導入してプライベートの充足を図ったり、目の前の利益よりも質の高い労働によってもたらされる継続的な利益確保を目指したり、営業時間を思い切って短縮してしまった企業もあります。このような取り組みは「継続して働きたい」という意欲を生み、従業員満足度を向上させ、結果的に利益へとつなげることができます。

一方、宮古島には「やめざるを得ない」状況で退職されてしまう方が多くいます。それは、家庭の事情などを除けば、予防できたかもしれない「健康問題」による退職です。ご存知のように、不健康な労働者が多い宮古島では、健康は個人任せにしがちで「自分だけは大丈夫」と考える方も、残念ながら非常に多い状況です。労働者の健康管理は経営者の責任ですが、ひとりの労働者が突然退職してしまうとどれだけの痛手になるのか。真剣に考え、リスク管理に取り組む必要があります。健康にかけた投資は、必ず利益につながると言われています。労働者の健康意識向上も含めた人手不足対策としての健康への取り組みは、労働者の高齢化も考えれば優先かつ急務であると言えるでしょう。

宮古島の男性の4人に一人は65歳未満で死亡しています。この島の未来を豊かな人材によって支えることができるかは、経営者の皆さんの決断にかかっています。

今回は沖縄労働局労働基準部健康安全課へバトンを繋ぎます。

治療と職業生活の両立支援チーム発足

厚生労働省沖縄労働局労働基準部健康安全課長 長濱直次

合同会社島の保健室の西里えり奈さんからバトンを受けました。厚生労働省沖縄労働局労働基準部健康安全課長の長濱直次です。よろしくお願ひします。私は、長濱の苗字のお陰で、宮古出身の方からはよく同郷と思われて親しく声をかけて頂ひています。ありがとうございます。祖先は宮古ではなく、本島北部の今帰仁村ですが、宮古島と本部半島とは、古代から「海の道」で縁があるのではないかとロマンを求めています。

さて、宮古労働基準監督署管内の定期健康診断結果による有所見率の状況を見ますと、宮国署長が懸念されておりましたように、全国一悪い沖縄県の中での、さらに悪い有所見率(66.2%)となっています。ここで「有所見率」を改めて説明しますと、毎年定期的に行う健康診断の結果、診断項目に医師が異常と判断した割合のことです。有所見率が高いということは、病気になるリスクのある労働者が多いということであり、今後、国内・県内で労働力の高齢化が見込まれる近い将来において、事業場で疾病を抱える労働者が多くなることが想定されます。

そこで疾病を抱えている労働者の治療と職業生活の両立の支援は、重要な行政課題となってきました。このような経過で、厚生労働省では、平成28年2月に「事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン」を策定しました。これは、がん、脳卒中、心疾患、糖尿病、肝炎その他難病など、反復・継続して治療が必要となる疾病で、治療を必要とする労働者が、業務によって疾病を増悪させることがないように、事業場において適切な就業上の措置を行いつつ、治療に対する配慮が行われるようにするために策定されたものです。事業者、人事労務担当者、産業医、保健師、本人や家族及び医療機関等が、職場における治療と仕事の両立支援のための環境整備の進め方、そして治療を行っている各労働者への支援の進め方を具体的に取りまとめたものです。

先月7月19日には、労働者の治療と職業生活の両立支援のために、県内の関係機関が初めて連携した「沖縄県地域両立支援推進チーム」が発足しました(同チームは、平成29年3月に取りまとめられた「働き方改革実行計画」に基づく全国的な取組みも踏まえつつ、県内の状況に応じた両立支援の取組の推進を図ることを目的としたものです)。そして同チームでは、ガイドラインに基づく治療に配慮した休暇制度、勤務制度の整備といった環境整備、加えて主治医、企業・産業医、両立支援コーディネーターによる「トライアングル型支援」の県内全域への普及について、セミナーやリーフレットを通して取組むことを決定しました。

沖縄県の持続的な発展を支えるためにも、病気の治療と仕事の両立を支援する重要性は高くなっています。9月から始まる全国労働衛生週間準備期間において、宮古地区でも普及に取り組みますのでよろしくお願ひします。

今回は沖縄県宮古保健所へバトンを渡します。

飲食店も健康づくりやっています！ ～栄養情報提供店の紹介～

沖縄県宮古保健所

厚生労働省沖縄労働局労働基準部健康安全課の長濱様よりバトンを受け取りました。宮古保健所管理栄養士の板倉です。

今回は食事に関することを紹介したいと思います。本県は各世代で男女ともに成人肥満者の割合が全国一多いです。なぜ肥満者の割合が多くなってしまったのでしょうか。これには様々な要因がありますが、私達の生活に欠かせない食事が大きな要因の1つと言えます。

本県の食に関する課題は、食習慣の欧米化により脂肪の摂取量が多い、野菜の摂取量が少ない、食塩摂取量が働き盛りの世代で1日の目標とされる8gを上回っている等あります。加えて、本県は人口に対する飲食店の店舗数が多く、働き盛りの方の外出利用率高いという特徴もあります。

皆様は外出を利用する際、どのようにメニューをお選びですか？「好きだから」「手軽なものが良い」等、様々あるかと思いますが知らず知らずのうちにカロリーの高い食事や、脂肪が沢山含まれた食事を選んだ結果、肥満者の割合が多くなってしまったのかもしれない。

保健所ではこのような働き盛りの方が外出を利用する際、健康づくりを意識してもらうために、飲食店において住民の方の健康づくりをお手伝いしていただける協力店を登録する「栄養情報提供店」という事業を実施しています。

全国チェーン店の飲食店が実施しているように、メニューに栄養成分(カロリー等)を表示する、次の食事について選び方のアドバイスをする、健康づくりに関する情報を発信する等という内容となっています。外出を利用する方にとってはただ食事をするのみでなく、健康維持のツールに活用できる、食事選びの参考になる、健康づくりに関する情報が得られる等、大変お役に立つものです。宮古地区では3店舗(平成29年7月31日現在)の登録があります。カロリー等参考にされたい方は、どうぞ足を運んでみてください。

宮古地区栄養情報提供店 登録店舗一覧

No	店舗名	住所	電話番号
1	とんかつ一番	宮古島市平良字西里993-25	72-0508
2	Café Bon Te Tu (カフェボンテツ)	宮古島市平良字西仲赤根180	73-8224
3	ちゅらさん	宮古島市平良字下里986-1	75-3608

また、保健所では登録店舗を募集しています。カロリー計算等は保健所がサポートいたしますので、難しいことはありません。登録されると、店内に掲示可能なステッカーを発行します。また、保健所ホームページやパンフレット等に登録店舗の情報を掲載し、住民の方に情報発信ができます。登録に関しては宮古保健所ホームページに掲載しておりますので、URL及びQRコードから是非ご覧下さい。記事をご覧になった飲食店舗の皆様、栄養情報提供店に興味を持たれましたら、お気軽にご連絡下さい。次は宮古島市生活環境部健康増進課へバトンを繋げたいと思います。

ホームページのご案内

◆URL◆



<http://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/hokenmiyako/kenko/kenkoudukuri/eiyoujouhouuteikyouten.html>

◆問い合わせ先◆

宮古保健所健康推進班 73-5074

くえーぶーかめーかめー



宮古島の健康食をひろめ隊！！

宮古島市食生活改善推進員（健康食・食育などの普及ボランティア）

宮古島市では食生活改善のための健康食や食育普及活動をしているボランティアがいます。みどりのシャツにピンクのエプロンがトレードマークの食生活改善推進員、略して「食改さん」と呼ばれています。

食改さんになるには2年に1回行われる市の育成講座を受講します。講座では健康食の調理実習の他に保健師や栄養士、運動指導士の講話があり、食に関わる全般を学びます。全5回の講座を受講し市長より委嘱を受け、晴れて食生活改善推進員となります。

食改さんは平成29年4月現在58名で活動しています。食改さんが考案した健康食レシピの普及活動では、市民を対象に地元の食材を活かした減塩で油脂を控えたからだに優しい内容の料理教室を開催しています。また、レシピの紹介に合わせて健康食のミニ講話も行っており、参加者からは「島の食材を上手に使うことが苦手だったが食改さんのレシピは家庭でも取り入れられる」「バランスの良い食事をとる大切さが学べた」など、毎回好評なご意見を頂いています。

県の食生活改善推進員協議会からの事業も行っており小学校の低学年を対象に、おやこの食育料理教室を実施しました。食育料理教室では、初めての包丁作業に挑戦！始めはおっかなびっくりで見守っている保護者も子供達の楽しそうな姿を見ると子どもの手を取りながら包丁の使い方を教えているなど、ほほえましい光景です。

地域の祭りに出向いた減塩みそ汁の普及活動では、塩分控えめのみそ汁でも美味しいと好評でした。その他依頼事業も行っており、高齢者サロンで介護予防に繋がる調理実習や、保育所でのおやこの食育など、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に活動しています。

市民対象の健康食レシピの料理教室は年6回あり、開催する月に新聞にて募集をかけますので是非ご参加ください。

詳しいお問い合わせは、宮古島市健康増進課 下地保健福祉センター 76-2785 まで。

【健康食普及教室】

【おやこの食育料理教室】



健康管理しない職場で働いていて大丈夫？！

宮古地域産業保健センター コーディネーター 松尾優二 まつおゆうじ

電話73-0222

宮古島市生活環境部健康増進課からバトンを受け取りました。

働く皆さんは健康診断(健診)を毎年受けていますか?「若いし健康だからそんなの必要じゃない」「これまで病気したことが無いから大丈夫よ!」とお思いの方もいらっしゃるかもしれません。また、中高年の方で、これまで一度も健診を受けたことが無いという方もいらっしゃいました。いずれも健診を受けていないので自分自身の健康状態を知らない(わからない)ということになります。また、受けたいけどその手順(申込先)がわからないという会社(経営者・担当者)もいらっしゃいました。

ということはこれらの職場の従業員は、健康管理されていないということで、大変危うい状態にあると言えます。なかには、「従業員個人に任せている」と言う社長もいらっしゃいました。確かに個人にその意識が無ければ会社がいくら言っても聞かないでしょう。しかし、ここで言いたいのは、会社は従業員の健康管理をする義務があります。そのこと自体もご存じでない方が少なからずいらっしゃいます。

会社・組織経営において一番重要な事は何でしょうか。売上や利益でしょうか、それとも経費削減でしょうか?どちらも重要ですが、もっとも重要なことは従業員の健康管理ではないでしょうか。

例えば、社長と従業員10名(パート含む)の会社があるとします。

運送業で働く従業員Aさんは工作中、急に火箸で刺されたような強烈な胸の痛みが襲い、倒れてしまいました。すぐ側にいた従業員Bさんが119番通報とAEDの要請をしてすぐに対処したため、救急車で病院に運ばれ一命をとりとめました。診断の結果、急性心筋梗塞とのことで手術することになり、1カ月の入院となりました。

またある日、従業員Cさんはいつも通り社用車を運転していましたが急に意識を失い電柱にぶつかりました。救急車で病院に運ばれ、診断の結果、脳梗塞でしたが左半身に軽い麻痺がのこりました。3カ月間の入院とリハビリのため通院が必要になりました。

この会社は2名の休業者を出してしまい、残りの8名に業務の負担がいったのは言うまでもありません。それどころか長時間労働が発生し健康状態が損なわれ、更なる離職者を出す可能性が出てきます。

通常10名で行っていた仕事を8名で行うことになったら業務は円滑に進むのでしょうか?

経営者は対策を講じる必要があります。尚且つ、そのことを知っているのに何もしないことが更なる大きな問題を引き起こすこととなります。ではこの会社はまず何をしたらよいのでしょうか?

会社は従業員の健康状態についてきちんと把握しなければなりません(健康配慮義務)。次に、健診結果の数値に異常がある方へは、事後措置として医師または保健師の相談・指導を受けさせなければなりません。そうすることで会社は誰がどのような状態にあるかがわかるので、その後の対処方法も考えやすくなります。

まずは、従業員の状態を把握するために、「医師による意見聴取」を行うことで従業員の状態を把握することができます。やり方は簡単です。健診結果をもとに産業医が『通常勤務』『就業制限』『要休業』かの判断します。その後、相談・指導が必要な場合は、医師又は保健師が面談してこれを行います。

人材不足でお悩みの職場も多く聞かれますが、今いる従業員のことはもっと大切です。

会社の発展は一日にしてならず。問題が起こる前に日頃から備えることが肝要です。

今回は、宮古労働基準監督署です。

『健康づくり』に取り組んでみましょう

宮古労働基準監督署長
宮国 浩

宮古地域産業保健センターから引き継ぎました。

先月はサシバが飛来する季節で、宮古島でも秋めいていく時期で、また、10月に2週連続で飛来した台風のおかげで、宮古島でも朝晩は過ごしやすくなっています。そんな年末の12月に書かせていただくことに感謝しつつ拙い投稿を一読いただければ幸いです。

4月から故郷宮古島で26年振りに生活しています。私が生活していた頃と街中の変貌振りに驚いています。幼少の頃は、市役所の向かい、今の住屋遺跡の辺りに住んでいましたが、その頃は、夕方、佐良浜行きの最終船が出向すると、

「街の明かりがとても綺麗ねヨコハマ……………」

との歌謡曲が漲水港から流れ、それに合わせて、帰路へ向かう馬車が、漲水港から消防署前をたくさん通過していくのを眺めていました。

その当時は、目的もなく街中を散歩していると、

「ぬ〜が しっしゅうら」

と驚かれたものでした。ところが、宮古で久しぶりに生活して一番驚いているのは、宮古の人達が、いつの間にか健康を意識して生活している姿です。今は老若男女問わず、朝から晩にとウォーキングする姿をよく目にし、昔とは違う光景に戸惑いさえ感じています。

そんな宮古島ですが、前回もお話ししましたが、定期健康診断の有所見率が県の平均を上回って66.24%と高い数値を示し、ダイズな状況になっています。

また、県内の市町村別の平均寿命でも、宮古島市はワースト1位、多良間村も30位前後と忌々しき事態にあります。昔に比べて健康を意識してウォーキングする姿が多くなっているのに何故でしょうか。

考えられる一つが、健康診断後の再検査の未実施に有るのではと考えられます。再検査は二次健診と言われ、一次健診時の異常を具体的に把握し、治療や改善に繋げる重要な健診で、職場でもぜひ実施していただきたいものです。具体的には産業医の先生に相談いただくこととなりますが、産業医の選任義務のない職場では、是非、地域産業保健センターを活用してください。

地域産業保健センターでは、小規模事業場産業医活動助成の他にも、「ストレスチェック助成」や「心の健康づくり計画助成」なども実施しており、使いやすい助成がありますので、気軽にご相談下さい。

宮古島が平均寿命ワーストから一日も早く脱却するよう、宮古保健所、宮古島市健康増進課、地域産業保健センターとも連携し、対策を講じていきたいと思えます。

『ガンズウー ヤーツカー ピトゥマサイ』

次回、島の保健室に引き継ぎます。

沖縄は日本一の短命県！？

合同会社島の保健室 西里えり奈 (にしざとえりな)

宮古地区の働き盛り世代の皆さまへ健康情報をお届けするため、毎月一回リレー方式で記事を書いています。2018年は、島の保健室から始まります。宮古島の皆様今年もよろしくお願いいたします。

さて、先日都道府県別の平均寿命ランキングが発表されましたが、皆さんご覧になりましたでしょうか？5年ぶりのランキングで、沖縄県は女性が3位から7位、男性が30位から36位へと順位を下げました。長寿県という誇らしい肩書きを外さなければいけないような結果となってしまいました。実は、私を含め医療・保健関係者の多くはもっと順位は下がるだろうと予測をしていました。

そもそも、この平均寿命ランキングは「今の0歳児の平均余命」を都道府県別に予測しランキングにしたものです。

	0歳		20歳		40歳		65歳		75歳	
沖縄県	平均余命	順位	平均余命	順位	平均余命	順位	平均余命	順位	平均余命	順位
男性	80.27	36	60.67	36	41.36	38	19.8	6	12.62	2
女性	87.44	7	67.8	7	48.25	4	25.19	1	16.51	1

表を見て分かるように、0歳の平均余命の順位が、今回の発表順位と同じになっています。注目したのは、ほかの年代での順位です。男性40歳の順位は38位ですが、65歳で6位、75歳では2位となっていて、順位に大きな差があることが分かります。

ここに、医療・保健関係者が「もっと順位が下がるのではないかと」予測した理由があります。それは、この平均余命ランキングの裏には「65歳未満の死亡率」が「男女ともに全国一高い」という事実があるからです。つまり、沖縄県は65歳未満に限れば「日本一の短命県」であるということがいえるのです。

原因はいうまでもなく、食生活や生活習慣にあります。肝疾患による死亡率が男女ともに全国第一位、女性の糖尿病による死亡率も同じく全国一位という結果は、自分や周囲を見渡してみれば納得のいく結果なのではないでしょうか。65歳未満というと現役で働いている方が多く、仕事以外にも、子供の世話、親の世話などで忙しい中、自分の健康は後回しとなっている方がたくさんいます。しかし、少し立ち止まって考えてみてください。収入を得るためにも、退職後の第二の人生を楽しむためにも「健康」は欠かせないもののはずです。血圧が高くても、病院に行く時間もお金もないという方もいますが、もし倒れてしまえば仕事に与える影響は大きく、治療費も外来で処方される薬代よりはるかに高額なものとなってしまいます。

65歳未満の働き盛り世代が健康を保てない。このことは、可愛い子供たちの未来に多くの負担を残してしまうことを意味しています。私たち一人一人が「自分にできること」をすることで、未来は変えることができます。すべては「健康意識」なのです。「日本一の短命県」にならないためにも、今日から、自分から変わらしましょう！！次は宮古保健所へバトンをつなぎます。

吸わない人に吸わせていませんか ～受動喫煙による害～

沖縄県宮古保健所 健康推進班

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は、沖縄県宮古保健所です。

皆さんは受動喫煙の害を知っていますか？

煙の粒子が髪、衣服、カーテン、ソファなどに付着し、そこから発生するガス(タバコ臭)を吸引することでタバコを吸っていないのに害を受けてしまうことを受動喫煙といいます。

タバコの先端から出る副流煙による受動喫煙が原因で年間1万5千人が命を落としています。

国は受動喫煙対策として、健康増進法第25条の規定において以下のことを義務付けています。

「学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店、その他(鉄軌道駅、バスターミナル、航空旅客ターミナル、旅客船ターミナル、金融機関、美術館、博物館、社会福祉施設、商店、ホテル、旅館等の宿泊施設、屋外競技場、遊技場、娯楽施設等、多数の者が利用する施設を含む)を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」

日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会の4師会は平成28年9月に厚生労働大臣あて「受動喫煙防止対策の強化実現」にむけて要望書を提出しています。これに対し厚生労働大臣は2020年東京オリンピック・パラリンピックにむけて「望まない受動喫煙がない社会を作る目標にむけて法案を提出できるよう努力する」と回答しています。

さて、沖縄県でも受動喫煙により健康被害をなくすため、「沖縄県禁煙施設認定推進制度」を推進しています。これは県内で受動喫煙防止対策に取り組んでいる施設を応援する制度です。

宮古管内の禁煙施設認定状況(H29年12月末現在)は 保育施設・学校(36件)、医療施設(12件)、飲食店(9件)、官公庁(8件)、その他施設(公民館、宿泊施設、介護施設、タクシー会社事務所等、31件)合計96施設が禁煙施設として認定されています。

今後、宮古地域は観光客の増加にともない受動喫煙防止の環境整備も必要になってきます。

宮古空港内の一部飲食店には「店内禁煙」と表示された店舗もあり、徐々に無煙環境に取り組む施設が増えてきています。

宮古保健所では観光施設や飲食店等にむけた禁煙施設認定の普及拡大を図っています「沖縄県禁煙施設認定」を受けたい施設は宮古保健所健康推進班(TEL 73-5074)までご連絡下さい。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へつなぎます。

このマークが禁煙施設として認定された「認定証」です



飲酒習慣の改善で健康長寿へ

全国健康保険協会沖縄支部

企画総務部長 玉城 雅人(たまき まさと)

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は、全国健康保険協会沖縄支部です。

忘年会、新年会シーズンが終わり待ち構えているのが送別会、歓迎会です。加えて、沖縄には模合等での集まりも多く、お酒を飲む機会には事欠きません。お酒はコミュニケーションの潤滑油として重宝されていますが、健康のことを考えると飲みすぎには注意したいものです。

データによると20歳から64歳、いわゆる働き盛り世代の方の肝疾患による年齢調整死亡率は全国との比較によると男性は1970年代は低い状況でした。しかしその後、全国、沖縄とも減少していく中、1990年代より沖縄は増加傾向となり、今では働き盛りの死亡率は男女とも、全国一高くなっています。また、急性心筋梗塞や自殺、脳出血等、アルコール関連障害といわれる障害による死亡率も全国の伸びと比べて高くなっています。当支部加入の皆様の健診結果でも男女ともに中性脂肪が高く全国との比較でも突出していて全国一です。中性脂肪は脳血管疾患、虚血性疾患、慢性腎臓病等のリスクに直結しています。

そこで、当支部は中性脂肪高値の原因の1つであると推測される飲酒習慣について、特定保健指導実施者約4千人をAUDITというテストを用いて調査し、それに基づく節酒指導を行いました。

調査によると、34%の人が「危険な飲酒」又は「アルコール依存疑い」でした。また、週4回以上飲む方が35%、そのうち、毎日飲むと答えた方が14%もいました。しかし「危険な飲酒又はアルコール依存疑い」の方のうち75.5%の方が、「飲酒習慣に問題はあるがすぐに節酒しようと思っていない」又は「節酒の必要性を感じ、すぐにでも実行しようと思っている」ということがわかり、少し背中を押してあげれば、飲酒習慣の改善に繋がるのではないかとの期待を抱かせる結果となりました。

調査結果に基づく節酒指導、といっても、特定保健指導の中のほんの数分の指導ですが、実施1年後の結果、56%の方が飲酒量が減り、35%の方の飲酒回数が減りました。また、「危険な飲酒」レベルである方の52%が健診結果の改善に繋がりました。

当支部の節酒支援により、一定の効果が見られたことから、飲酒習慣を含む生活習慣の改善で健康を増進し、県全体の健康長寿につなげるため、皆様が加入されている医療保険の保健指導を積極的にご利用いただきますようお願いいたします。また、お互い声を掛け合い、飲み過ぎを防止し節酒に努めましょう。

次は、沖縄県宮古保健所へつなぎます。