

## 「受動喫煙しない、させない、かぎすま宮古」

宮古保健所健康推進班 健康づくりグループ かわみつたかこ 川満貴子

宮古地区の働き盛り世代のみなさま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。今回の担当は宮古保健所健康推進班です。

受動喫煙防止のため法律が改正され、2020 年 4 月から飲食店、オフィス・事務所、工場など様々な施設が「原則屋内禁煙」となり1年が経過しました。

この法律改正で「受動喫煙防止」という言葉はマスコミ等に頻繁に取り上げられているのでご存じの方も多いではでないでしょうか。

受動喫煙とは、喫煙者が吸っているタバコの中から立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込む方に影響を受けます。たばこを吸わない人も肺がんや脳卒中などのリスクが高まります。これが受動喫煙です。深刻な健康影響を受けることから法律が改正されました。特に生活環境を自ら選ぶことのできない子供は、受動喫煙の最大の被害者です。子供の健やかな成長の妨げになります。

厚生労働省受動喫煙ハンドブックによると国民の 8 割以上は非喫煙者です。年間 15, 000 人が受動喫煙を受けなければ、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群などこれらの疾患で死亡せずに済んだ事が推計されています。

このような様々な施設での受動喫煙を防止するには施設管理権限者等への義務があります。主な義務内容としては、①喫煙が禁止されている場所に灰皿等の喫煙器具・設備を設置してはならない。②喫煙が禁止されている場所で、喫煙しようとしている者への喫煙中止や退出を求めること。③喫煙できる場所を定めるときは、受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう配慮すること。

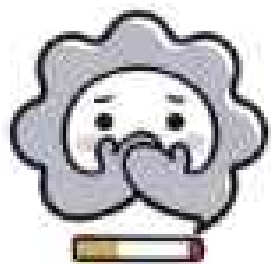
タバコを吸う方は、できるだけ周囲に人がいない場所で行うよう配慮する義務が定められています。また、学校や児童福祉施設、病院、行政機関の庁舎等は原則敷地内禁煙、一般の事業所や飲食店、宿泊施設等は原則屋内禁煙です。タバコを吸う際は、そこが喫煙できる場所か確認しましょう。

喫煙者が減ると健康被害の影響を受ける人も少なくなります。

施設管理者の皆様、そして地域の皆様、お互いの立場で受動喫煙の対策をしていきませんか？

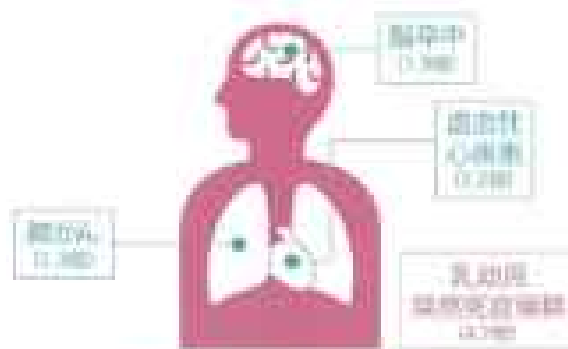
次は島の保健室へつなぎます

=====

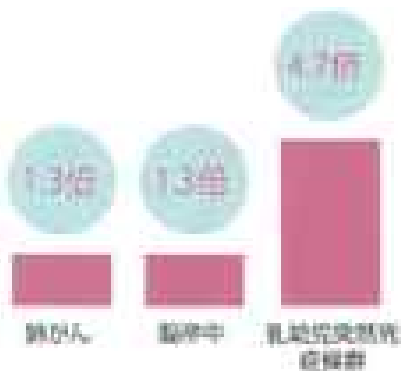


非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所

出典:平成30年度国民生活・労働調査



年間**15,000人**が  
受動喫煙を受けなければ、  
これらの疾患で死亡せずに済んだと推計。



受動喫煙を受けている者の  
「**り患リスク**」は高い

※受動喫煙を受けている者が、受けていない者とは比べ、  
喫煙になるリスクが約倍か

出典:「喫煙と健康・疾病の健康影響に関する検討会 報告書」  
国立がん研究センターがん情報サービス

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第70回(令和3年5月)

新聞掲載日:宮古新報 令和3年5月21日(金)

宮古毎日新聞 令和3年5月25日(火)

## 「新型コロナ感染症対策が与える影響」

島の保健室 <sup>にしぎと</sup>西里 <sup>な</sup>えり奈

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。今月のがんずうスタイルは島の保健室が担当いたします。

今、新聞の一面では新型コロナの感染者数が毎日のように報告されています。感染者が増えることによる各医療機関や飲食業、観光業などへの影響は大きく、大変な現状を聞かされた時に早く終息することを願うばかりですが、その裏で、新型コロナの間接的な影響による健康被害について報じられることはあまりありません。

新型コロナ感染症が広がり出した昨年からは、私たちの日常は大きく変化しました。他人との距離を置く(ソーシャルディスタンス)ことや、日々の体温測定、手洗い、消毒、マスクの着用に加え、多くのことが「自粛」されました。

島外への移動、飲み会や飲食店の営業、多くのスポーツイベント。乳幼児健診や学校行事、各部活の大会。高齢者はデイサービスに行けなくなったり、施設の入所者は家族と会うこともできず、楽しみだったランドゴルフからも足が遠のきました。

こうした状況が繰り返し長く続くことで、心配されることが大きく分けて二つあります。

一つ目は心の健康についてです。

新型コロナの怖いところは「人と人の絆を断ち切るところ」と言い切る人もいます。感染が広がることへの直接的な不安や、仕事が減ることでの金銭的な不安、生活様式の変容によるストレスなどもありますが、対面コミュニケーションの減少は、人と人との絆を弱めさせています。元来、人はコミュニケーションを図り、触れ合うことで、お互いの理解を深め合ってきました。日々の生活、あるいは生きていく上での目標も設定しづらい今、孤立した中で、心のケアをする手段は、確実に少なくなっています。

もともと心の健康は数値として表れないこと、周囲の方だけでなく本人でさえも気づきにくいことから、問題視されることが少ないのですが、何重にもリスクが重なる可能性のあるコロナ禍においては、見逃してはいけない非常に深刻な課題として多くの人に受け止めてほしいと感じています。

二つ目に懸念されるのは、長期的に深刻な影響を与えかねない、身体への影響です。

集団健診などが延期や中止され、健診機関を探せない事業者があふれました。健診控え、受診控えも起こり、全国的にがん検診の受診者は、受診率で30%、173万人減っており「1,000~2,000人のがんが見つからない可能性がある(日本対がん協会)」「8,000人の肺がんの診断が遅れている(日本肺癌学会)」とも言われています。

「飲み会がなくなったので、飲酒量が減り痩せました。」という声もある一方、目標としていたスポーツイベントが中止されたことから、運動習慣がなくなった方や、飲み会がなくなった分、晩酌が増えた方(アルコール依存症のリスクが高くなります)もいます。高齢者の「集まり」が減り、外出の機会が減ったことから、認知症の発症や体力の低下も懸念されています。

感染症対策をしながら、こうした心身の健康管理をどのように図っていけば良いのでしょうか。これまで当たり前に行われていた行政サービスやイベント等が流動的になっている以上、まずは、一人一人が自分

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第70回(令和3年5月)

新聞掲載日:宮古新報 令和3年5月21日(金)

宮古毎日新聞 令和3年5月25日(火)

の健康管理は「自己責任」のもとで行うという意識を高める必要があります。一律になんでもセーブするのではなく、自分の判断でリスク比較をしながら、主体的に情報収集し、できることを積み重ねていきましょう。働いている人なら「楽に働ける心と身体づくり」を目標にしてください。

個人や事業所の努力だけでは難しいことがあるかもしれません。困った時は、ぜひ弊社や市役所、保健所、労働基準監督署や宮古地域産業保健センターなどを頼ってください。

メンタルヘルス不調者に関する受け皿が少ない宮古島ですが、こちらも関係機関で連携して協力体制をとっています。一人で悩まずぜひご相談ください。(島の保健室 79-5183)

次は宮古保健所健康推進班へバトンを繋ぎます。

## 「喫煙習慣のあるアナタへ～上手に禁煙するために～」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ ほづみだいき 穂積大貴

宮古地区の働き盛り世代のみなさん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。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

みなさん、5月31日が何の日かご存じですか？この日はWHO（世界保健機関）により定められた「世界禁煙デー」です。世界中でこの日に禁煙を始める人が多いようです。

たばこは手軽なストレス解消法のように思えるかもしれませんが、しかし喫煙して落ち着いた感覚になるのも、喫煙しない時間が続くとイライラするのも、ニコチン依存症の症状です。ニコチンに依存した生活から逃れるのは簡単なことではありません。

そこで上手に活用していただきたいのが禁煙外来です。禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすくなることが分かっています。

2006年4月から健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」禁煙するためにも医療機関を受診して禁煙治療を受けることをおすすめします。島内では5カ所の医療機関で禁煙治療に保険が使えます。受診する医療機関が決まったら、予め電話で予約を取りましょう。

各医療機関で診療時間や診療日が異なるので、医療機関を調べる際は、検索サイト「<https://www.pref.okinawa.jp/site/hoken/kenkotyoju/kenko/kinen-gairai.html>（沖縄県ホームページ）」、検索キーワードは「沖縄県 禁煙外来」で調べることが可能です。ご不明な点がある方は、宮古保健所健康推進班健康づくりグループ（TEL:0980-73-5074）までご連絡ください。一緒に禁煙に向けてサポートできたらと思います。

また、みなさんがご存じの通り、たばこは肺がんをはじめ多くの疾患の危険因子がありますが、今般流行している新型コロナウイルス感染症に関しても、喫煙者は非喫煙者と比較して重症となる可能性が高いことも明らかになっています。

禁煙をしたい人も、ちょっとでも興味がある人も世界のみなさんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか？

次は、多良間村住民福祉課へバトンを繋ぎます。

## 職場で熱中症対策を実施しましょう!

宮古労働基準監督署長  
津田 太郎

宮古地区の働き盛り世代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。8 月になっても、宮古地区では最高気温が 30 度を超えるなど毎日暑い日が続いています。そして、毎年沖縄県内においても、熱中症による労働災害が発生しており、令和 2 年に、熱中症により 4 日以上休業したのは 12 人と令和元年と同数でした。

厚生労働省では、職場における熱中症予防対策として、5 月から 9 月まで「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」を全国一斉に展開しており、宮古労働基準監督署においても、職場での熱中症を予防していただくよう呼びかけています。主な内容としては、①WBGT 値(※)を把握して、値に応じて、作業の中断、短縮、休憩時間の確保を徹底して頂くこと、②水分、塩分を積極的にとること、③各自が、睡眠不足、体調不良、前日の飲みすぎに注意し、当日の朝食はきちんととること、④少しでも異常を認めたときは、いったん作業を離れる、病院へ運ぶ、または救急車を呼ぶことなどです。

※WBGT 値(暑さ指数)とは、気温、湿度、輻射熱から算出される指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められており、基準値を超えると熱中症にかかる可能性が高くなります。

例えば、屋内作業において、冷房時の換気に注意をして、機械換気設備が設置されていない事務室等は、換気扇や窓開放によって換気を確保しながら、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整するなどにより、室の温度を適正に保つようにすると WBGT 値の低減対策になります。

また、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用など感染症拡大防止対策を行われているかと思いますが、混在作業が行われる建設現場などにおいて、喚起の悪い屋内空間に複数人で作業を行う場合にはマスク等を着用する必要があっても、単独作業の場合や屋外で他の作業員と十分な距離(2m以上)を確保できる場合では、熱中症予防の観点からマスク等を外した方がよい場面も考えられます。朝礼、休憩、打合せ、移動、人との対話など作業員同士が近くに集まる場面もあり、個々の作業が行われる状況を踏まえ、マスク等を着用すべき場面を特定し周知するようお願いします。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり体温調節をしづらくなってしまいますので、マスク着用時は、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防対策」と、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いの実施や 3 密を避けた「新しい生活様式」を両立させて、この暑い季節を乗り切ってください。次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンを繋ぎます。

## 「血圧測定を始めませんか」

全国健康保険協会沖縄支部 企画総務グループ しんじょうまき 新城真紀

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（協会けんぽ）沖縄支部が担当いたします。

協会けんぽでは 35 歳以上の被保険者を対象に「生活習慣病予防健診」として健診費用の補助をおこなっております。その健診を受けられた方々の中で、血圧や血糖が高いと指摘され受診を勧められていても医療機関を受診されていない方を対象に受診をお勧めする文書の送付やお電話をしており、重症化予防事業としてあの手・この手で受診を勧めています。年に 1 度の健診は受けた後が非常に大切です。今年度の健診で血圧や血糖が高く受診を勧められた方は、お早めに医療機関へ電話し受診の予約日についてご相談をしていただけたらと思います。

ところで、みなさん、どのくらいの数値から高血圧といわれるかご存じでしょうか。高血圧の基準値は測定した場所が診察室か家庭かによって異なり、診察室では上が 140・下が 90、家庭では上が 135・下が 85 で、上の値と下の値の両方またはどちらか一方でもこの数値を超えていると高血圧となります。（家庭で測る場合は 1 週間程度の平均値がこの数値を超えているかどうかをみていきます。）いずれにしても基準値を超えていた場合、医療機関では血圧以外のリスクがないか確認し、すぐにお薬が出る場合と減塩や減量・運動など生活習慣の改善に取り組み、その効果を確認したうえで薬を検討される場合があります。お薬が出なかったからといって何もなくていいというわけではありません。血圧は高くなっても自覚症状が出ない方が多いため、日常的に困ることがなく受診をすることが後回しになっている方や生活習慣の改善を継続することが難しく、血圧が高いままの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中、腎不全を引き起こす要因になりますので、高血圧を放置するのは非常に危険です。また高血圧は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクにもなりますので、健診や家庭で測定された値をもとにかかりつけ医へご相談しながら健康管理をすすめていくことと、職場では血圧が高い職員には声掛けをしていただき体調確認と合わせて受診状況も確認していただけたらと思います。

最近職場に血圧計を設置されているところも増えてきたように思いますが、健診以外で血圧を測る機会がありますでしょうか。血圧は体重を測ることと同じように、日頃の値を把握することで、仕事の繁忙期や睡眠不足の日など、ご自身の体調の変化と血圧値の変化を知ることは健康管理をする上で貴重な情報となります。日頃の健康管理として、ご家庭や職場などで血圧を測定され、数字で確認をすることを習慣づけてみませんか。生活習慣の改善や職場の健康づくり（健康経営）に関する相談は協会けんぽ沖縄支部までご一報ください。一緒に健康づくりをすすめていきましょう。

次は宮古島市健康増進課（保健指導Ⅱ係）へバトンをつなぎます。

## 「がんずう〜うやき」

宮古島市役所 健康増進課 かわひらやすこ 川平康子

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。今月は宮古島市健康増進課が担当いたします。

今回は健診の話です。平成 20 年度から内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための健診及び保健指導を実施しております。最大の目標は『健康寿命の延伸』です。健康寿命とは、日常生活が自立している期間（要介護 2～5 を含まない）で、宮古島市の健康寿命は、男性 77.97 歳、女性 83.29 歳となっています。本市の健康寿命は県平均と比較すると若干低いのですが、伸び率は良好で男性は県内 21 市町でトップ、女性は 8 位となっています。

しかし、本市の健診結果をみると、メタボリックシンドローム及び予備群は平成 20 年度 42.5%から令和元年度 43.5%と増加しており、その他の割合を平成 28 年度から比較すると、高血圧の割合は 4.8%から 7.4%と増加、脂質異常者の割合は 9.2%から 9.6%と増加、糖尿病有病者の割合は 9.6%から 9.9%と増加しています。また、後期高齢者においても、本市の平成 30 年度の長寿健診を受診した方の 42.6%が肥満となっています。同規模市では 25.6%であり、比較すると非常に高い状況であることが分かると思います。乳幼児健診の結果においても肥満の問題が課題となっていることから、子どもから高齢者までの健康課題として『肥満』が上げられます。また、要介護認定者のうち認知症、虚血性心疾患、腎不全などの治療者が多い現状です。それらの病気は、生活習慣病との関連がある事から『健康寿命の延伸』＝『自分の事は自分で出来る気ままな暮らし』を目指して、若い頃から健康づくりに取り組む事が重要となってきます。そこで、年に 1 回は健診を活用して自分の身体の状態を確認しましょう。健診は、集団健診と個別健診があります。集団健診は、18 日間と短い期間となっており 10 月 21 日（木）～11 月 10 日（水）まで各公民館及び宮古島市保健センターで実施します。集団健診においては、感染予防の観点から人数を制限して実施する予定です。また、新型コロナウイルス感染症患者の発生状況によっては、実施を中止する可能性もあります。個別健診は、4 月 1 日～翌年 3 月 31 日まで 1 年を通して受ける事が可能です。特定健診実施医療機関の情報は、市ホームページ、広報みやこじま 10 月号、広報ラジオ等で確認できます。定期的に通院している方も年に 1 回特定健診受診が必要ですので、通院の“ついで”に健診を受ける事をおすすめします。国民健康保険加入の方は、保険証と受診券が一体化になっていて便利です。また、7 月 1 日～翌年 2 月 28 日まで個別がん検診も実施していますので、健診とセットで受ける事をおすすめします。

詳細については、宮古島市健康増進課（73-1978）までお問合せください。

次回は、宮古地域産業保健センターへバトンを渡します。





「働く環境づくりに目を向けて。～会社の持続的発展のために～」

宮古地域産業保健センター にしごと西里 なえり奈

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。今月のがんずうスタイルは宮古地域産業保健センターが担当いたします。

11 月は過労死等防止啓発月間です。(長時間働くことは、疲労の蓄積をもたらすもっとも重要な要因と考えられ、長時間労働が原因で病死したり、精神的負担が強くなり自殺したりすることを「過労死等」と定義しています。) 時間外労働が月 45 時間を超え、長くなるほど健康障害のリスクは高くなるといわれていることから、有給休暇の取得促進や、月単位で残業できる時間を制限するなど、労働者の健康を守るために、近年は法律の改正も進んできています。

では、数字合わせで労働時間を法律の範囲内に抑えれば、健康リスクはゼロになるのでしょうか? 答えはもちろんノーです。労働時間以外にも、事業主が配慮しなければならない点はいくつもあります。健康診断の結果の確認はできていますか? メンタルヘルスの状態は気にしていますか? 働く環境は快適でしょうか?

一日何時間働いていますか? と聞かれると、多くの方が「8 時間」と答えると思いますが、8 時間というのは一日の 1/3 の時間にあたります。単純計算しても月に 172 時間、一年だと 2,000 時間を超えます。

それだけ多くの時間を過ごすのですから、当然働く環境は労働者の健康に大きな影響を与えています。事業主は、その「自覚と責任」を持って、労働者の働く環境が快適で安全なものになるよう努めなければいけません。個人的にも、労働者の働く環境に意識を向けるのは非常に大事だと思うのですが、安全で快適な環境づくりを時間とコストを掛けて進めることは、けして労働者のためだけではありません。「コスト」と言ってしまいましたが、これは「コスト」ではなく「投資」なのです。

自分の職場が快適で働きやすければ、労働者は周りにもそのことを話します。求人をする友人へ自分の会社を勧めます。これはお金をかけて会社 CM を打つ以上に信頼度の高い PR になります。そして何より、退職しません。会社の利益になる行動を自ら考え、自発的に動くことができます。

お客様の満足度向上に取り組むのと同じくらい、労働者の満足度(従業員満足度)を上げることは非常に大切です。

健康リスクから労働者の満足度の話になってしまいましたが、これらは関連性が高いということを理解していただければと思います。会社の利益を上げるために、労働者の働く環境に目を向けること、健康リスクの低減に力を入れることは、イコールです。会社の持続的な発展へと繋がっています。

宮古地域産業保健センターでは、快適な働く環境づくりのお手伝いをしています。ご興味のある方はどなたでもご連絡ください。(73-0222)

次は宮古労働基準監督署へバトンを繋ぎます。

がんずうスタイル 職場の健康診断結果の活用を!

宮古労働基準監督署長  
津田 太郎

宮古地区の働き盛り世代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。沖縄労働局では、令和 2 年の職場の定期健康診断の実施状況を取りまとめ発表しました。沖縄県内の有所見率は前年比 1.0%増加の 69.5% (全国 58.5%) で、平成 23 年から 10 年連続全国最下位となりました。一方宮古地区の職場の定期健康診断の有所見率は 70.1%と、昨年より 2.8%増加しています。

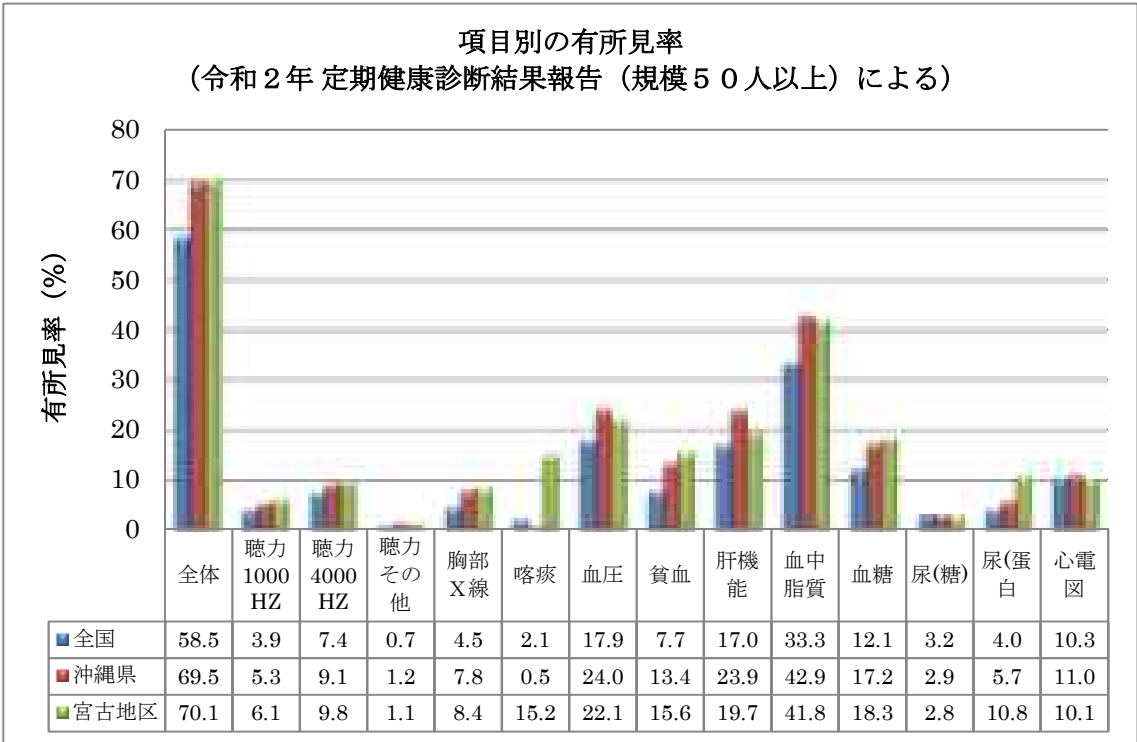
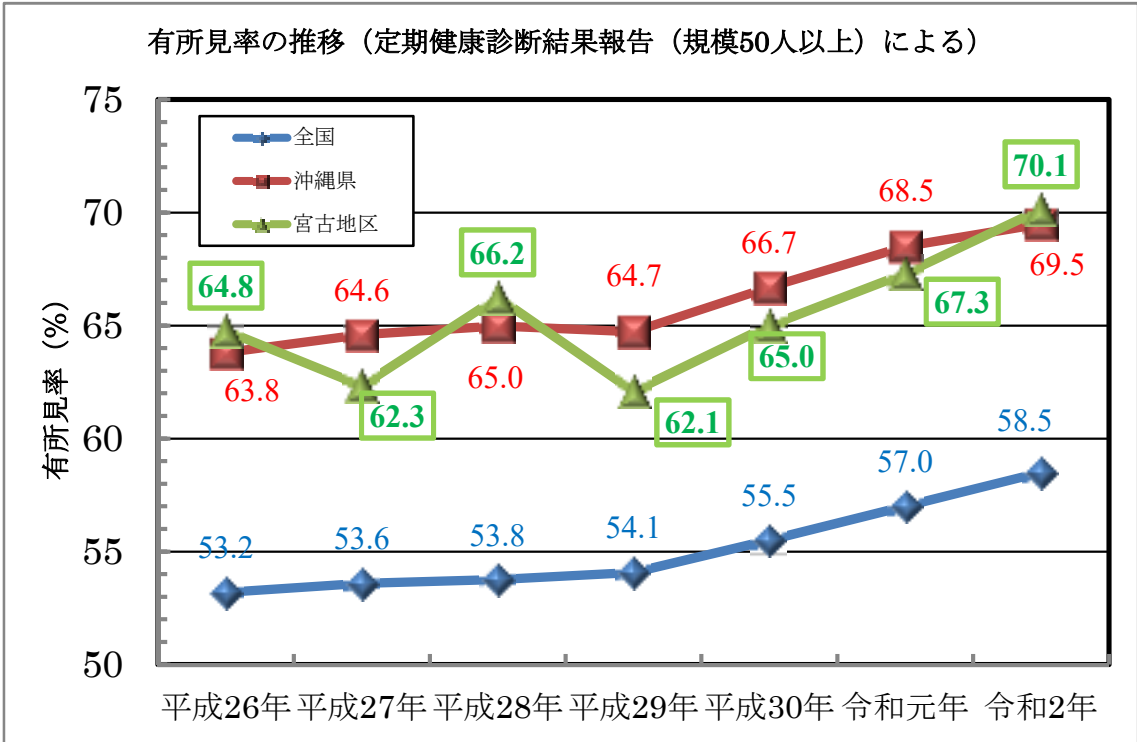
また、健診項目の有所見率は、血中脂質が宮古地区 41.8% (沖縄県 42.9%、全国 33.3%)、血圧が宮古地区 22.1% (沖縄県 24%、全国 17.9%)、肝機能が宮古地区 19.7% (沖縄県 23.9%、全国 17%) となっており全国平均を上回る状況が続いています。高い有所見率の理由について、欧米型の食習慣が定着し自家用車に頼る習慣などが言われており、運動習慣の見直しや生活習慣について考える取り組みも重要です。更に沖縄では 50 代男性の 2 人に 1 人が肥満と全国と突出して高いと言われ、肥満になると糖尿病や動脈硬化のリスクも高くなります。

労働安全衛生法で、事業主は 1 年以内に 1 度定期健康診断を労働者に実施し、健康診断の結果を労働者に通知するのはもちろんのこと、健康診断個人票を作成し内容を確認、異常の所見があるならば医師の意見を聞いたうえで、必要な措置を講じるよう義務付けられています。そして、健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要のある労働者には、医師、保健師による保健指導を行うよう努めなければなりません。労働者が 50 名未満で産業医の選任義務のない小規模事業場では、宮古地域産業保健センター(☎0980-73-0222)を活用下さい。同センターでは、小規模事業場を対象として、健康診断実施後の医師の意見聴取、医師や保健師による健康管理に関する情報提供や相談など無料で行っています。

労働者がいつまでも健康で、その能力を十分に発揮できるということは、労働者にとっても、事業主にとっても大変重要なことです。職場の健康診断結果を活用して、労働者自らが自身の健康を確保するとともに、職場における健康管理も適切に行い、有所見率の改善に取り組んでいきましょう。

次は宮古島市健康増進課へバトンをつなぎます。

宮古地区における定期健康診断の有所見率



## タイトル「がんずら～さ～いつぱん」

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。今回は宮古島市健康増進課が担当いたします。今回は 5 つのがん検診の話です。

現在、日本では 5 つの「がん検診」が有効な検診として推奨されていることから、本市においても胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんの検診を集団健診や個別医療機関で実施しております。

令和 2 年度の検診受診率は、新型コロナウイルス感染症予防の観点から集団健診が中止となったことや、個別医療機関への受診を控える方が多く低い値となっております。

がん検診は、がんによる死亡率を減少させる効果があることから、緊急事態宣言区域において自粛が求められている場合でも「不要不急の外出」にはあたりません。

専門家からは、受診を控えることで、早期発見・早期治療が遅れ今後進行がんが増える可能性も指摘されています。

令和 3 年度は、10 月 21 日～11 月 10 日までの期間に、感染症予防対策を行いながら集団健診を実施し、市民の多くの皆様に特定健診・長寿健診・がん検診を受けて頂きました。

本市は、60 代～70 代の方の受診者が多く、働き盛りの 40 代～50 代が低い現状で、「時間がないため」、「自分は大丈夫」という理由があげられます。

その一方で 20 代～30 代が今年初めてがん検診を受けた方が 100 数人いました。

理由を聞くと「コロナ渦で職を辞めて宮古に帰ってきたのをきっかけに健康管理を大事にしたいので受けた」「コロナ渦で運動することが減り太ったから気になって受けた」と答えていました。

時間を理由にせず自分の身体の事を過信することなく、大切な家族のためそしてなによりも自分のためにがん検診を受けましょう。

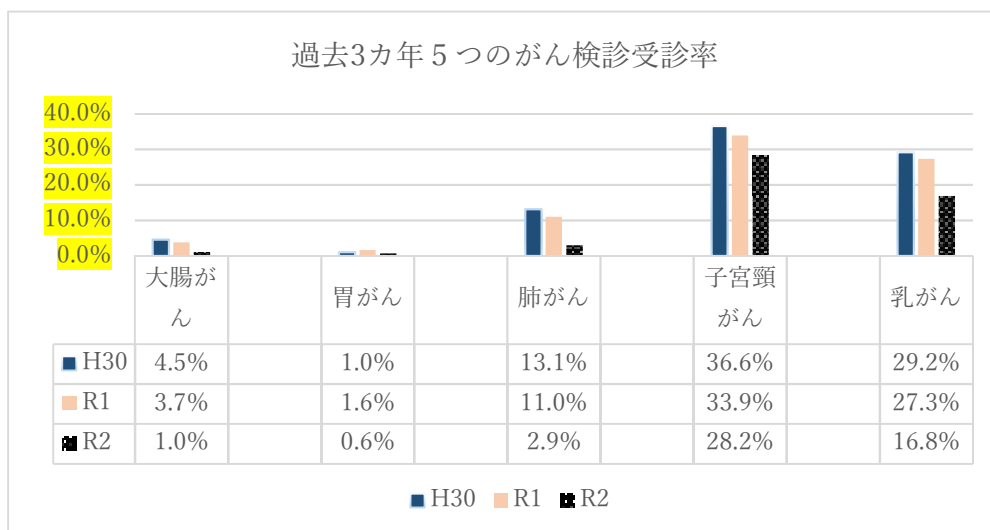
今年度のがん集団健診は終了しましたが、個別検診は令和 4 年 2 月末まで市と契約している医療機関で受けることができます。

また、令和 4 年 1 月 13 日～1 月 29 日の期間に婦人（集団）検診が始まります。婦人がん検診も集団・個別医療機関のどちらかで受診できます。

令和 3 年度は、本市罹患率の高い 40 歳以上の肺がん・大腸がん・乳がん（マンモ）検診の自己負担額が無料になりますので、この機会にぜひがん検診を受けましょう

詳細等は市のホームページ、広報みやこじま 1 月号、ラジオ等で確認できます。

今回は、宮古島商工会議所へバトンを渡します。



## がんずスタイル健康づくりリレー連載 第78回(令和4年2月)

タイトル：健康習慣への取り組みについて

投稿者：宮古島商工会議所 与那覇 隆（よなは たかし）

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。今回は宮古島商工会議所です。

令和4年（2022年）の虎年がスタートしましたが、年明け早々からコロナの変異株（オミクロン）の流行により未だ先行きが見通せない状況にあります。このコロナ禍はいつまで続くのでしょうか？

私たちは、このコロナ禍で今まで当たり前の世界が当たり前ではない事に気づかされ、特にイベントや地域の伝統行事・祭祀が中止に追い込まれるなど誰もが行動に制限や我慢を強いられる世の中になりました。そうした環境下で当商工会議所では、コロナ禍で苦戦している企業の皆さまへ国・県・市の給付金サポートや融資・申告などの相談業務に職員がフルパワーで対応しています。事務所内の徹底した感染対策や個人の健康管理などで幸いにもコロナ感染者ゼロで業務が遂行出来ていることに（タンディガー、タンディー）。

さて、今回はリレー2回目の投稿なので、まずは改めて皆さま「健康経営」というフレーズをご存じでしょうか？企業経営における従業員の健康状態と企業の生産性には、深い関連性があります。出勤していても、心身の不調などによってその人の能力が発揮出来ていない、あるいはストレスやうつなど社内に元気が感じられないなど見えにくい問題に早くから対処するうえで「健康経営」という考え方に注目が集まっています。今では、このコロナ禍でみんなが自分の健康状態に注意を払うようになりましたが、体のしくみをよく理解することも大事で、体はウイルスなどの外敵が侵入すれば戦ってくれるし、心と身体が健全であれば「ワークライフバランス」もうまく機能していきます。

この「健康経営」という考え方は、従業員の健康増進や社内コミュニケーションの活性化、リフレッシュ力、組織力の向上、企業価値の向上などいいことづくしと言っても過言ではありません。最近では、本土企業で運動不足の解消と社内コミュニケーション力のために「運動会」を開催する企業もあります。

昨年度から当商工会議所では、宮古島島内ではじめての「健康経営優良法人」の認定を取得し、3年目の認定作業も進めております。県内でも少しずつ増えておりますが、宮古地区でも法人企業の皆さまがスムーズに認定が受けられるよう当会議所では、申請に向けてのサポートにも力を入れておりますのでいつでもご相談下さい。

では、具体的にどういう取り組み方が健康経営につながるのか？理想は、「楽しくてわくわくするような健康づくり」を目指すことですが、当会議所では、始業前のラジオ体操や体温・血圧計の測定、またぶら下がり健康器や足ツボボードなどの健康コーナーの活用と出来るだけエレベーターを使わずに階段を利用することを促しています。又、みんなで楽しく取り組むためにアプリを利用したウォークラリーなどにも積極的に参加しておりますが、ゲーム感覚を盛り込んだイベントがこのコロナ禍でほとんどない状態なので、少数グループで取り組めるアイデアを模索中です。読者の方で何か面白い取り組みがあればご教授いただければ幸いです。

まだまだコロナ禍が続く中では、多くの人が行動に制限と我慢を強いられる事も多いと思いますが、仕事をいきいきとやり通すには、何ととっても健康が第一であり、自分の体の発信するサインに気を配りながら健康づくりの習慣化を目指していきましょう。健康づくりは、一人ではきつなくてもみんなでやれば楽しくなると思います。まずは、家にこもらずに出来るだけ歩くことから始めていきましょう。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。

「健康習慣への取り組みの第一歩に～事業者向け食育 SAT システム体験事業～」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ うえはらあづみ 上原梓美

宮古地区の働き盛り世代のみなさん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。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

2 月のがんずうスタイルで、宮古島商工会議所より「健康経営」のお話がありました。

沖縄県は、働き盛り世代（20～64 歳）の年齢調整死亡率が男女ともに全国平均よりも高い状況です（図 1）。健康を決定する要因としては、個人の遺伝（体質）や生活習慣に加え、周囲の環境が健康状態に影響することが明らかとなっています。働き盛り世代の健康増進のためには、職場で従業員の健康づくりを支援すること、つまり健康経営を推進することが大切です。

去った 2 月 22・23 日、宮古地区の事業所を対象に「体に必要な栄養素を学ぼう！食育 SAT システム体験」として、普段の食事バランスチェック体験を行いました（図 2）。22 日は、複数の事業所さんに体験会場に來所していただき、23 日は事業所に出向いての実施となりました。

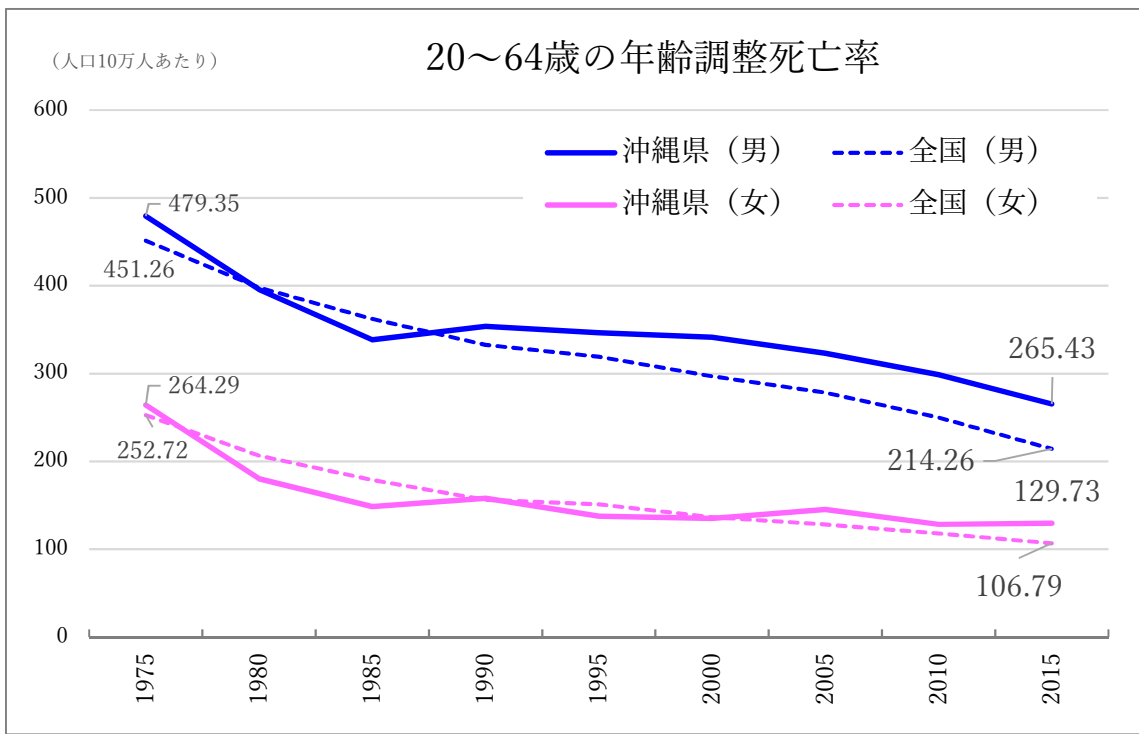
今回、食育 SAT システム体験の実施先に選定した「株式会社ロータス東和オート」さんは、2021 年に引き続き、2022 年も健康経営優良法人の認定を取得し、従業員の健診受診や健康増進に積極的に取り組むとともに、ワークライフバランスの充実にも励んでいます。すでに社員の健康増進に意欲的に取り組まれています。食生活についてはどのような取り組みが可能か模索していたようで、快く事業実施を承諾していただきました。

食育 SAT システムでは、普段の食事 1 食分の食品サンプルを選びセンサーボックスに乗せるだけで、瞬時に食事のバランスや栄養価等を判断することができます。今回は、その結果をもとに栄養士からバランスの良い食事についてのアドバイスのほか、コンビニ飯でのバランスの良い食事のとり方のコツについてミニ健康講話を行いました。業務の合間やお昼休み等に時間をつくっていただき、ほとんどの従業員に体験してもらえました。自分の食生活を振り返ることで、どこに改善のポイントがあるのかを学ぶことができたようです。

食事は、毎日欠かさずとるものだからこそ、バランスの良い食事の知識を得ることで、今日から少しずつ改善していくことができます。正しい知識を学ぶ機会を設けることも従業員の健康増進を支援する一つの方法です。できることから、健康経営の取り組みに繋がっていきましょう。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンを繋ぎます。





(図 1) 男女別 20～64 歳の年齢調整死亡率の推移



(図 2) 普段の食事を選んでバランスチェック！