

「うちなー健康経営宣言」のご案内 むげ ヨウ ヨシト

全国健康保険協会沖縄支部 金城 理仁

宮古島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。今回の担当は全国健康保険協会(協会けんぽ)沖縄支部です。

今回のテーマは、「うちなー健康経営宣言」についてです。

皆さんは、「健康経営」という言葉をご存知ですか? 「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉えて、積極的に従業員の健康づくりに取組む企業経営スタイルのことを言います。

従業員が病気やメンタル不調等で長期に休職をすると経営に大きなマイナスとなります。会社が健康づくりに取組むことによって、従業員の健康増進と生産性の向上等が図れます。今まで、健康管理は、個人の責任と考えられていました。しかし、ニュース等でも耳にしたかと思いますが、電通の過労自殺事件などもあり、経営者にとっても従業員の健康管理は、他人事では済まされなくなってきました。

また、新型コロナウイルス感染症により、健康への関心が以前にも増して高まって来ています。協会けんぽ沖縄支部も健康経営に取組む企業を積極的に支援していきたいと考えております。

昨年 3 月に働き盛り世代の健康づくりに関する 5 者(沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会、沖縄産業保健総合支援センター、協会けんぽ沖縄支部)による包括協定が締結され、「うちなー健康経営宣言」を事業の柱としています。働き盛り世代の健康増進、健康経営支援強化を図るための取組みが組織を超えて、横断的に行えるようになっていきます。

「健康経営」に取組む主なメリットを 3 点紹介します。まず、1 点目は生産性の向上です。心身ともに健康な状態を維持することによって、仕事に集中することが出来、従業員の能力を最大限に発揮することが出来ます。

2 点目は、組織の活性化です。健康づくりの取組みが労働環境の改善に繋がります。休職・離職率が低下し、組織の活性化を図ることが出来ます。

3 点目は、企業のイメージアップです。「健康経営」に取組んでいる企業として認知されることで、社会的評価が高まることになりリクルート面での効果も期待できます。

健康経営に取組む企業が沖縄県内においても増加してきています。宮古地区では、令和 3 年 2 月末現在協会けんぽ加入事業所約 1,300 社中 24 社が宣言しています。「うちなー健康経営宣言」をして頂くと企業の健康課題を把握することに役立つ「事業所カルテ」をお渡ししています。これによりターゲットを絞った健康課題の改善に取組むことが出来るようになります。

協会けんぽ沖縄支部の令和 4 年度健康保険料率は前年度より 0.14 ポイント上昇しました。協会けんぽの他支部と比べ、医療費の上昇が大きかった事等が原因です。健康づくりに取組み、医療費を抑えることによって、健康保険料率の上昇を抑制することが出来ます。

宮古島地区の経営者の皆さん、是非この機会に「うちなー健康経営宣言」を試してみませんか? 何に取り組みれば良いかわからない等のご質問がありましたらお気軽に協会けんぽ沖縄支部までお問合せください。

次は島の保健室へバトンを渡します。

これってハラスメント？ 島の保健室 西里^{にしぎと}えり^な奈

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。今回は島の保健室が担当いたします。

今年の四月から、規模を問わずすべての事業所においてハラスメント防止対策が義務化されました。ハラスメントという言葉は、ずいぶん私たちの生活にも浸透してきていますが、主に「パワーハラスメント(パワハラ)」「セクシャルハラスメント(セクハラ)」「カスタマーハラスメント(カスハラ)」「マタニティーハラスメント(マタハラ)」などが事例として多くなっています。皆さんも働いている中で「これってハラスメント?」と感じることはあるかもしれません。

ハラスメントの中でも特に相談の多いのは「パワハラ」ですが、優越的な関係を背景とした言動であって業務上必要かつ相当な範囲を超えたものにより労働上の就業環境が害されるものであり、～までの要素をすべて満たすものと定義されています。

俗にいう「本人がパワハラと感じたらパワハラ」と認定されるわけではありません。しかし、声の大きい方や日頃から言葉の選び方が乱暴な方は、良い意図をもって発した言葉でも相手のとらえ方によってはパワハラと受け止められ、恐怖感を与えてしまう可能性もあります。「そんなつもりはなかった。そんな風に受け取ってしまう相手が悪いんだ」と思ってしまってもいいかもしれませんが、職場では、お互いが嫌な思いをせずに働けることで、関係性が構築され仕事も協力でき、仕事の効率も上がっていきますので、誤解されないような言葉の選び方が非常に大切になってきます。

言葉の攻撃だけでなく、一人だけ食事に誘わないなどの人間関係の切り離しや、しつこくプライベートについて質問や意見をすること、仕事の負担を過剰に増やしたり、逆に簡単な作業しか与えないといったこともハラスメントになります。

こうしたハラスメントと認定されるような行為をしている方の多くは、自分が加害者になっているという認識はありません。ですのでこうした行為によって嫌な思いをしてしまった場合、本人に直接「私は嫌な思いをしています」と伝えることが重要になってきます。

しかし、上司にそんなこと言えないという方がほとんどだと思いますので、労働者が困らないよう事業所の中に相談窓口を設けること就業規則等でハラスメントを禁じ、事業所の方針を明確化すること周知・啓発を行うことなどが義務化されたわけです。

ストレスを感じ、メンタルヘルス不調になる労働者は多いですが、そのうちの約3割がパワハラやセクハラを含んだ人間関係が原因であると答えていますし、労働者からの悩み相談もパワハラに関するものが最も多くなっています。こうした背景から、メンタルヘルス対策の一環としても、ハラスメントのない職場を目指す必要性があると言えます。

ハラスメントについてもっと正しい知識を得たい。自分の会社でも対策を進めていきたいと思った方は、厚生労働省のあかるい職場応援団のホームページをご覧ください。

もちろん弊社へのご相談も大歓迎です。次は宮古保健所へバトンをつなぎます。

【厚生労働省のあかるい職場応援団のホームページ】



「6 月は食育月間 ～みんなで広げよう！食育の大きな輪（わ）～」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ うへはらあずみ 上原祥美

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。

毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。

「食育」は、様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得し、「健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。食育は自分自身の健康だけに関わるのではなく、「食品の安全安心」「食文化」「地産地消」「教育」「食品ロス対策」等、多岐の分野に関連します。

食べることは、子どもから高齢者まですべての人にとって、生きていく上で必要な毎日の営みです。「食育」は、少し意識するだけで、普段の生活で誰でもすぐに取りくめます。この機会に、食べ物に対する感謝と「もったいない精神」で、食べ物を無駄にせず、食品ロス削減の重要性に対する理解を深めてみませんか？

食育の実践例としては、次のことが挙げられます。

- ・食べ物への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・家族そろって一緒に食事をする。
- ・旬の野菜を使用した料理づくり、郷土料理にチャレンジする。
- ・食べきれる分量を注文して、食べ残しを減らす。
- ・農林漁業体験をする。

興味のあることや、無理せずに出れることから始めてみましょう！

沖縄県では、令和 3 年度に「うちなーくわっちー～食育の歌～」を作成しました。沖縄食材や郷土料理の名前がたくさんでできますし、歌にあわせた振り付けもあります。ぜひ、学校や幼稚園、保育園等で「食育ダンス」に取り組んでみませんか。あわせて、食育をテーマにしたアニメ動画も制作しています。食育の歌や食育アニメは、健康おきなわ 21 の動画サイト（図の二次元バーコード参照）に掲載していますので、ぜひご覧ください。

食育で「取り戻そう！健康長寿おきなわ！」。次は、多良間村住民福祉課へバトンを繋ぎます。

うちなーくわちー

～食育の歌～

動画をしながら
歌とダンスを
楽しく覚えよう!





みんなで広げよう!
食育の大きな輪

健康おきなわ21 

<http://www.keicho-okinawa21.jp/>

取り戻そう! 健康長寿おきなわ!

 **沖縄県**

「CKD (慢性腎臓病) 予防～健診結果を活用しよう～」

多良間村役場 住民福祉課 ^{かきはな} 垣花 ^{えりか} 英里佳

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、多良間村役場住民福祉課です。

多良間村では、管理栄養士を講師に招き住民の皆さんを対象に栄養教室を実施しています。今年度は、4 月と 10 月に「CKD (慢性腎臓病) と生活習慣」をテーマにした一般講話を予定しています。CKD は、全国的に増えており、成人の 8 人に 1 人いると考えられ、新たな国民病とも言われているそうです。

CKD とは、腎機能がなんらかの原因で慢性的に低下していくさまざまな腎臓病のことをいいます。腎臓は一度機能が低下すると、もとに戻りにくい臓器です。CKD は初期には自覚症状がほとんどないため、健康診断等で腎機能の異常を指摘されても放置してしまう場合も少なくありません。CKD が進行すると、命を脅かす脳卒中や心筋梗塞などの危険な病気を引き起こすリスクが高まります。腎臓がほとんど働かない末期腎不全の状態に至ると、透析療法や腎臓移植が必要となります。そのため、自覚症状のない早めの段階からしっかりと治療することが大切です。

腎炎や多発性嚢胞腎などの腎臓の病気以外に糖尿病や高血圧、肥満や脂質異常、喫煙は腎臓の機能を低下させる原因となります。皆さんお気づきになったかと思いますが、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防は、CKD の予防にもなります。毎年 1 回の健康診断を受けて、あなたの身体の健康状態を知りましょう。健康診断の結果を見て、腎機能に影響を及ぼす検査値 (腹囲、BMI、血圧、血糖 HbA1c、脂質 LDL コレステロール、尿酸) が正常か、異常か確認しましょう。あなたの腎臓の働きはどうでしょう？尿たんぱくや血清クレアチニン値/eGFR をチェックしてみましょう。

「尿たんぱくが出ています」「腎機能が低下しています」と言われたり、健診結果にそのように書かれていたりしたことはありませんか？「(症状は) 何ともないから大丈夫だろう」と放置していませんか？CKD は早期発見、早期治療が大切です。早期の治療や生活改善を行うことで、重症化を防ぐことができます。CKD 予防とメタボや生活習慣病予防のための生活改善には共通している点があります。以下に示す生活改善を参考に取り組みしてみてくださいはいかがでしょうか。また、治療中の病気がある方は主治医に相談し、その指示に従い、生活改善に取り組み、きちんと治療をしましょう。

～生活改善について～

- 減塩しましょう 1 日 3g 以上 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 (血圧が気になる人は 6g 未満)
- 肥満を防ぎましょう 腹八分目、バランスの良い食事を心がけましょう
- アルコールは飲みすぎに注意しましょう
- 禁煙しましょう
- 適度な運動をしましょう
- 十分な睡眠をとりましょう
- 感染症を予防しましょう

CKD の進行を防ぐためには、食事療法も大切です。CKD のステージ (病気) によって、食事療法の内容も異なるため、自己判断ではなく、医師や管理栄養士などの専門家に相談し、適切な食事療法を行うようにしましょう。

最後にこの場をお借りして、多良間村の住民の皆様へ。多良間村では、管理栄養士が常駐していないの

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第 83 回(令和 4 年 7 月)

で相談の機会が限られますが、10月の一般講話(テーマ:CKDと生活習慣)ではもちろんのこと、7月の保健相談、11月の住民健診、1月の健診結果の返却でも、管理栄養士に相談するチャンスがあります。ぜひ、多くの方が相談し、ご自身の健康に役立ててもらえたらと思います。7月の保健相談で相談がしたいという方は住民福祉課までご連絡ください。次は、宮古労働基準監督署へバトンをつなぎます。

がんずうスタイル うちなー健康経営宣言

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 月の宮古地区は夏本番の天候ですが、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います。熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて発症する障害の総称であり、沖縄県内では、6 月、7 月、8 月で全体の 8 割が発生しています。気温や湿度が高いこの季節、こまめな水分補給や、炎天下での長時間の作業を避け、室内でも風通しを良くして冷房設備で熱を逃がす工夫を行う等の熱中症対策をお願いします。

さて、沖縄県内の働き盛り世代の健康づくりをサポートするため、令和 3 年 3 月に「沖縄県、沖縄労働局、沖縄県医師会、全国健康保険協会沖縄支部、沖縄産業保健総合支援センター」の関係機関 5 者で包括的連携に関する協定を締結しました。沖縄県では、都道府県別平均寿命ランキングが近年低下しており、65 歳未満の年齢調整死亡率が高く、定期健康診断有所見率と肥満度比率男女とも全国ワースト 1 位になるなど働き盛り世代の健康指標が悪化しています。この状況を改善すべく、関係機関 5 者が相互に協力・連携して、健康経営（※）の推進、健康づくりの啓発、健康診断データの分析活用、定期健康診断有所見率の改善など働き盛り世代の健康課題に取り組むことにより、健康長寿沖縄県を復活させて、2040 年までに平均寿命男女とも目指そうとしています。

※健康経営は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標で、従業員の健康を重要な経営資源と捉え積極的に従業員の健康増進に取り組む企業経営スタイルのことです。

この協定に基づき、これまで沖縄労働局で運用していた「ひやみかち健康経営宣言」と全国健康保険協会沖縄支部の「福寿うちなー健康宣言」を統一して「うちなー健康経営宣言」とし、5 者 1 体となり健康経営に取り組む企業の拡大とそのサポートに取り組んでいます。

沖縄労働局では、健康経営宣言企業の「代表者メッセージ」（QR コードよりご覧いただけます）をホームページに掲載し、9 月の健康診断実施強化月間において健康経営やコラボヘルスの周知・啓発を実施しています。

宮古地区でも宣言している企業が増えており、宣言した企業に年に 1 回配布される「事業所カルテ」で健康課題の把握も可能なので、積極的な宣言登録をお願いします。次は、全国健康保険協会沖縄支部にバトンをつなぎます。



U C H I N A

うちなー健康経営宣言



広がる「うちなー健康経営宣言」の輪

全国健康保険協会沖縄支部 たまき まさと
玉城 雅人

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。今回は協会けんぽ沖縄支部です。

皆様の職場は「うちなー健康経営宣言」に登録していますか？

「うちなー健康経営宣言」は、昨年4月に協会けんぽの「福寿うちなー健康宣言」と沖縄労働局の「ひやみかち健康経営宣言」の二つの健康宣言を統合してできた新しい健康宣言です。協会けんぽと沖縄労働局の2者に、沖縄県、沖縄県医師会、沖縄産業保健総合支援センターの3者が加わり、5者が連携し、今まで以上に働き盛り世代である従業員の健康づくりをする事業場を支援していくというものです。宣言登録は県内所在の事業場であれば、個人事業場でも登録できるよう対象範囲も拡大しています。

対象範囲の拡大と事業の周知が進んだことがあり、従業員の健康づくりに積極的な事業場からの申請は大幅に増え、宣言登録事業場数は、前年度末に432であったのが8月末には800以上、宮古島でも29事業場が宣言しています。

宣言事業場の健康づくり支援についても充実に努めています。協会けんぽは宣言事業場に、その事業場の健康課題がわかる「事業所カルテ」交付、「ニューズレター」発行、健康講話、フードモデル貸出、禁煙動機付けの為のスマーカライザーによる呼気測定等を行っています。沖縄県は「職場の健康力アップ事業」を宣言事業場向け実施、県医師会は働き盛り世代の死亡率改善の為に「65歳未満健康・死亡率改善プロジェクトの展開など、宣言事業場が増えていく中でしっかり支援する体制を構築しているところです。

また、中間支援団体として「うちなー健康経営推進団体宣言制度」を創設しました。これは、地域の商工会等の経済団体や同業者組合等が5者と連携し、その団体に所属する事業場の健康づくりをするものです。推進団体に所属する事業場の担当者や事業主をまとめ、5者と連携し支援するものです。事業場単位だけでなく、推進団体全体での健康づくりも行うということです。この方法は、他にも利点があります。各社の健康づくり担当者が集い、悩みや効果的な方法の共有など横展開が図られ、孤独感なく取り組めるということです。

現在、2団体が健康経営推進団体として活動しています。健康づくり担当者の連携により地域に根差す健康づくりを期待しています。

また、「うちなー健康企業会」を立ち上げました。これは、全県的な集まりで、健康経営宣言への登録を前提とし、健康づくり担当者へ学びの場の提供と交流を目的としたものです。現在60社以上が加入しています。

健康づくり以外に事業場が宣言するメリットとして、沖縄県の入札参加資格等級格付において健康経営宣言の登録で加点されることになり、従業員の健康を通してだけでなく、直接的にも会社のメリットになるようになってきています。

この動きが、沖縄全体に広がることを期待しています。
宮古島でも、「うちなー健康経営宣言」登録事業場が増え、健康づくりの輪が広がって欲しいと思います。

次は、宮古島市健康増進課へバトンをつなぎます。

「健康な体は自分らしく生きていくための手段」

投稿者：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。今回は宮古島市健康増進課が担当いたします。

今回は健康づくりの話です。宮古島市健康増進計画推進会議は年 1 回開催され、市長を会長とし、経済団体、保健・医療・福祉関係団体、マスコミ、行政の分野で構成された推進委員で、各団体の健康づくりに関する取り組み状況の報告などを行っています。この会議において、平成 29 年度に各世代のキャッチフレーズを決定しました。子ども世代「がんばろうね 早ね 早起き 朝ごはん」、成人世代「食べた分 歩いて減らそう 体脂肪」、高齢者世代「散歩ではぐくむ 心の健康 身体の健康」となっています。キャッチフレーズにある「食べる」「歩く」「散歩」には、『健康』『健口』『健幸』など様々なけんこうが含まれていると思います。健康づくりには、自分自身が感じる生きがいや幸福感がなければ継続しないし、力を入れてワイッと踏んばるための歯の健康が必要です。さて、あなたの体はあなたを何年支えてくれているのでしょうか。『体が資本』とよく言われます。資本とは、事業を行うにあたって必要な元手であり、事業には先立って資金が必要であるように、人は何をするにしても健康な体が第一に必要なという意味だそうです。あなたの体いたわってあげていますか。

現在の本市の状況として、死因の第 1 位は悪性新生物、2 位心疾患、3 位脳血管疾患となっております。悪性新生物については、1 位大腸がん、2 位肺がん、3 位膵臓がんとなっております。また、肥満も子どもから高齢者まで継続した問題となっており、要介護状態となる重大な疾患の発症につながりかねません。『人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。』という武者小路実篤の言葉もあります。歳を重ねても、自分の事は自分でできる気ままな暮らしを目指したいものです。

そこで、宮古島市では今年度から集団健診を 7 月と 10 月の年 2 回実施します。よく耳にする言葉は「どこーも痛くないから健康。健診を受けなくても大丈夫、自分が一番わかる。」という住民の声です。ご自身の身体の状態を主観的ではなく客観的に確認するために、年に 1 回は健診を活用し、継続して評価をしていきましょう。集団健診と個別健診があり、集団健診は、10 月 11 日（火）～10 月 29 日（土）まで各公民館及び宮古島市保健センターで実施します。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となっており、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 9 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。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。ぜひ、ご家族、ご友人、パートナ

がんずらスタイル健康づくりリレー連載 第86回(令和4年10月)

ーなど、あなたの大切な方と一緒に受診してください。

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。

「職場のメンタルヘルス対策」

宮古地域産業保健センター にしざと な 西里えり奈

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。今回は宮古地域産業保健センターが担当いたします。

9 月の労働衛生週間準備期間から、10 月の労働衛生週間、11 月の過労死等防止啓発月間の期間は、職場のメンタルヘルス対策推進キャンペーン期間となっています。

いうまでもなく、労働者が元気に働き続けるためには、身体の健康に加えて心の健康（メンタルヘルス）も重要です。一日の 1/3 の時間を過ごす職場環境はメンタルヘルスに大きな影響を与えています。

メンタルヘルス対策に取り組むのは、けして労働者の為だけではありません。メンタルヘルスが健康な労働者は、一般的にワークエンゲージメント（仕事への活力と熱意があり集中できている状態）が高く、会社にとっての利益になる存在になります。

職場のメンタルヘルス対策は、図にもあるように一次予防が基本です。会社が、メンタルヘルス不調者を生みにくい環境を整備していくこと（職場環境改善）や、ストレスチェックで自分のストレスの度合いを確認し対応すること（セルフケア）などが含まれます。

では、具体的にどのようなことに取り組んでいけばよいでしょうか。労働者がメンタルヘルス不調に陥る要因はさまざまですが、職場の要因として考えられるものは仕事の量や質、人間関係、職場環境などです。

職場環境改善のチェックポイントとしては①仕事の量や責任の程度は適切か②人間関係は円滑か③職場環境はどうか（暑すぎたり寒すぎたりしないかなど）などが挙げられます。これらはストレスチェックの集団分析の結果がヒントになりますが、ストレスチェックを実施していない会社でも、労働時間の状況や、職場巡視などで把握することができます。

同じく一次予防に含まれるセルフケアですが、これは、簡単なようでコツが必要だったりします。セルフケア＝ストレス発散ととらえ、お酒をたくさん飲んだり買い物をしたりといった「行動」のみで解決しようとする、次に同じ出来事が起きた時、またストレスを抱えてしまうことになってしまいます。その行動の繰り返して上手にストレスを軽減できる人もいますが、ネガティブ思考が強い方は、上手くいかない場合もあります。

一つの失敗（出来事）をいつまでも気にする「くせ」のある社員になんと声を掛けてあげれば良いのでしょうか。「気にするな」ではその方の「くせ」を直すことはできません。

コミュニケーションの基本はあいさつですが、日頃からあいさつの多い職場は、お互いの体調の変化にも気づきやすく、困った時にも相談しやすい関係性ができています。職場のメンタルヘルス対策を進めたいと思ったら、まずはあいさつから始めてみてはいかがでしょうか。

沖縄産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策促進員が職場までお邪魔して、メンタルヘルス対策のアドバイスを行っています。利用回数 3 回まで無料です。ぜひお問い合わせください。(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 からだところの健康について

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。沖縄労働局で取りまとめて発表された令和 3 年の職場の定期健康診断の実施状況において、沖縄県内の有所見率は 70.4% (全国 58.7%) と前年比 0.9% 増加で、平成 23 年から 11 年連続全国最下位となりました。そして宮古地区の職場の定期健康診断の有所見率は 71.2% と、沖縄県内より高い状況です。健診項目の有所見率をみると、「血中脂質」が宮古地区 41.4% (沖縄県 42.6%、全国 33.0%) で最も高く、次いで「血圧」が宮古地区 21.2% (沖縄県 24.9%、全国 17.8%)、「肝機能」が宮古地区 23.5% (沖縄県 24.1%、全国 16.6%) の順となっていて、生活習慣病の要因とされる健診項目の有所見率が高くなっています。

労働安全衛生法では、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て、健康診断で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。また、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る必要があります。新型コロナウイルス感染症が気になって受診を控えている方もいるかもしれませんが、自覚症状が現れにくいような病気は少なくないので、定期的な診断で健康状態を確認して、自分の体を知るのが健康維持の第一歩です。健康診断の結果を活用して、有所見率の改善にも取り組んでいきましょう。

それから、沖縄労働局では県内の令和 3 年度の過労死等の労災補償状況も取りまとめて発表しています。「過労死等」とは、簡単に言い換えると過重な労働が原因で発症した脳・心臓疾患や仕事による強いストレスが原因で発症した精神障害のことを言います。令和 3 年度沖縄県内では、過労死等に関する労災請求件数が 33 件、業務上と支給決定した件数が 8 件となっています。請求件数 33 件のうち脳・心臓疾患に関する請求が 3 件と前年より 3 件減少していますが、精神障害に関する請求が 30 件と前年より 9 件増加するなど、請求件数は前年より 6 件増加しています。宮古地区でも、長時間労働となっている労働者が少なからず見られます。労働時間が長くなると、疲労がたまり、集中力低下、注意力散漫など労働効率が悪くなるだけでなく、労働災害の原因にもなります。

職場における健康診断に加えて、平成 27 年 12 月から労働自身への気づきを促す制度としてストレスチェック制度が施行されています。ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票に労働者が回答して、集計分析することで自分のストレスがどのような状況にあるか調べる検査です。メンタルヘルス不調となることを未然に防止するためのものであり、労働者 50 人以上の事業場では年に 1 回

実施して、労働基準監督署に結果を報告するよう義務付けられています。また、宮古労働基準監督署では、からだところの健康を守るよう時間外労働の上限規制など働き方改革関連法に関する説明会も行っています。

次は宮古島市健康増進課へバトンをつなぎます。

「健診と検診の違いについて」

投稿者：宮古島市健康増進課 亀川宏美^{かめがわひろみ}（かめがわ ひろみ）

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。

市役所や病院に、「特定健診を受けましょう」「がん検診を受けましょう」「歯科検診を受けましょう」というポスターが掲示されていますが、健診と検診の違いってご存じですか？

健診とは、健康診断の略です。基本健診は 20 歳～39 歳、特定健診は 40 歳～74 歳、長寿健診は 75 歳以上と年齢によって呼び名が異なりますが、検査内容は各健診とも同じで、身長、体重、血圧、血液、尿、診察等を行い、肥満はないか、血圧は大丈夫かなど体の全体的なチェックを行います。生活習慣の見直しや予防を目的で、早期発見に欠かせない検査になります。

検診とは、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん等の特定の病気を発見するため、症状のない健康な方が受診し病気かどうかの早期発見を目的とした検査になります。

胃がん検診は 50 歳から、肺がんと大腸がんは 40 歳から、子宮頸がんは 20 歳から検診をうけるように国が推奨しています。

健診とがん検診が受けられる対象者は、宮古島市に住民登録している方なら、集団会場や個別医療機関で受診できます。

集団会場で受けるのが集団健診といい（以前は住民健診とっていた時もありました）、市と契約している病院で受けるのが個別健（検）診といいます。

集団会場では、健診とがん検診が同時に受診できるため一時間程度で検査ができます。今年の集団健診は 7 月と 10 月に実施し終わりましたが、個別医療機関では、特定健診は一年通して受診でき、がん検診は 2 月末まで受診できます。3 つのがん（胃がん、大腸がん、肺がん）を同時に受診できる病院が少ないため、広報誌やホームページ等で確認して下さい。

受診する際は、市が送付した受診券や国民健康保険証についている受診券や長寿健診受診券（オレンジの封筒）が必要になります。

集団健診や個別医療機関では、診査費用を無料、又は一部負担額で実際の健（検）診料に比べると安い料金で受診できます。

また、広報誌みやこじま 12 月号の折り込みチラシにもありました、集団婦人がん検診を 1 月 12 日～1 月 28 日の期間で実施しますので、先に送付したピンクのハガキをご持参して乳がんや子宮頸がんの検診をこの機会に受診してはいかがでしょうか。また、集団の日程で都合の合わない方は、個別医療機関で受診されるようお願いいたします。

定期的に健診やがん検診を受けないとどうなるのか、、、生活習慣に潜むリスクやがんの早期発見を逃すことで、生活習慣病や重症化を予防することができなくなり、医療費の捻出や病休や生活等の様々なことに支障をきたします。市民一人ひとりが、自分の健康は自分で守るという意識で健康管理を行ってほしいと願っています。

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第 89 回(令和 5 年 1 月)

詳細については、宮古島市健康増進課（73-1978）までお問い合わせください。
次回は、宮古島市商工会議所へバトンを渡します。

タイトル：人生100年時代に向けた働き方について

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5年(2023年)の兔年がスタートしました。この寄稿文が掲載される頃には、もうコロナ禍は収まっているのでしょうか？また、コロナの感染症分類も2類から5類に移行決定されているのでしょうか？私たちは、この3年間で様々な規制に社会行動制約で多くの人々が我慢を強いられてきました。そうした中で今回の寄稿では、前回・前々回と企業の皆様にこれまでお伝えしてきた「**健康経営**」に関して少し視点を変えて、すべての方に人生100年時代に向けた働き方も含めた生き方について書いてみたいと思います。

さて、今さらながら生きる事と働くという事はとても重要なキーワードで、「**生きるためのエネルギー**」「**仕事にかけるエネルギー**」は互いに相乗効果を生み出し、どちらも必要不可欠な力(パワー)です。この2つの力を常に保ちながら人生100年時代に向けた働き方をしたいものです。

しかしながら、我が国の現状としては、平均寿命と健康寿命の差が大きく、男性では約9年(81歳-72歳)、女性では12年(87歳-75歳)とこの開きが大きな課題となっています。ちなみに、沖縄県は男性40位、女性25位と大きく後退しています。これには、人々のライフスタイルが大きく変わったことと日々の過ごし方(余暇)も様変わりしたこと、働き方やお金にかかわる価値観も変容していることから、健康に対する考え方も変化しているものと思われます。また、少子高齢化時代による労働力不足で定年という仕組み(概念)も失われつつあり、老後の年金受け取りも65歳から70・75歳と延びていく社会環境を考えると、いつまで現役世代を続けたらいいのでしょうか？不安になりますよね。

年齢を重ねるごとに、「もう年だから」とは簡単に言えない社会環境にどう向き合っていくのでしょうか？まさに社会全体がこれまでの働き方を変えるべく企業も「**利益の追求**」から「**人への投資**」という「**健康経営**」の考え方を進めていかなければ機能していかない時代を迎えています。会社の土台(ベース)である「**労働力の質の向上**」は、イノベーションとともに長期的な経済成長の大きな**エンジン**です。限られた労働力の中で社員が健康で個々のパフォーマンスを向上させることが、今の人手不足の最も効果的な対策といえます。全国各地で人出不足がクローズアップされる中、私たちの宮古島市はどうなっていくのでしょうか？今年、宮古島市は観光復活元年ともいえる時代を迎え、島への航空アクセスも首都圏から増便計画されるなどコロナ前以上の観光客が見込まれています。この観光需要に雇用の確保や2次交通の課題など行政を含め関係機関・民間が連携した取り組みをすることが重要な鍵となり、長期的な視点や発想力が求められています。また、同時に宮古島市の経済成長が市民一人一人へ豊かさを享受できるような仕組みになっているのかその事も大事な議論になります。

人生100年時代と言われ、それがリアルに近づいてくると感じられるのは私だけではないと思いますが、経済発展とともに島の人々が最後まで健康を保ち、人生を楽しみ、社会貢献を続けながら年齢を重ねることの出来る島であって欲しいと思います。島を取り巻く環境が大きく変わる中でやるべきことはたくさんありますが、まずは、経営者もスタッフも健康に配慮した環境整備(企業経営)を少しずつみんなで行いましょう。互いに運動・食事・ストレスフリーなど人への気配りも含め島全体の意識改革を起こして欲しいと願っております。新しい年を迎え、「**兎の畏に狐がかかる**」で思わぬ宝物を！

がんずらスタイル健康づくりリレー連載 第90回(令和5年2月)

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。

生活習慣病予防健診の自己負担額が軽減されます

全国健康保険協会沖縄支部 保健グループ しんざと ひでき
新里 英輝

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）沖縄支部です。

物価の高騰が止まりません。総務省が発表した 1 月の消費者物価指数は前年同月比で 4.2% 上昇とのことです。何かと出費の多くなる時期ですが、ますます節約が必要となりそうです。

しかし、何よりも体が資本です。自分への投資、特に健康への投資は続けていきたいですね。

協会けんぽでは、健康づくりを応援するため、令和 5 年 4 月より健診受診者の自己負担額を軽減することとしました。協会けんぽに加入する 35 歳以上の被保険者（ご本人様）に受診いただいております「生活習慣病予防健診」について、これまで、最高で 7,169 円だった自己負担額が 5,282 円と、2,000 円近く安くなります。約 19,000 円相当の健診内容ですので、協会けんぽの補助により、かなりお得に受診いただけるようになります。

この健診を労働安全衛生法に基づく定期健康診断として利用している事業所様にとっても福利厚生費の節減ともなります。「生活習慣病予防健診」は労働安全衛生法に基づく定期健康診断の検査項目を含んでおり、その代わりとして利用することができます。「生活習慣病予防健診」は、定期健康診断よりも検査項目が充実しているほか、がん検診（肺・胃・大腸）もセットになっており、従業員の健康管理にかなり役立ちます。（偶数年齢の女性の方はオプションで乳がん・子宮頸がん検査も受けることができ、その費用も安くなります。）

さらに、受診後には特定保健指導として生活習慣改善のサポートを無料で受けることができ、健診結果を反映した「事業所カルテ」により事業所単位の現状を把握し課題に応じた取り組みの参考とすることができるなど、様々なサービスを受けることができます。

まだ「生活習慣病予防健診」ご利用されていない事業所様は、この機会にぜひ切り替えをお勧めします。

また、一人ひとりが健康を維持すれば、健康保険料もお安くすることができます。協会けんぽの健康保険料（労使折半）は、給与や賞与額（標準報酬月額・標準賞与額）に健康保険料率を乗じて計算されますが、この保険料率は都道府県ごとに異なっています。これは、それぞれの都道府県の加入者一人あたりの医療費の実績に基づいて算出しているからです。

皆様に健康づくりに取り組んでいただき、医療費を抑えることができれば、保険料率を抑えることにつながります。また、短期的には事業主や加入者の取り組みを 2 年後の都道府県ごとの保険料率に反映させるインセンティブ制度があり、健診の受診率・特定保健指導の実施率及び改善率・要治療者の医療機関受診率などの実績が上位となれば、保険料率が引き下げられます。

つまり、皆様が健診を受けていただき健康づくりに取り組んでいただくことが、数年後及び将来的に出費を抑えることにつながるということです。

節約が必要な今こそ、健診を受診しましょう。

次は、宮古保健所へボタンをつなぎます