

「WBC 侍ジャパンに続こう！侍みゃーく！？めざせ『大腸がん検診』受診率沖縄県 1 位！」
宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 穂積 大貴^{ほづみ だいき}

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。

宮古地区のみなさま、がんずうがんずううらまうなあー！WBC での侍ジャパン優勝に勇気と感動を頂きました。チーム一丸になれば達成できることも実感しました。次回大会も待ち遠しいです。

さて話は変わりますが、今回のテーマは「大腸がん」についてです。今や国民の 2 人に 1 人が“がん”になり、3 人に 1 人が“がん”で亡くなっていると言われていています。宮古保健所管内において男女ともにがん死亡が最も多く、令和 2 年の宮古地区で最も多いがん死亡は「大腸がん」です。

大腸がんは早期発見・早期治療で 90%以上が治癒に繋がります。初期の段階で見つける『大腸がん検診』を定期的に受けることで、大腸がんによる死亡を今よりも減らすことができます。大腸がん検診は、自宅で簡単にできる「便検査」です。便検査とは、トイレで便を 2 日間採取して提出する検査です。それで異常が見つかった場合に、医療機関で内視鏡（大腸カメラ）の検査となります。

しかし宮古保健所管内の大腸がん検診受診率は県平均より低い状況が続き、またコロナ流行が始まった R2 年度は前年より 1/3 と著明に減少しています。沖縄県が公表している保健所管内別の大腸がん検診受診率（平成 29 年度）では、宮古保健所管内は最下位という結果です。

そこで宮古保健所が事務局として開催している、宮古地区地域・職域連携推進会議では、今年度大腸がん検診受診率向上の取組を実施する予定です。侍ジャパンのように、選手のみなさま（宮古地区にお住まいのみなさま、通称「侍みゃーく」？）や保健関係者などチーム一丸となって取り組み、大腸がん検診受診率沖縄県 1 位も目指して、侍みゃーくのみなさまの健康増進に貢献できたらと考えております。

がんは発見の早さが生存率に大きく直結する病気です。発見が遅れれば遅れるほど治療の選択肢が狭まり、死亡のリスクが大きくなっていきます。がんは初期症状がほとんどありません。そのため自分が健康だと思っている人たちでも定期的な検診が必要です。定期的な検診や周りの人への声かけが、がんの早期発見に繋がります。

侍みゃーくのみなさま、自分のため、家族のため、地域全体のため、ぜひ『大腸がん検診』も定期的に受けましょう。

がん検診の案内については、後日お住まいの市町村から案内がありますのでご確認下さい。次は、宮古地域産業保健センターへバトンを繋ぎます。

「労働力不足と健康管理」

宮古地域産業保健センター 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。

直近の宮古地区の有効求人倍率は 1.65 倍で、多くの職場で労働力不足が問題となっていますが、2030 年には全国で 644 万人の労働力が不足する試算となっています。

パーソル総合研究所「労働市場の未来推計 2030」では、不足する労働力を補うための案として、女性の社会進出や高齢労働者の労働環境の整備などと併せて「生産性の向上」を有効な解決策として示しています。

この生産性に大きな影響を与えるのが「労働者の健康」です。健康でない労働者は健康な労働者と比べ生産性が低くなる（一時間あたりにできる仕事量が少なくなる）ことが分かっていますが、多くの場合、会社側の健康管理でこの生産性を上げることができます。

高血圧や高血糖、貧血やひどい生理痛、鼻炎や腰痛、頭痛などを「いつものこと」として働いている方は、けして自分の力を 100% 出せているとは感じていないでしょう。何かしらの不快感や痛みを感じ、そのために多くの休息も必要とするからです。

さらに、仕事前日の深酒でパフォーマンスを下げってしまう人もいます。喫煙の習慣のある人の中には、1 時間おきにタバコ休憩をとる人もいます。

こうした状態を改善するために、会社側は健康経営に関心を向け、環境整備や健康診断後の措置をしっかりと行うことが必要です。

健診結果はそのままにせず、しっかりその内容を把握して受診に繋げる。データの改善を確認する。朝のアルコールチェックをする。会社を敷地内禁煙にする。運動を念頭に置いた福利厚生を充実させる。こうした小さな健康への意識づけを会社側が進めていくことで、少ない労働力を補う生産性を少しずつ上げることができます。沖縄県の健康おきなわ 21 に、健康経営を進めるための分かりやすいハンドブックと事例集が載っていますのでぜひ参考にしてください。(図挿入：二次元コード)

沖縄県では働き盛り世代の死亡率が高くなっていますが、その結果、かつて長寿県と呼ばれた沖縄の男性の平均寿命は全国で 43 位という順位になっています。死亡原因として脳内出血や、急性心筋梗塞、くも膜下出血などの高血圧関連疾患の他、糖尿病や肝疾患の合併症などが挙げられていますが、これらは長年の生活習慣の積み重ねの結果によるものです。

宮古地域産業保健センターでは、健康問題で退職する労働者を無くし、労働者が健康で安全にいきいきと働くことができるよう事業所のサポートを行っています。特に今年からはデータの改善に向けて保健指導に力を入れていく方針です。相談・利用は無料です。ぜひお問い合わせください。

(73-0222)

次は宮古保健所へバトンを繋ぎます。

がんずらスタイル健康づくりリレー連載 第93回(令和5年5月)

【URL：健康おきなわ21ホームページ > 健康経営ハンドブック】



タイトル「栄養成分表示を活用しましょう！」

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。

「君が食べたものが 君をつくるよ

大きな輪に感謝して さあ いただきます！」(うちなーくわっちー～食育の歌～より)

みなさん、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。

生きる上で基本となる「食育」は、「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を育てることをいい、子どもから高齢者まで、すべての方に必要です。食育は、県産食材を使ってお料理したり、誰かと楽しく食事をしたり、農林漁業体験をしたり、食べ残しを減らすなど、身近な取り組みから広げていくことが大切です。

すでに実践している方は、ご自身や家族の健康に目を向けてみましょう。

みなさんは、自分の適正体重をご存知ですか？

沖縄県民は、BMI (体格指数) 25 以上の肥満者の割合が、高いことが課題です。(図 1) 特に、30～50 歳代男性は、2 人に 1 人が肥満という状況です。肥満は、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の主な原因です。生活習慣病の予防や改善のため、普段から適正体重の維持や野菜の摂取、減塩等に気をつけた食生活を心がけましょう。

肥満にならないようするためには運動も大切ですが、食事の食べ過ぎ・摂り過ぎに気をつけましょう。食べ過ぎ、摂り過ぎの判断に役立つのが、「栄養成分表示」です。

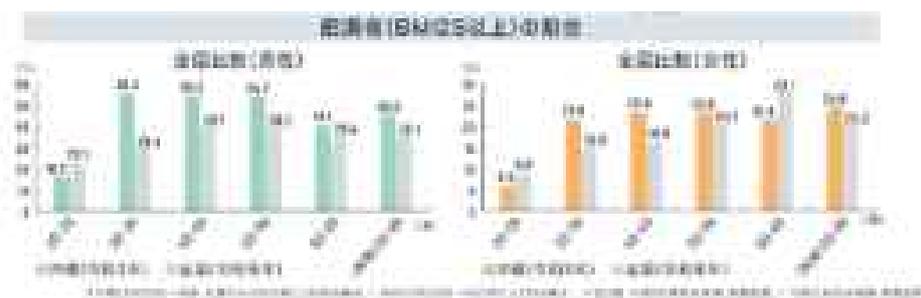
ほとんどの加工食品のパッケージには、エネルギー (カロリー) やたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム (食塩相当量) という、5 つの栄養素等が表示されています。一部の飲食店でも、エネルギーやたんぱく質、塩分量を表示しています。食品を見ただけではわからない、体に必要な栄養成分がどのくらい含まれているのかをわかるようにしたのが「栄養成分表示」です。

宮古保健所では、飲食店における栄養成分表示を推進するため、「栄養情報提供店 (くえ～ぶ～かめ～店)」を募集しています。(図 2)

飲食店のみなさん、お客さんの健康づくりをサポートするためにも、お店で提供している料理やお弁当、惣菜などにエネルギーや塩分などの栄養成分表示をしませんか？メニューの栄養計算 (カロリー計算) は、宮古保健所が無料でお手伝いします。

お弁当・惣菜製造されている方で、関心のある方は、お気軽に宮古保健所にお問い合わせください。みんなで、「取り戻そう！健康長寿おきなわ！」。

次は、宮古島市健康増進課へバトンを繋ぎます。



(図1) 肥満者 (BMI25以上) の割合

健康づくりのために！

「宮古地区栄養情報提供店
(くえーふーかめー店)」
に登録しませんか？

お店で提供する料理(メニュー)や提供しているお弁当・惣菜にカロリーや塩分等を表示して、お客様の健康づくりを一緒にサポートしましょう！

宮古保健所では、メニューのカロリー計算を無料でお手伝いします！

お問い合わせは保健所ホームページに掲載のQRコード
 (宮古保健所) 宮古保健所健康推進課 (宮古市役所) 73-3374

(図2) 栄養情報提供店募集

タイトル:「得するプラン」

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。今月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。さて皆さん、もちろん健康は大切ですよ。でも、おいしい物はいっぱい食べたい、いっぱい飲みたいといった食事に関する楽しみや睡眠、排泄といった人間が生きていくための本能的な欲求が満たされて、なおかつ心身共に健康かつ経済的にも安定した環境で安心して暮らす事で、日々の生活を何気なく過ごしている方が多いのではないかと思います。その生活を守るために、健康が大切ということはわかっているのですが、ついつい欲求に負けてしまいがちです。それ故に、ダイエットしたいと思う時、「いかに楽しんで得するか」を求めてしまいます。例えば、日中や夜中の通販番組で流れている魅力的な商品に心を奪われがちで、購入しようか迷う日々を過ごすといったような経験をした事があるのではないのでしょうか。

そこで、健康づくりにかかせない健診についてお得な情報をお知らせします。40 歳以上の特定健診と 75 歳以上の長寿健診は、健診費用約 8,000 円分を市などが補助するので無料です。40 歳未満の基本健診は、非課税は無料、課税者は 1,200 円～2,000 円の自己負担でその他は市が補助するのでお得です。さらに、集団健診では国保加入の特定健診受診者全員に無料で心電図検査 (1,400 円分) を実施しています。また、40 歳以上の大腸がん検診、肺がん検診は無料です。年に 1 回、1 時間～2 時間程度の短い時間でさっと受けるだけです。さあ、あなたもこの健康づくりにチャレンジしてみませんか。

実は、国保加入者で健診未受診の方は、40 代及び 50 代が多いです。未受診理由として、「何を言われるか怖い」「忙しい、健診に行く時間がない」「面倒くさい」という事をよく聞きます。しかし、宮古島市では働き盛りの脳卒中が増えていることから、未受診者対策として、国保加入者 40 代限定で特定健診初受診者へ 1,000 円相当の商品券を 200 名限定でご用意しています。

また、健診後はぜひ保健指導をご活用ください。「指導される」「指摘をされる」というイメージがあるかと思いますが、健診結果の見方を個別にお伝えし、重症化を予防して「何気ない日常」を継続していけるように一緒に考え、相談する場として活用していただきたいと思います。

健診未受診者の事例を掲載します。医療費・介護費が高額になったり、死亡に至るケースが少なくありません。ぜひ、ご自身、ご家族、ご友人、パートナーなど、あなたの大切な方を守って下さい。

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。

今回は、宮古労働基準監督署へバトンを渡します。

沖縄県 50歳男性の事例					
	45歳	46歳	47歳	48歳	50歳
公的医療保険	社会保険	国民健康保険			死 亡
医療費	4万円	5万円	5万円	1,000万円	
介護費	—	—	—	—	
医療 (治療状況)	不明	高血圧			
健診	不明				
肥満度	不明				
血圧					
血糖値					

特定健診



がん検診



がんずうスタイル 熱中症を防ごう！

宮古労働基準監督署長
井上 茂樹いのうえ しげき

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、宮古労働基準監督署です。

さて、宮古地区は夏真っ盛りですが、毎年沖縄県内において熱中症による労働災害が発生しています。熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

沖縄県内における令和4年の熱中症による労働災害の発生状況は、死亡者は0人で、休業4日以上[※]の被災者は前年(16人)より5人少ない11人でした。

また、過去10年間の熱中症による休業4日以上[※]の労働災害の発生状況を見ると、建設業が全体の30.0%、発生時期は6～8月の3か月間で全体の79.6%を占めています。時間帯では15時台が最も多く17.2%、次いで17時台が14.0%となっています。

厚生労働省では、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、職場における熱中症を予防していただくよう呼びかけています。主な予防対策は、①暑さ指数(WBGT)※の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施すること②作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うこと③衛生管理者などを中心に事業場としての管理体制を整え、発症時・緊急時の措置を確認し、周知することです。

※暑さ指数(WBGT)とは、気温に加え、湿度、風速、輻射(放射)熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数のことです。

このたび厚生労働省では「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」を作成しました。「職場における熱中症対策」と検索していただくか、別添のQRコードを読み取っていただくことで、簡単に内容をご確認いただけます。

本ガイドは、熱中症予防対策に関する専門家による検討委員会において、最新の知見を元に作成されたものです。これからの熱中症予防対策にぜひお役立てください。次は、全国健康保険協会沖縄支部にバトンをつなぎます。



<https://necoyusha.mhlw.go.jp/>



健診結果ちゃんと活かしていますか？

全国健康保険協会沖縄支部 あらき なおひこ
荒木 直彦

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。

皆さんの会社では、健診を受診した従業員に対して健診結果を必ず確認するように周知していますか。健診は毎年 1 回受けることが大事ですが、その結果を受診した本人がしっかり確認してその後の行動につなげなければ意味のないものになります。当協会では、健診については、生活習慣病予防健診や特定健診を行っています。健診結果に応じて加入者の方へ健康の維持・改善へのサポートも行っています。

その一つが特定保健指導です。腹囲もしくは BMI の値が一定の基準値以上で、加えて血圧、血糖、脂質等でリスクのある方に対して、その方にあった生活習慣などの改善のサポートを行うメニューです。健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等がその方に寄り添って、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートします。

その他のサポートとして事業所様より要望があれば、健康講話や、事業所のリスク保有率等が分かる「事業所カルテ」の説明も行っています（うちな一健康経営宣言事業所が対象です）。

また、血圧や血糖値、脂質などの数値が、本来は病院に行かなければならないような方であるにもかかわらず、まだ行っていない方に対して、病院に行って医師と相談するよう、文書や電話で勧奨を行っています。

事業主様や事業所担当者の方々をお願いしたいのは、この健診後の対応です。健診当日に特定保健指導を実施している健診機関を受診して、特定保健指導に該当する方がおられた場合は、案内がありますので積極的に利用するよう従業員の方に声掛けを行ってください。また、それに伴う勤務上の配慮もお願いします。また、それ以外の健診機関で受診した方は、後日、協会けんぽより事業所宛に案内が届きますので、特定保健指導の利用に対する時間と場所の配慮をお願いします。

従業員の方で、協会けんぽから医療機関を受診するよう受診勧奨の通知や電話が来た方から相談があった場合には、医療機関への受診勧奨と勤務上の配慮をお願いします。

沖縄県や医師会、労働局などの 5 者で行っている「うちな一健康経営宣言」事業も 3 年目に入りました。宣言事業所はすでに 1,400 事業場を超えており、オ

ール沖縄の取組として定着してきました。また、昨年はこの「うちな一健康経営宣言」事業をサポートする団体として「うちな一健康経営推進団体」も創設され、宮古島商工会議所もこの推進団体に認定されています。

この「うちな一健康経営宣言」の中では、従業員に健診を受診させること、健診の結果、特定保健指導の対象となる方に対しては特定保健指導を受けさせることを必須の項目にしています。また、有所見者に対しては、医師の意見を聞いたうえで就業上の措置をとっていただくことも必須です。ですので、医師より医療機関の受診を勧められた方に対しては、医療機関への受診勧奨と配慮をお願いします。

今回は、沖縄県宮古保健所へバトンをつなぎます。

「気軽に始める健康経営。人手不足を乗り切ろう！」

島の保健室 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。今回は島の保健室が担当いたします。

「健康経営」という言葉を、多くの皆さんが耳にしたことがあると思います。従業員の健康を経費ではなく投資と考え、計画的かつ継続的に働きやすい環境を目指すことで、会社の利益に繋げていこうというものです。

健康経営を行うことで得られるメリットの一つとして「リクルート効果」が挙げられると言われてきましたが、労働力の絶対数が足りない今の宮古島においては、なかなかその効果を期待できそうにありません。

では、健康経営を始めるメリットはないのでしょうか。そんなことはありません。むしろ健康経営を始めなければこの難局を乗り切ることはできないでしょう。

従業員が5人しかいない会社では、6人目を雇用するのに一生懸命になりがちですが、6人目はもう来ないと思って、今いる従業員が辞めてしまわないように、働きやすい環境づくりに力を入れていくことが、今の宮古島においては有効な人手不足対策になると考えます。

宮古島には、余分な労働力はもうありません。経営者は、従業員の抱える課題としっかり向き合い「やめない環境づくり」に注力していく必要があります。

健康経営は、まず最初に経営者が健康経営に取り組む意向を表明します。その後は体制づくり、課題の抽出、目標の設定、計画、実行と続きますが、難しく考える必要はありません。よく考えて欲しいのは、従業員のためにどんな職場を作っていきたいかということです。それが決まればその後やるべきことは自然と決まってきます。

私が健康経営を勧める理由の一つに、働き盛りの男性の健康状態が悪いことが挙げられます。全国の市町村の中でもワースト50に入るほどデータが悪い、宮古島市の40代～60代の男性。この世代の健康状態を改善するのに、もう一人一人の自主性に任せている時間はありません。このままでは3人に1人が65歳まで生きられないのです。経営者が、従業員に長く働いてもらいたいのであれば、健康管理を行い、健康的な習慣などを推奨していくことが望まれます。

島の保健室（79-5183）では、①健康診断後の措置②メンタルヘルス対策（パワハラ対策とセット）③けがをしない環境づくり④従業員のヘルスリテラシー（健康を決める力）の向上の4つを中心とした健康経営のお手伝いをしています。

健康診断結果の確認は、宮古地域産業保健センター（73-0222）にて無料で行えますので、健康経営の初めの一步には最適です。ぜひお気軽にご相談ください。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　　こころとからだの健康について

宮古労働基準監督署長
井上 茂樹いのうえ しげき

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、宮古労働基準監督署です。

沖縄労働局で取りまとめて発表された令和4年の職場における定期健康診断実施結果について、沖縄県内の有所見率は72.1%（全国58.3%）と前年比1.7%増加で、平成23年から12年連続全国最下位となりました。宮古地区における有所見率は72.8%と沖縄県内より高い状況です。健診項目別の有所見率をみると、「血中脂質」が宮古地区40.8%（沖縄県41.8%、全国31.6%）で最も高く、次いで「血圧」が宮古地区25.0%（沖縄県26.7%、全国18.2%）、「肝機能」が宮古地区21.9%（沖縄県24.0%、全国15.8%）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回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。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。

また、沖縄労働局では県内の令和4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4年度沖縄県内では、過労死等に関する労災請求件数が47件、業務上と支給決定した件数が12件となっています。請求件数47件は前年度比で14件増加しており、内訳をみると脳・心臓疾患に関する請求が14件と前年より11件増加し、精神障害に関する請求が33件と前年より3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認められます。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。

宮古労働基準監督署では、こころとからだ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。

次は宮古島市役所へバトンをつなぎます。

「宮古島の男性の平均寿命県内最下位」

宮古島市健康増進課 かめかわひろみ
亀川宏美

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。

「だいず！しまい！宮古島の男性の平均寿命は県内で最下位ってよ～どうするか～」

令和5年5月に発表された令和2年市区町村別平均寿命は、県内11市の中で宮古島の男性が最下位という衝撃的な事実を受けました。

本市は、「健康みやこじま21第二計画」の改定を取り組んでおり、平均寿命県内最下位脱出を図るため、地域の健康づくりの取り組みをどのようなアクションプランを取り入れて推進していくのかを、宮古地区医師会、宮古保健所などの関係機関と調整を行いながら「健康みやこじま21第三次計画」の策定を進めています。

本市の現状は、幼少期から大人までの肥満率が高く、令和3年度小学高学年の男子は、およそ3人に1人が肥満児です。また、40代の働き盛り世代の肥満も多く、令和4年度特定健診受診者の40代男性は、2人に1人以上が肥満となっています。特定健診を受診していない方の中にもおそらく肥満者は多いと予想されます。運動不足や野菜不足、過剰飲酒や食欲が自制できない、幼少期に祖父母から頂いたおやつや飲み物などが原因で、肥満、生活習慣病そして健康障害とつながっていきます。その他にも課題は多くありますが、重点分野として、肥満予防対策は重要な取り組みとなります。

人生100年時代という言葉を目にしますが、ある海外の研究では、2007年に日本で生まれた子どもの半数が107歳より長く生きると推測されており、長い人生を健やかに生きて行くには、適度な運動と筋トレ、栄養バランスの取れた食事、仕事以外の楽しみなどが必要です。島には、各地域の陸上競技場、海空公園、カママ嶺公園、平成の森公園など、各地域にウォーキングや体を動かす場所がたくさんあります。週一回10分歩いてみよう、週一回ラジオ体操してみよう、週一回子どもとボール投げしてみよう、週一回おじいおばあさんと散歩してみようとか、無理のない適切な目標設定とし習慣化してほしいと思います。また、島には、新鮮な野菜やくだもの（パパイア、ゴーヤー、シークワサー、マンゴー、パッションフルーツ、冬瓜など）や昔から伝わる食材（島豆腐、豆、豚肉、かつお、グルクンなど）が多くあります。家庭の献立に取り入れて健康な食生活を心がけてほしいと思います。広報みやこじまに、宮古島市食生活改善推進員による考案レシピが毎月掲載されております。ぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

平均寿命県内最下位を脱出するためには、市民ひとり一人が自分の健康状態を把握するとともに、日々のライフスタイルでからだに良い事を継続し、毎年一回、健康診断等で自分のからだを知ることが重要です。

現在国は、健康寿命を伸ばすという意識が大切だと示しています。健康上に問題なく日常生活を送る元気な高齢者が増えることで、健康寿命を延ばすことができます。

島全体で健康長寿の島づくりを目指し、私たち大人は将来を担う子どもたちの健康を守り、育むことが大切だと考えています。

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。

今回は、宮古島市商工会議所へバトンを渡します。

新時代の働き方として健康経営に取り組みませんか！

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6年（2024年）の辰年がスタートしました。この寄稿リレーも3年目を迎え、「健康」をキーワードに各関係機関の現状や取り組みなどを紹介してきましたが、経済団体の組織として改めて企業の皆様へこれまでお伝えしてきた「健康経営」への取り組みがいかに重要であるかをご紹介したいと思います。

さて、今さらながら沖縄といえば年中暖かく温暖で過ごしやすい環境に恵まれていることから、身体への負担もなくストレスも少ないと考えられ健康長寿の県と思っている方が未だに多いと思います。

しかしながら、前回もふれましたが、沖縄県の平均寿命は、全国でも下位の方に後退し、特に宮古島市においては県内でもワースト（最下位）となっています。これについては、様々な要因が考えられますが、大きくは島のライフスタイル（生活の質）が変化し、観光地としての成長で飲食店（居酒屋等）が増加するなど飲み会の機会も増え、食事や運動など健康に対する考え方がおろそかになっていることが大きな要因ではと思われます。また、県内の健康診断の受診率は、県・市や保健所など各関係機関の呼びかけにもかかわらず、なかなか100%にはほど遠いのが実情です。

こうした社会現状を変えるにはどうしたらいいのでしょうか？WHO(世界保健機関)が定める健康とは からだの健康 こころの健康 社会的健康（人との繋がりや経済状況の安定など）があります。私たちは、先のコロナ禍で見えない敵におびえ、改めて強くこの3つの健康というものを意識したことと思います。こうした環境を乗り越えた今だからこそ、日々の健康につながる方策として社会全体がこれまでの生活環境と働き方を見つめ直し、企業も「利益の追求」から経営資源としての「人への投資」という「健康経営」の考え方を取り入れて欲しいと熱望するものです。この取り組みこそが人手不足の解消にもつながり、そして従業員の家族を守ることにもなります。今後も中小企業の経営を取り巻く環境は、昨今の物価高による賃上げ問題や生産性の向上など年々厳しくなっていくことが予想されています。

そうした状況下でもここ宮古島市は、観光地としてのポテンシャルが高く、この観光需要のおかげで島の経済も右肩上がりになると言われています。ですが、急激な島の発展に行政も地域住民の意識も追いついていない実情もあり、ライフラインである水の供給やごみ処理・し尿処理問題等に加えて雇用の確保や交通手段の方策など様々な課題も浮き彫りになってきました。このまますべてウエルカムの姿勢で受け入れていいのでしょうか？島のみんなが理想の未来予想図を考える必要もあるのでは？と想ったりもします。少し横道にそれましたが、当会議所では、県内でもいち早く健康経営のリーダー役として4年前から「健康経営優良法人」の認定を受け、会員企業に健康に対する意識を高めるべくアクサ生命保険会社との連携によるセミナーの開催や個別指導などに取り組んでいます。私たちは、先人達たちの知恵と学びを引き継ぎ長寿の島を復活させるべく、まずは、従業員の健康診断受診率100%を目指し、健康に配慮した環境整備（企業経営）を少しずつみんなで取り組んでみませんか？健康維持は、いわば車や機械と同じように「メンテナンス」が必要であり、その意識が広まることで従業員とその家族の3つの健康を守るだけでなく、島全体の一人一人の幸福度を上げていくものと確信しています。

最後に、島の経済発展とともに島の人々が最後まで健康を保ち、社会貢献を続けながら人生を楽しむことのできる幸せな島であって欲しいと願っております。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。

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。今回は協会けんぽです。

みなさんは、マイナンバーカード(以下「マイナカード」)をお持ちですか？令和6年12月2日からは現行の健康保険証は発行されないことになりました。発行済の保険証は、保険証廃止後、最大1年間使用できる経過措置が設けられますが、お早めにマイナカードの発行手続きと保険証としての利用登録をお勧めします。

交付はされていて、保険証登録がまだの方もマイナカードを持っていれば医療機関を受診した際に、その場で保険証登録が出来ますので、医療機関受診の際にはぜひご持参ください。

マイナ保険証には、主に2つの大きなメリットがあります。

メリットの一つ目は、本人が同意した場合には、特定健診や診療の情報を医師と共有することができ、重複検査のリスクが少なくなることです。また過去に処方されたお薬が確認できますので、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。健康・医療データに基づくより適切な診察・薬の処方をしてもらえることで、より良い医療が受けられることになるのです。また、旅行先や災害時でも薬の情報等が連携されますので安心です。

二つ目は、各種手続きが簡単・便利になることです。マイナ保険証を利用できる医療機関では手続きなしで、自己負担が高額医療の限度額までになります。これまで事前に申請して交付を受けていた限度額適用認定証の発行手続きが不要となり、急な入院等でも限度額を超える一時支払いの負担がなくなり安心です。また、マイナポータルで医療費通知情報入手することができますので、医療費控除の確定申告が簡単に出来ます。その他、就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になりますのでとても便利です。(新しい保険者による登録手続きが必要です)

次に健診についてご案内します。令和5年度から協会けんぽの被保険者(ご本人)向け生活習慣病予防健診の自己負担が従来より約2,000円軽減されており、とても受診しやすくなりました。また令和6年度からは、生活習慣病予防健診に追加できる付加健診の対象年齢が拡大されますので、該当年齢の方はより詳しい検査をお安く受けるチャンスです。

健康づくりの為に毎年1回、健診を受診し、マイナポータルから特定健診情報を確認するようにしましょう！ご自身の体にかかわる知っておくべき特定健診等情報をいつでも確認することができますので、自己管理や健康づくりに役立ててみてはいかがでしょうか。なお、令和2年度以降の直近5回分の情報が確認できます。

宮古島市と多良間村は、令和5年10月末時点の人口に対する保有枚数率が全国の1741市町村のうちでワースト10に入っており交付・保有状況が低迷しています。マイナカードをまだお持ちでない方は、健康づくりのためにもマイナカードを取得し、マイナ保険証を1度使ってみませんか？

次は、宮古島市健康増進課へバトンをつなぎます。