

受動喫煙しない、させない、美ら宮古

宮古保健所健康推進班 保健師 たにぐちなおみ 谷口直美

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。

新年度が始まり、真新しいランドセルの一年生がまぶしく見える今日この頃です。新型コロナウイルスの影響により大きなイベントは中止になっているものの、働き盛りのみなさまは、お子さんの入学祝いや仕事の歓迎会等で何かと行事が重なる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そういった行事等で人が集まる際、是非気に留めて頂きたいことがあります。

みなさんは「受動喫煙」という言葉をご存知でしょうか？

タバコを吸うのが健康に悪いことは、よく知られていますね。その原因はタバコに含まれているたくさんの有害物質で、肺がんや心筋梗塞など様々な病気に罹りやすくなります。そして、この悪影響を受けるのはタバコを吸う本人だけではなく、他の人が吸っているタバコの先から立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸い込む方も影響を受けます。



また、タバコを吸っている人がいなくても、誰かの服や髪、飲食店やお部屋などでタバコのおいが気になったことはありませんか？いわゆる「タバコ臭い」状況で、タバコは煙が消えた後も有害成分がその場に残り、有害物質を放出し続けています。目の前で吸わなくても、タバコの悪影響は周囲に及ぶわけです。特に子どもへの影響は大きく、タバコの煙にさらされる子どもは、喘息や中耳炎、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクが高まります。これらを受動喫煙といい、受動喫煙の影響により年間1万5千人が亡くなっていると推計されています。

このように、タバコを吸わない人も受動喫煙で深刻な健康影響を受けることから、受動喫煙防止のため法律が改正されました。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。

喫煙者のみなさん、自分のタバコの煙が誰かを病気にしているとしたら… その危険性があることを自覚してください。この際、禁煙にチャレンジしてはいかがでしょうか？禁煙外来を行っている医療機関や、薬局で手に入る禁煙補助剤を使うのもいいですね。

受動喫煙しない、させない、美ら宮古。美しい海は宮古の宝ですね。タバコの煙のない環境づくりで、空気もきれいにしましょう！そうして、宮古の一人一人がきれいな身体へ、美ら宮古へ！次は島の保健室へつながります

「コロナ禍におけるメンタルヘルス対策」

島の保健室 西里^{にしざと}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、毎月一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致します。

突如この世界に現れた新型コロナウイルスは、世界中に大きな影響を与え続けており、それはこの小さな宮古島の子供たちや労働者、経済へも及んでいます。

「アフターコロナ＝コロナが落ち着いた後の世界」ではなく、「ウィズコロナ＝コロナと共に生きる世界」が待っている。「新しい生活様式の確立」などと言われても、なかなか未来に希望が見いだせない方も多くいることでしょう。

東日本大震災、リーマンショック時とは比較にならないくらいの大恐慌が予想される今、私たちは何に備えれば良いのでしょうか。

懸念されるのは、失業率と自殺率には相関関係がありますので、今後不況の影響を受け、自殺者が増えていくのではないかとことです。

直接的な金銭面の影響に限らず、うつ病などメンタルヘルス不調による自殺者も増えてくる恐れがあります。

資金繰り、従業員への責任感などで苦しい思いをしている経営者。仕事を解雇され明日の生活費や教育費に頭を悩ませる方。そしてそんな大切な人が思いつめる姿を見守る家族や友人の方々。けして一人で悩まないようにしてください。悩みは口に出すことで軽減します。電話や SNS を通して無料で相談できる窓口があります。ぜひ誰かに相談するようにしてください。

「眠れない」「一日中悩み事が頭から離れない」「うまく笑えなくなった」などがメンタルヘルス不調の重要な前兆です。あなたやあなたの家族は大丈夫ですか？

休みが増えてお酒の量は増えていませんか？お酒は嫌なことを忘れさせてくれる、と思いがちですが、その逆です。お酒には気分を落ち込ませる作用があります。お酒を飲まないと思えないと思っている方もいるかもしれませんが、睡眠障害の原因もお酒が作ります。お酒に頼るのではなく、私たちのような専門家を頼ってください。弊社、宮古地域産業保健センター、保健所、市役所どこでも大丈夫です。適切な支援へ繋がります。

今、悩んでいる一人でも多くの方へ、このメッセージが届くことを願いながら手を進めています。強い気持ちを持って頑張ってもらいたいと簡単には言えません。悩んで当然です。これから先、また笑えるように、一人では抱え込まないでください。

次は、宮古保健所へバトンをつなぎます。



働く人の「こころの耳電話相談」
（日こころほっとライン）

全国の働く方やそのご家族、企業の人事労務担当者の方からメンタルヘルス不調などのご相談を電話でお受けいたします。
※現在、相談件数が非常に多く、電話が繋がりにくい状況にあります。あらかじめご了承ください。

☎ 0120-565-455

月火 17時～22時 / 土日 10時～16時（祝日、年末年始はのぞく）

特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク

LINE 「生きつらびっと」友だち追加 ID検索@yoriso-chat (生きつらびっと)



Twitter よりそいチャット公式アカウント

チャット よりそいチャット

その表示、役立てないともったいない

宮古保健所 健康推進班 健康づくりグループ

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、宮古保健所健康推進班 健康づくりグループです。

みなさんは普段お店で食品を購入する際、容器包装の表面にある食品表示をご覧になりますか？食品表示には、名称や原材料、内容量、賞味・消費期限、アレルギーなどがあり、今回はそんな食品表示の中で、栄養成分表示について伝えていきます。

かつての食品表示制度では栄養成分表示をするかしないかは事業者の判断に任されていたが、平成 27 年 4 月 1 日に新たに食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が必須となりました。そして 5 年間の経過措置期間を経て、令和 2 年 4 月 1 日から全面的に義務化となっています。(しかし、極めて短い期間で原材料が変更される日替わり弁当等は栄養成分表示が省略できる場合があります)

必ず表示しなければならない栄養成分は、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量となっており基本 5 項目と呼んでいます。それ以外のビタミンやミネラル類については任意表示ですが、商品のパッケージに「ビタミン〇入り！」等書かれている場合には、基本 5 項目以外であっても広告に表示した栄養素について、栄養成分表示が必須となります。

栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどの位含まれているか、バランスよく含まれているかなど、健康づくりに役立つ重要な情報源を得ることができます。

例えば、体重が気になる人は熱量(エネルギー)と自分の体重変化を確認して、「最近体重が増えてきたから、普段は 800kcal 位のお弁当にしているけど、600kcal のお弁当にして様子をみよう」といった体重管理や、塩分が気になる人は食塩相当量を確認して、「血圧が高めで食塩は 1 日 6g 未満にしたいから、3 食のうち 1 食は 2g 未満のものを選ぶようにしよう」などの血圧についての健康管理も簡単にできるようになります。

栄養成分表示は、ただ食品を見ただけでは分からない栄養成分を数値として知ることができるようになるため、適正体重を維持したい、塩分が気になったりしている人たちにとっては非常にお得です。この情報を見逃してしまつたらもったいないと思いませんか？

この新しい食品表示制度を活用して食品を上手に選び、必要な栄養素を過不足なく摂取して、正しい知識を持って健康の維持・増進や生活習慣病予防に役立てましょう。詳しくは消費者庁のホームページをご確認ください。

次は、宮古島市 生活環境部 国民健康保険課へバトンをつなぎます。

栄養成分表示例

| 栄養成分表示 (食品単位*当たり) *食品単位:100g、100ml、1食(〇g)等 | |
|--|-------|
| 熱量(エネルギー) | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

※食品表示基準別記様式 2

何気ない日常を失わないために、とりあえず健診を受けよう！

宮古島市役所 国民健康保険課 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。今回は健診の話です。

平成 20 年度に 40 歳～74 歳の特定健診・保健指導がスタートし 10 年以上経ちました。宮古島市国民健康保険の平成 30 年度受診率は 40.7%と過去最高となりましたが、令和元年度の受診率は前年度より低下する予測となっており、国の目標値 60%達成にはほど遠い現状となっています。特定健診対象者の中で 40 代～50 代の受診率が低く、特に 40 代の受診率が低い状況です。（表1）

また、沖縄は全国に比べて肥満割合が高いというのは、皆さんもご存じの事だと思いますが、男性の肥満割合は 20 代から全世代に渡って全国を大きく上回っており、特に 40 代から 50 代で高くなっています。女性は 30 代以降に肥満割合が急激に高くなっており、30 代以降は全国を大きく上回っています。平成 30 年宮古島市民の死亡者数のうち 20 歳～64 歳の割合は 14.3%で、その死因は多い順に 1 位悪性新生物、2 位脳血管疾患、3 位心疾患となっています。

2 番目に多い脳血管疾患や 3 番目に多い心疾患については、若い頃からの生活習慣病予防の取り組みで発症予防できる疾患となっており、健康で長生きできる『健康寿命延伸』への鍵となってきます。そのためには、まずは健診を受診し自分の健康状態を知ることが大切です。

そこで、令和 2 年度は宮古島市国民健康保険加入の 40 歳から 45 歳までの方、先着 200 名に特定健診を受診するだけで 1,000 円分の商品券がもらえる早期受診キャンペーンを実施しています。期限は令和 2 年 10 月 31 日までとなっていますので、早めの受診をおすすめします。特定健診はもちろん無料で受診できます。

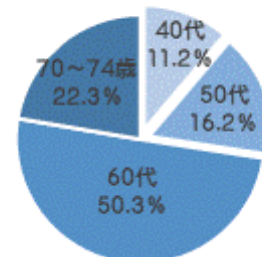
健診は、集団健診と個別健診があります。集団健診は、18 日間と短い期間となっており 10 月 26 日（月）～11 月 14 日（土）まで各公民館や保健センターで実施します。個別健診は、4 月 1 日～翌年 3 月 31 日まで 1 年を通して受ける事が可能です。新型コロナウイルス感染症の影響で、実施を延期・中止する可能性もありますので、なるべく早めに受けて下さるようお願いいたします。特定健診実施医療機関の情報は、市ホームページ、広報みやこじま 7 月号、広報ラジオ等で確認できます。

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 27 日まで個別がん検診を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、宮古島市国民健康保険課（72-4704）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。

H30年度 宮古島市特定健診受診者
年齢別内訳



職場の健康診断結果を活用しましょう!

宮古労働基準監督署長 小池 雅弘 こいけ まさひろ

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。今回は、宮古労働基準監督署です。

令和元年の職場の定期健康診断結果は、まだ確定した結果の発表がありませんが、速報値で沖縄県内の有所見率は67.4%(全国平均56.6%)であり、昨年より0.7ポイント増加しています。全国及び各都道府県別の令和元年の確定値の発表もまだですが、9年連続の全国ワースト1位となる可能性があります。一方宮古地区の職場の定期健康診断の有所見率(速報値)はというと、67.0%で昨年より2.0ポイントも増加しています。

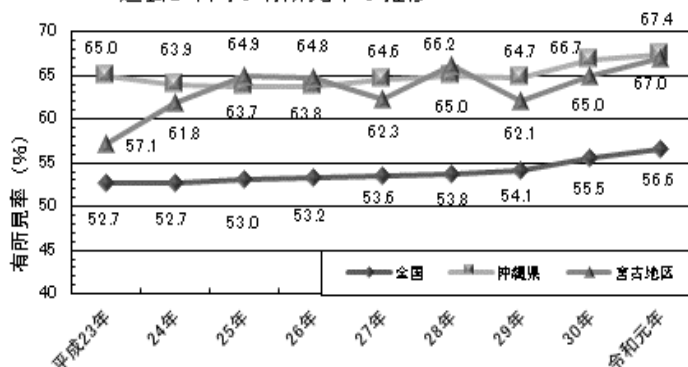
また、健診項目別の有所見率(速報値)は、血中脂質検査が宮古地区37.5%(沖縄県41.4%、全国平均32.1%)、血圧は宮古地区20.3%(沖縄県23.0%、全国平均16.5%)、肝機能検査19.9%(沖縄県22.6%、全国平均15.8%)等となっており、宮古の労働者の皆さんは、食事や運動等の生活習慣関連の有所見率が県平均よりはやや低いものの、全国に比べてかなり高いことがわかります。

健康診断を受けた後、みなさんはその結果を活用していますか？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受けさせ、また、健診結果について個人票を作成し5年間(一部例外等あり)保存や健診結果に基づく事後措置を行うことも義務付けられています。さらに、健診結果により、特に健康の保持に努める必要がある労働者に対し、医師又は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。これらを事業主は企業の財産である労働者に確実にを行い、労働者も自分の定期健診結果をしっかり受け止め、必要な保健指導を受け、再検査(二次健診)を受けるとともに必要な治療と生活習慣の改善を行えば、皆さんの健康を取り戻し、長寿県沖縄の復活につながるはずです。

産業医の選任義務のない職場では、宮古地域産業保健センターを活用下さい。産保センターでは、小規模事業場を対象として、健診実施後の医師の意見聴取、医師・保健師による健康管理に関する情報提供や相談などを無料で行っています(詳しくは宮古地域産保センターにお問い合わせください。TEL73-0222)。

また、働き盛りの健康改善は企業経営にとって大切なことです。沖縄労働局では労働者の健康が会社の財産との理念から「ひやみかち健康経営宣言」を推進しております(詳しくは宮古労働基準監督署にお問い合わせください。TEL72-2303)。皆さんの事業場でも健康長寿復活と宮古経済の飛躍に貢献する企業として内外にアピールしませんか！

過去9年間の有所見率の推移



次は宮古島市生活環境部健康増進課へバトンを渡します。

栄養と食事バランスについて

宮古島市役所生活環境部健康増進課 管理栄養士 よねだちはる 米田千春

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、毎月一回リレー方式で記事を書いています。今回は、宮古島市役所健康増進課から、栄養についてのお話です。

皆さんは、なぜ肉食動物が草(野菜)を食べなくても生きていけるのか知っていますか。人間ばかり、肉や魚や野菜や色々なものを食べないと健康を保てないのはなぜでしょうか。肉食動物は、草食動物の生肉を食べることでタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを摂り、さらに草食動物の内臓から残っている草の栄養分からもビタミンやミネラルを摂って健康を維持しているそうです。人間も同じ事ができればいいのですが、肉食動物と人間では内臓のつくりや消化酵素の分泌が異なるので、人間は人間に見合った食べ方をしなくてはなりません。人間の体は、大量の生肉を消化できるようにはできていません。

私達は、どの動物もそうですが、体外から様々な物質を摂らなければ生きていけません。体を動かすエネルギーを作り、細胞の入れ替えをするために必要な物質があります。それらを「栄養素」と呼びます。

栄養素は、炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミンやミネラルなどいくつかの種類に分けられます。その中でも、タンパク質、脂質、炭水化物のことを「エネルギー産生栄養素」と呼びます。この三つが生きていくために最も必要なエネルギー源となる栄養素です。昔は、三大栄養素と呼ばれていましたが、「エネルギー産生」が主な仕事である栄養素なので、わかりやすくこのような呼び名に変わりました。

では、この三つがあればエネルギーを作れるなら、ビタミンやミネラルは摂らなくていいのでしょうか。野菜や果物はいらないのでしょうか。肉食動物も人間も肉だけ食べていけば生きていけるのでしょうか。皆さん、昔習った給食の表を思い出して下さい。「やさいやくだもの」のところには、「ビタミン、ミネラルを含む」「からだのはたらきをたすける」と書いてあったのではないのでしょうか。野菜や果物に多く含まれるビタミンやミネラルは、「体内の代謝を助ける」働きをしています。肉や魚や穀類を食べるとタンパク質、脂質、炭水化物をとればなんとか体を動かすエネルギーも作れますし、細胞の入れ替えもできますが、この三つだけでは、とても大変な作業です。ビタミンやミネラルをとることでスムーズにエネルギーも細胞も作ることができます。その際に出る老廃物(ゴミ)の量も減らすこともできます。

自分に見合った量で様々な食品を摂り、その栄養素をとることで私達は体の働きをいつも同じに保つことができます。これが「食事のバランスを守る」ということです。

沖縄県は、近年脂質の摂取が基準よりかなり高くなっています。欧米化による肉類の加工食品の摂りすぎが原因の一つだそうです。食事のバランスを守ることで、体はいつも正常にはたらき、病気になりにくい体をつくることができます。皆さんも自身の食事を見直し、食品の摂取に偏りがなければ振り返ってみることをお勧めします。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンを渡します。

協会けんぽからの禁煙のすすめ

全国健康保険協会沖縄支部 とぐちひろき
渡口浩樹

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。

今年4月1日から受動喫煙防止対策による改正健康増進法が全面施行され、原則、室内は全面禁煙となった。目的はタバコの害から非喫煙者を守ためである。

喫煙者が吸うタバコの煙(主流煙)に比べ、タバコの火から立ちのぼる煙(副流煙)には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれ、喫煙しない家族や周囲の人もタバコの影響を受ける。また、喫煙者の吐く息にはタバコを吸っていない時でもタバコ由来の有害物質が含まれており、喫煙後 30~40 分間は吐く息で受動喫煙の害を与える可能性もある。

喫煙者には耳が痛い話だと思うが、敢えて、ここで提案を。

タバコを吸う方はこの機会にぜひ「禁煙」にチャレンジしてみたいか? 例え長年タバコを吸っていても禁煙に遅すぎることはない。禁煙すると 24 時間で心臓発作リスクの低下がみられる。咳、たんなどの呼吸器症状やコロナウイルスなど呼吸器感染症の重症化リスクの低下も期待できる。また、禁煙外来や禁煙補助剤を使うと、ニコチン切れの症状が緩和でき、比較的楽に、しかも何も使わない場合に比べ禁煙成功率が3~4倍高まることが分かっている。

私も 5 年前までは喫煙者であった。1 日約 30 本を吸う、いわゆるヘビースモーカーで、喫煙期間は約 25 年にも及んだ。

何度も禁煙を試み、最長 6 ヶ月間、最短 1 日間という禁煙記録を残した。代替療法も禁煙パッチやチャンピックス(禁煙補助薬・錠剤)等いろいろ試した。それでも、止められなかった。

しかし、ある事がきっかけで、もう一度禁煙に取り組むこととした(代替療法は禁煙パッチ)。それが5年前の9月1日、そして、今日まで禁煙を継続できている。

禁煙のきっかけや動機は、強固なものであるに越したことはない。ただ、それよりも大事なものは、敵(タバコ)の正体を知ること(そのために、たくさんの禁煙本を読んだ)、そして、何度でもチャレンジすることだ。

禁煙に失敗したとき、非喫煙者から「意思が弱い」と言われた。冗談じゃない! 意思の力だけで止められる程、ヤワな敵ではない。心理的に働きかけたり、脳内ホルモンの分泌に影響を与えたりと、あれやこれやの手を使って、再び喫煙者に舞い戻そうとする。それほど、恐ろしくて強大な敵なのだ! だからこそ、敵を研究し、例え失敗したとしても、何度もチャレンジすることが大事なのだ。

5年間禁煙をした今、タバコのことを考えることは殆ど無くなった。吸いたいと思うことも殆どない。階段を昇る際の息切れも減少した。そして、タバコ代年間約 20 万円も節約できている。まさに良いこと尽くしだ。ただ1つ、体重が0kg 増加したことを除いては…。

最後に、協会けんぽ沖縄支部では、職場における受動喫煙防止対策、禁煙支援(個別健康相談、健康講話、広報物に関する相談)のサポートを行っている。是非お気軽にご相談いただきたい。1 人でも多くの方が禁煙に成功されるよう応援したい。

次は、宮古地域産業保健センターへバトンを渡します。

さんぽセンターってなんぞや

宮古地域産業保健センター にしぎと西里えり奈な

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(通称:さんぽセンター)が担当いたします。

さんぽセンターは、無料で労働者に関する相談を受けたり、サポートを行う、経営者の皆様のおかげで、厚生労働省の委託事業機関になります。

全国に労働基準監督署と同じ数だけあり、多くは各地域の医師会が運営している(現在の所長は医師会長の竹井太先生です)当センターは、平成 8 年に開所し、来年25周年を迎えます。20 年以上活動していますが、なかなか知名度が上がらず、日々さみしい思いをしていますので、今回のがんずうスタイルでは、改めて当センターの紹介をさせていただきたいと思っています。

市役所や保健所では、地域の皆様を対象に健康サポートを行っていますが、私たちさんぽセンターがサポートする対象は「働く人≡労働者と経営者」です。経営者と労働者双方の立場に立ち、安全で働きやすい環境を整えることを目的としており、これを「産業保健」といいます。

経営者は、労働者と雇用契約を結び、労働力を提供してもらっているわけですが、対価として賃金を払ってさえいれば良いというわけではありません。働く環境を「安全に快適に」整えるという義務が発生しています。

例えば、労働災害が発生しないように配慮する、休息をとる場所を提供する、健康診断を実施する等が挙げられます。この他にも経営者の「義務」として法律で定められているものが多くあります。それらの義務を果たすこと、環境を整えることは容易ではありません。そうした時に、頼ってほしいのがさんぽセンターです。

多くの事業所で利用していただいている業務の中に、産業医による「就労意見書の作成」があります。健康診断の実施後、有所見者について現在の業務を行うことに問題はないか、産業医が判断をし、記録に残します(これは経営者が実施しなければいけない義務の一つです)。その後は、保健師が個別に健康診断結果について面談を行います。これは、生活習慣の改善からデータの改善へとつなげることを目的としています。

一年に一回、健康診断の後の 20~30 分だけ自分の健康について保健師と一緒に考える。最初は気が進まないかもしれませんが、とても貴重な時間として、多くの事業所で繰り返し利用していただいています。

まずは、コーディネーターが話を聞き、産業医や保健師に繋げたり、外部機関との連携も必要に応じて行います。

労働者の健康に関すること、働き方に関すること、働きやすい職場環境づくり・・・なんでもご相談ください。メンタルヘルスに関すること、両立支援に関すること承ります。

【連絡先:0980-73-0222】

次は宮古労働基準監督署へバトンをつなぎます。

こころとからだの健康を守りましょう

こいけ まさひろ
宮古労働基準監督署長 小池 雅弘

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からです。

今回はこころの健康と脳・心臓疾患防止対策についてです。

皆さんは、「過重労働」や「過労死」という言葉を聞いたことはありますか？「過労死等」とは、業務の過重な負荷による脳・心臓疾患を原因とする死亡、強い心理的負荷による精神疾患を原因とする自殺による死亡またはこれらの脳・心臓疾患もしくは精神障害を言います。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病した精神障害のことを言います。

全国では令和元年度に、脳・心臓疾患に関する労災請求が 936 件、支給決定件数(労災と認められた件数)は 216 件あり、精神障害に関する労災請求は 2,060 件、支給決定件数は 509 件となっています。

沖縄県内では、令和元年度に、脳・心臓疾患に関する労災請求が 7 件、支給決定件数は 5 件、精神障害に関する労災請求は 12 件、支給決定件数は 9 件となっています。沖縄県内の請求件数は脳・心臓疾患、精神障害ともに前年より減少しましたが、支給決定件数はいずれも増加しており、増加傾向が続いています。宮古地区でも決して他人事ではありません。

宮古地区でも、長時間労働となっている労働者がみられます。労働時間が長くなると、疲労がたまり、寝不足、集中力低下など労働効率も悪くなります。労災事故等の原因にもなります。

皆さんの事業所では「ストレスチェック」をやっていますか？ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計分析することで自分のストレス状態を調べる簡単な検査です。メンタルヘルス不調を未然に防ぐための仕組みで、労働安全衛生法の改正により、50 人以上の事業所では年に 1 度義務付けられており、結果は労働基準監督署へ報告することとなっています。

昨年 4 月 1 日から働き方改革関連法が順次施行されています。例えば労働基準法の改正により、すべての企業で年 10 日以上 of 年休が付与される労働者に対し、年 5 日の確実な年休取得が必須となりました。また、時間外労働の上限規制が中小企業にも令和 2 年 4 月 1 日から適用されています。さらに、労働安全衛生法等の改正に伴い、長時間労働やメンタルヘルス不調などリスクが高い労働者を見逃さないため、産業医による面接指導や健康相談の確実な実施、労働者の健康管理の強化などが図られています。

詳しくお知りになりたい方は、宮古労働基準監督署(TEL72-2303)までご連絡ください。各助成金や相談窓口もご案内いたします。また、働き方改革に関する説明会も行っていますのでぜひお問い合わせ下さい。こころとからだの健康を守りましょう！

次は宮古島商工会議所へバトンをつなぎます。

健康経営優良法人認定制度の取り組みについて

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。

明けましておめでとうございます。今年もコロナ禍が続く中、目に見えぬ感染不安はぬぐえない日々ですが、コロナにめげずに明るく元気な心構えでがんばっていききたいものです。

さて、皆さんは「健康経営優良法人認定制度」ってご存じでしょうか？「健康経営優良法人認定制度」とは、経済産業省のヘルスケア産業政策の一環として実施されている法人企業の認定制度で、平成28年度年にスタートしてから今年度で4年目を迎えます。内容については、「地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みを基に、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を【見える化】することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから【従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人】として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。」新たな経営方針として健康経営に力を入れる企業が増えてきており、企業の課題である人手不足の解消や持続可能な会社運営に役立っています。また、従業員の健康を大切にすることで従業員のモチベーションUPや生産性の向上により、企業の業績アップや企業イメージアップにつながる事が期待されます。

健康経営優良法人認定制度の申請には、①協会けんぽ沖縄が取り組む「福寿うちな～健康宣言」や沖縄労働局が取り組む「ひやみかち健康経営宣言」事業に参加する。②それぞれの健康経営宣言の認定を受けたのち、「健康経営優良法人(中小企業部門)」認定申請書の作成・提出する。その後、健康経営優良法人認定委員会から審査を受けた後に日本健康会議から「健康経営優良法人」の認定を受けます。

昨年度、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」の認定取得に向け活動し、無事に認定を受けることができました。県内でもまだ少数ですが、これからの時代に必要とされる取組とされています。宮古地区でも法人企業の皆様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。

宮古島商工会議所は、「企業づくり」「地域づくり」「人づくり」をテーマに地域の経営者の皆さんに寄り添った活動に努めており、窓口相談や巡回訪問による経理・金融・経営の相談に加えて地域のイベントのトライアスロンや夏まつり・産業まつりなどの運営・協力にも数多く携わっております。ですから職員にとっては何よりも“健康”が重要であります。そのため、当会議所では職員ひとりひとりが健康づくりに向けた意識を高く持って、業務開始前のラジオ体操や体温・血圧計の測定、又、ぶら下がり健康器や足つぼボードなどの健康コーナーも設置し、年々健康器具も増えている環境にあります。

従業員一人一人が生き生きと働くためには、そこに勤める会社の「健康経営」に対する意識の高さにかかっていると言っても過言ではなく、これは企業経営にとっても大切なことであることは明らかです。

まずは健康づくりに向け、階段の利用促進や健康診断の受診率100%といった、身近にある“できること”からスタートし、従業員のため・企業発展のため、地域や社会全体の為にも「健康経営」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つなぎます。

身近なことから、今できることをコツコツと

多良間村役場 住民福祉課 かきはな えりか 垣花 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。

新型コロナウイルスが現在もお猛威を振るい、その脅威にさらされる日々が続く中で、大きな不安やストレス、深い悲しみを抱え生活されている方がたくさんいらっしゃるかと思います。未来に希望をもち、お互いに励まし支え合いながら、この苦境を乗り越えていきましょう。

さて、昨年 10 月に完成した多良間中学校全天候型グラウンド。児童生徒や村民の体育環境を改善し、離島の不利性の解消、各種スポーツの競技力向上、人材育成を図ることを目的に改修整備が進められてきました。全村民が利用できるグラウンドです。青色タータンのトラックは、水はけが良く濡れても滑りにくいいため、雨の日でも競技が行えます。青色は、興奮を抑え集中力を高める、リラックスさせるといった効果があるそうです。明るい照明により、薄暗い早朝や夜間でも安全に利用することができます。

これまで、小中学生と一般による長距離同好会の記録会や子ども駅伝に向けた各子供会や親子での練習等で利用されているほか、ジョギングやウォーキング等健康増進のために利用する機会も増えているように感じます。今後は、地域総合型クラブやスポレク主催による生涯スポーツとしての運動教室の開催、スポーツ推進員による子どもや一般に向けた陸上教室や動き作り教室の開催、陸上やトライアスロン、サッカー等の合宿地誘致等、子どもたちの将来の夢のきっかけづくりとなるような活動や村民の健康づくりを後押しする活動を通して、この全天候型グラウンドを有効に活用していくことが期待されています。

また、グラウンドの利用以外に島のあちらこちらで毎朝のラジオ体操や、ウォーキングやジョギングに取り組む人たちの姿も見かけます。実際に「体重が減って動きが楽になった」「皆でやると楽しいし頑張って続けられる」「身体を動かすと気持ちが良い」等、笑顔で話す姿が見られ、心身共に健康になっていく健康づくりの醍醐味を実感する一面でもあります。

新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ等の感染症が心配なこの季節、自身の免疫力を高めて備えることも大切です。免疫力を高める生活のポイントはストレスを減らし、身体を温めることです。バランスのよい食事、適度な運動、良質な睡眠、身体が温まる入浴、思いっきり笑うといったことを心がけると良いでしょう。朝食を食べることは免疫細胞を活性化させます。また、タンパク質(肉類、魚介類、卵など)や野菜をしっかり摂り、特にきのこ類や発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト、チーズなど)、海藻類は腸内環境を整え免疫力を高める食品なので積極的に摂ることをおすすめします。運動も無理のない強度のものから始め習慣的に行えると良いと思います。コロナ禍で思うようにいかないこともたくさんあるかと思いますが、身近なことから、今できることをコツコツと無理なく気軽に取り組んでいきましょう。

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。