

## 美<sup>さ</sup>ぎ酒飲<sup>きの</sup>みを心がけましょう。

宮古保健所 健康推進班 保健師  
仲本 圭秀（なかもと けいしゅう）

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です。

花の便りに心を弾ませる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

会社での歓迎会やお子様がいらっしゃるご家庭では、入園・入学式のお祝い事などで、お酒と美味しいごちそうに舌鼓を打ちながら、親睦を深められていることと存じます。

「お酒は百薬の長」といわれ、適度な飲酒量であれば人間関係を構築する際の潤滑油となります。その反面、多量に飲むと生活習慣病、アルコール依存症、飲酒運転などの危険性が高くなるため、社会全体で多量飲酒をさせない環境をつくっていく必要があります。

宮古保健所健康推進班では、適度な飲酒量の理解度向上と多量飲酒をさせない環境整備を目的に、「美<sup>か</sup>ぎ酒飲<sup>きの</sup>みカード」を発行しております。美<sup>か</sup>ぎ酒飲<sup>きの</sup>みカードを取得し、「適度な飲酒量を守る」と「週2日以上は休肝日を設ける」ことで、美<sup>か</sup>ぎ酒飲<sup>きの</sup>みを始めましょう。カードは、無理にお酒を勧めてくる人の誘いを断るときに提示する、もしくは時折、2ドリンク換算表で適度な飲酒量を確認し、ご自身のお酒とのつきあい方について考えるきっかけにして欲しいと思います。ご興味のある方は、宮古保健所健康推進班までお問い合わせ下さい。

また、「自分は健康だから大丈夫！」と過信せず、年に1回は、健康診断と保健指導を受けて、医師・保健師・管理栄養士などの専門家からアドバイスを受けましょう。

次回も宮古保健所健康推進班から健康情報をお届けいたします。

<適度な飲酒量>男性2ドリンク（ビールだと500ml、25度泡盛だと0.5合）

<多量飲酒量>男性6ドリンク以上（ビール500ml+25度泡盛1合で、6ドリンクになります。）

<女性の場合>男性よりも肝臓が小さい、女性ホルモンの関係等が理由で、男性の半分量となります。

<お問い合わせ> 宮古保健所健康推進班 TEL：0980-73-5074

文字数（タイトルを含まない）807字

## 「歯周病について」

沖縄県宮古保健所 健康推進班 川満 貴子

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「口腔の代表的な病気である歯周病」についてです。

＜歯周病とは＞

歯の表面につく歯垢（しこう）によっておこる歯の回りの病気です。歯周ポケットに細菌が入り込み炎症を起こします。炎症が拡大すると、歯を支える骨が壊れて歯が動くようになり最後には歯が抜け落ちていきます。

＜特徴としては＞

痛み、腫れ、粘り、歯ぐきからの出血などがあります。これが歯周病のサインです。最初は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに歯周病に進行していくという特徴があります。

＜歯周病と関連している疾患＞

歯周病は糖尿病・心循環器疾患・脳血管障害・早産・低体重児出産・呼吸器系疾患などの全身の健康に影響します。特に糖尿病は歯周病の治療をすることで血糖値のコントロール改善する可能性があることがわかってきました。

＜歯周病予防するには＞

基本的には歯周病の原因となる菌を減らすことです。

予防としては歯ブラシ・歯間ブラシ（歯と歯の間を磨くブラシ）・デンタルフロス（糸ようじ）をセットで毎日使用するなどのセルフケア、また歯科医師又は、歯科衛生士が行う機械的清掃（歯石除去）などのプロフェッショナルケアを受ける事がとても効果的です。

歯・口腔は健康の入り口です。年に2～3回は、かかりつけ歯科医で定期的に歯科受診し、個人にあった歯みがき指導を受け歯周病予防に努めましょう。そして生涯自分の歯で噛めることを目指しましょう。次は宮古地域産業保健センターへ繋がります。

### 〈歯周病と関連している疾患〉



## 「人手不足を乗り切るための一考～経営者の皆様へ～」

宮古地域産業保健センター 西里えり奈（にしぎと えりな）

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。

多くの皆さんが感じているように、宮古島ではどこの企業でも常に人手不足の状態です。

宮古バブルと呼ばれしばらく経ちますが、当分はこの状態が続く見込みです。

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ズメです。

新たに従業員を採用するためにはいくらの経費が掛かっているのでしょうか。採用された方は、継続して働いているのでしょうか。

新たな従業員が、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であったと考えることができます。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さえも、無駄だったということが言えるでしょう。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、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言えます。

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、競合する会社との「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。様々な「条件」を抱えて働いている方も多しことや、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を目指して、休業日を思い切って増やした企業もあります。

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、「やめざるを得ない」状況で退職されてしまう方もいます。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痛手を考え、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、必ず利益につながります。労働者の健康意識向上も含めて、人手不足対策として優先的に、しかも労働者の高齢化を考えれば、速やかに取り組まなければならないものと言えるでしょう。

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。この島の未来は、豊かな人材によって支えることができるのでしょうか。経営者の皆さんの決断にかかっています。

次は国民健康保険課へバトンをつなぎます。

## 「健診のすすめ」

宮古島市役所 国民健康保険課 川平康子（かわひら やすこ）

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、宮古島市国民健康保険課が担当いたします。

今回は健診の話です。平成20年度に「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40歳以上の方の特定健診・保健指導が保険者に義務づけられました。さて、みなさんは年に1回健診受けていますか？

宮古島市国民健康保険加入者は、約1万7千人で、40～74歳までの加入者が約1万2千人です。平成29年度の受診率は35.5%（3,900名）と低迷しましたが、平成30年度はおかげさまで40%台になる予測です（確定は11月頃）。しかし、国の目標値は60%となっており、目標達成にはほど遠い現状となっています。健診未受診の理由としては、「忙しいから」「何か言われるのが怖い」「面倒」「後で考えようと思っていたら忘れていた」「保健指導が面倒くさい」、通院中の方は「主治医に任せているから必要ない」等があげられます。生活習慣病の検査を医療で実施すると、医療費は高くなります。また、気づいた時には糖尿病や腎臓病が重症化し、医療費がさらに高くなり日常生活にも支障がでてきます。まだ受診していない方、数年間健診から足が遠ざかっている方、『いつ受ける？』を考えてみましょう。

健診は、集団健診と個別健診があります。今年度の集団健診は、昨年度よりも9日間短縮され、17日間と短い期間となっており10月28日（月）～11月16日（土）まで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日まで年間を通して受ける事が可能です。定期的に通院している方も年に1回特定健診が必要ですので、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を実施していますので、セットで受けてみてはいかがでしょうか？

今年度、宮古島市国民健康保険加入者限定で、①令和元年度の特定健診受診②BMI（体格指数）25%以上の方、このふたつに該当している方を対象に健康づくり事業を実施しています。（表1）ぜひ、健康づくりにチャレンジして下さい。

自立した日常生活の中で自分らしく過ごせる時間（健康寿命）を長くするために、特定健診・保健指導、がん検診等の活用をおすすめします。

まだ受診していない方、『いつ受ける??』、自分自身、ご家族、模合仲間、親友と約束（計画）してみても！

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。

次は労働基準監督署へ繋がります。

## 働き盛りの健康を取り戻しましょう！

宮古労働基準監督署長  
こいけ まさひろ  
小池 雅弘

去る7月30日に沖縄労働局より、平成30年の職場の定期健康診断結果が発表されました。沖縄県内の有所見率は66.7%(全国平均55.5%)となり、昨年より2.0ポイント増加し、なんと8年連続全国ワースト1位となってしまいました。また、宮古地区の職場の定期健康診断の有所見率は、65.0%で昨年より2.9ポイント増加している状況となっています。

ただし、この数値は、労働安全衛生法で労働基準監督署に報告する義務のある、50人以上の事業場の定期健康診断実施結果を取りまとめたものであることに留意する必要があります。50人以上の事業場は、定期健診結果の報告義務のほかに、事業場の労働者の健康管理などを行う「産業医」を選任しなければならないのですが、50人未満の事業場においては、「産業医」の選任義務が無いことなど事業場の規模により労働者の健康管理のため法律で義務付けられた労働衛生管理体制等に違いがあります。

労働安全衛生法では、事業場の規模に関係なく事業主は、1年以内に1度定期健康診断を労働者に受けさせなければなりませんし、定期健康診断実施結果について個人票を作成し5年間(一部例外等あり)保存しなければならないことや健康診断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。また、健康診断結果により、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に努めなければなりません。

職場の定期健康診断を行うだけでなく、上記のことを事業主は企業の財産である労働者に確実にすることはもちろんのこと、労働者も自分の定期健康診断結果をしっかり受け止め、面倒がらずに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、有所見率全国ワースト1から抜け出すだけでなく、沖縄・宮古の長寿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してください。産保センターでは、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・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業保健センターにお問い合わせください。TEL 0980-73-0222)。

また、宮古の長寿復活の鍵は働き盛りの健康改善にあります。これ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。各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てみませんか！

次は全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。

## 体にもお財布にも優しいインセンティブ制度

協会けんぽ沖縄支部 企画総務部長 玉城雅人

協会けんぽは3,900万人が加入する全国組織だ。しかし、その健康保険料率は一律ではなく都道府県支部単位となっている。今年の全国平均の保険料率は昨年同様10.0%であるが、沖縄支部は昨年より0.02%上がって9.95%となっている。辛くも全国平均を下回っていることにより、沖縄支部の58万5千の加入者に余計なご負担をおかけしていないということで胸をなでおろしているところだが、医療費は上昇傾向にあり予断を許さない。

そういった中、昨年度よりインセンティブ制度が実施されている。この制度は①特定健診受診率、②特定保健指導実施率、③特定保健指導対象者の減少率、④健診結果で要治療であった者が医療機関を受診した割合、⑤後発医薬品の使用割合の五つの指標の実施状況により各支部の2年後の保険料を加算或いは減算するというものだ。つまり、インセンティブ制度の指標の向上に取り組めば、その支部の医療費等により決まった保険料率を、下げることができるというものだ。

医療費自体を下げるのは年月が必要で容易なことではないが、インセンティブの取組みは沖縄支部の加入者がその気になれば大幅に上昇させることは可能だ。しかも、元々健康づくりの取組みなので、しっかり取組めば、健康度が上がり、5年後、10年後には医療費自体の低減も期待できる。そうなればインセンティブ制度に頼らずとも保険料率が下がることとなり、体にもお財布にも優しいという状況が起こりうる。その先には日本一の長寿県復活も見据えたい。その為にも是非、皆様に次のことについてご協力をお願いしたい。

35歳以上被保険者の皆様には、洩れなく、がん検診も受けられる生活習慣病予防健診を受診いただきたい。協会けんぽが約11,000円補助することにより自己負担額は7,000円程度で受診できる。やむを得ず受診できなかった40歳以上の方は、職場の定期健診データを提供いただきたい。そのことにより健診受診率として計上できるうえ、後述の特定保健指導により生活習慣の改善も期待できる。

40歳以上の被扶養者の方には特定健診を受診いただきたい。自己負担額は税率が上がっても500円で受診できる。パート勤務の方なら被保険者と同じように職場の定期健診データを提供いただくことも可だ。

健診受診後、生活習慣の改善が必要と判断された方には、特定保健指導をご案内するので、受けていただきたい。当支部又は委託機関の専門家が訪問や電話等により無料で指導を実施している。また、治療が必要と判断された方には医療機関の受診をご案内しているので、早期に医療機関で受診していただきたい。受けっぱなしにしないことが大事だ。

健診受診、保健指導など大いに活用して健康な状態を保っていただき、更に保険料率もできるだけ下げていくことが、当支部の願いだ。

## 宮古島母子保健推進員について

宮古島市生活環境部健康増進課 保健師 島尻 さつき

宮古地区の働き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。今回は宮古島市母子保健推進員について紹介させていただきます。

母子保健推進員はピンクのポロシャツがトレードマークで、地域で子育てする親御さんの身近な相談役であり、通称「母推（ぼすい）さん」と呼ばれています。

母推さんは、宮古島市長の委嘱を受けて2年間の任期で活動するボランティアです。長い方で35年間活動している方もおり、子どもたちの健康増進のために日々熱い気持ちと愛情をもって取り組んでおり、令和元年10月現在36名で活動を展開しています。

宮古島市における母推の活動開始は1977年の旧上野村で誕生したのを皮切りに、旧平良市、旧伊良部町、旧城辺町、旧下地町と順に展開してきました。2005年の市町村合併に伴い母推活動も統合し、現在の宮古島市母子保健推進員連絡協議会の活動に至ります。宮古島の子どもたちの健康のために活動してきた長い歴史があります。

宮古島の母推さんの主な活動は、4ヶ月未満乳児がいるご家庭へ育て相談や母子保健事業サービスの情報提供をするこにちは赤ちゃん訪問、乳幼児健診や赤ちゃん広場等の母子保健事業の補助や啓発、保育園や幼稚園へ出張し虫歯予防を目的とした寸劇「歯ブラシハーマン」の実施、性教育、3歳半健診でプレゼントするアンパンマンメダルの作成、はしか予防活動等、自主的な活動から依頼活動まで多岐に渡ります。母推さんは、宮古島の将来を担う子どもたちの健康を支えるサポーターです！宮古島の子どもたちの健やかな健康を願って今日も笑顔で子どもたちのもとへ向かいます。

母子保健推進員の活動に興味を持っている方、是非一緒に活動してみませんか？一緒に楽しく活動しましょう！

次は沖縄県宮古保健所へバトンをつなぎます  
詳しいお問合せは健康増進課平良保健センター 73-4572 まで

〈歯ブラシハーマンの様子〉



〈はしか0キャンペーンの様子〉



## 元気の源、朝ごはん

宮古保健所 健康推進班 管理栄養士 福井 優理（ふくい ゆうり）

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です。

令和元年も残すところわずかとなりました。年末年始に向けて何かと忙しくなるこの時期にも、きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんには、脳や体へのエネルギー補給、排便・生活リズムを整えるなどの役割があり、仕事や勉強の効率にも関係しています。しかし、平成28年度沖縄県県民健康・栄養調査による朝ごはんを食べない20～30代男性の割合は約3割、20代女性は約4割で、成人の朝食欠食率を全国と比較すると、有意に高いです。欠食の理由は、時間がない・食欲がわからない・食べるより寝たいが大半を占めています。そこで、時間がない朝でも手軽に朝ごはんを食べるための工夫をご紹介します。

まず、普段から朝ごはんを食べていない人は、何かひと口食べることから始めましょう。朝食欲がないという人は、前日の夜遅くまで食事や間食を摂っていませんか？仕事などで帰りが遅くなる場合には、夕方におにぎりなど食べて、帰宅後はサラダやスープのようなエネルギーが低めで消化されやすいおかずを食べると良いです。時間がない朝でも簡単に食べられて手軽に購入できるものとして、おにぎり・サンドイッチ・うどん・ゆで卵・ハム・納豆・チーズ・ヨーグルト・牛乳・野菜サラダ・インスタントみそ汁・バナナなどがあり、事前に購入しておくのも良いでしょう。手軽に購入できるものの中でも甘い菓子パンは、糖分や脂質が多く含まれるため注意が必要です。毎日一口食べることから始めて、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

次に、朝ごはんを食べる習慣がある人は、主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海藻・きのこ）を揃えた栄養バランスの整った食事にしましょう。これは朝ごはんに限らず、普段の食事や昼ごはんでのお弁当選び、外食する夕ごはんなどでも意識したいポイントです。特に副菜は不足しがちなので、カット野菜や冷凍野菜などを上手に活用すると手間が省けて時短にもなります。1日1回牛乳・乳製品・果物を取り入れると、さらにバランスが整います。

皆様の中には、朝ごはんを食べる習慣があるにもかかわらず、朝起きるのが遅い・ダイエットのために・支度が面倒…などの理由で、朝ごはんと昼ごはんを兼用してしまう人もいらっしゃるのではないのでしょうか？1食でも抜いて欠食してしまうと、空腹により次の食事で食べ過ぎたり、体が飢餓状態にあるため栄養を蓄えやすくなってしまったりと、太りやすい体をつくる原因にもなります。なるべく朝早く起きて、1日3食の食事を摂るように心がけましょう。

朝は1日の中でも時間がなくて忙しいですが、朝ごはんを食べて毎日元気に過ごしましょう。

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！

宮古労働基準監督署長 こいけ まさひろ 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お知らせします。

みなさんは、「過労死」という言葉はお聞きになったことがあると思います。また、数年前に大きく報道されました、大手広告代理店の新入社員が過重労働により自殺し、労災と認められたことについてもご記憶の方が多くはないでしょうか。今政府全体で推し進められている「働き方改革」のきっかけとなったといっても過言ではない出来事でした。

「過労死等」とは、業務によって過重な負荷による脳・心臓疾患を原因とする死亡、業務における強い心理的負荷による精神疾患による自殺による死亡またこれらの脳・心臓疾患もしくは精神障害を言います。ちょっと難しくなりましたが、もう少し簡単に言い換えると過重労働など仕事が原因で、脳・心臓疾患や精神障害を発症することを言います。

全国では、平成30年度の数値で、脳・心臓疾患に関する労災請求が877件、支給決定件数（労災と認められた件数）は238件あり、精神障害に関する労災請求は1,820件、支給決定件数（労災と認められた件数）は465件となっています。

沖縄県内はどうかというと、同じく平成30年度の数値で、脳・心臓疾患に関する労災請求が19件、支給決定件数（労災と認められた件数）は4件、精神障害に関する労災請求は25件、支給決定件数（労災と認められた件数）は7件となっています。特に沖縄県内では請求、決定件数は増加傾向です。宮古地区でも他人事ではない状況といえます。

宮古島はご承知のとおり、「宮古島バブル」で、建設業、観光関連産業を中心に、とても活況です。しかしながら人手不足も重なって、長時間労働となっている労働者が増えている傾向にあります。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。

みなさんの事業所では年に1度「ストレスチェック」をやっていますか。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記入し、それを集計分析することで自分のストレスがどのような状態にあるのか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。

今政府全体で「働き方改革」を進めており、平成31年4月1日より働き方改革関連法が順次施行されています。主なものとして労働基準法の改正により、令和2年4月1日からは時間外労働の上限規制が中小企業にも適用されます。また、労働安全衛生法等の改正により、平成31年4月1日より長時間労働やメンタルヘルス不調などにより、健康リスクが高い状況にある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ました。

時間外労働の上限規制等、法令改正について詳しくお知りになりたい方は、宮古労働基準監督署（TEL0980-72-2303）までお尋ねください。さまざまな助成金や解決のための相談窓口もご案内いたします。

こころとからだの健康を守りましょう

次は島の保健室へバトンをつなぎます。

## 健康経営ってなあに？

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。

新年、明けましておめでとうございます。今年も楽しく元気に頑張っていきましょう。

さて、皆さんは「健康経営」という言葉はご存じですか？「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的に考え、戦略的に実践する経営手法です。従業員の健康を大切にするることによる従業員の活力UPや生産性の向上、それが企業の業績アップや企業イメージアップにつながります。そのための健康増進や労働衛生等への取り組みにかかる支出を“コスト”ではなく“経営的な投資”として前向きにとらえることがこれからの企業経営にとって重要なのです。

「健康経営」に注目の集まっている社会的背景は、①生産年齢人口の減少と従業員の高齢化、②人手不足の深刻化、③国民医療費の増加があります。①の高齢化には、65歳以上の高齢者が活躍できる職場環境に向けた定年制度の引き上げ、②の人材確保には、結婚・出産・介護などによる退職を可能な限り防ぐような従業員に寄り添った環境、③の医療費増加には、病気の予防や早期治療によって重症化を防ぐことができる環境を整えることによって、それぞれが改善できると思われまます。

かつては平均寿命全国1位であった沖縄ですが、ここ数年は順位の低下が著しく、35歳から64歳までの年齢階級別死亡率における都道府県順位は、最下位かそれに近い順位であることが分かっています。この“働き盛り世代”の死因を男女別に見ていくと、男性1位は肝疾患、2位は大腸ガン、3位は虚血性心疾患です。女性の1位は肝疾患、2位が子宮ガン、3位が悪性新生物となっています。

職場の健康診断結果において何らかの異常所見が認められる方の割合は、全国でも非常に高く3人に2人が該当しているのです。いわゆるメタボ該当者・予備軍の割合も男女ともに全国平均に比べても非常に高いとのデータもあり、メンタルヘルスの不調による休職や退職の問題の顕在化も見受けられます。

私たち宮古島商工会議所は「企業づくり」「地域づくり」「組織力づくり」「人づくり」をテーマに“ビジネス”や“まち”の発展の為、地域の経営者の皆さんの寄り添った活動をしております。窓口や巡回訪問による経理・経営・金融の相談のみならずトリアスロンや夏まつり・産業まつりなどの地域のイベントの運営・協力にも数多く携わっており、職員にとっては心も身体も“健康”が重要であります。当会議所では職員ひとりひとりをかけがえのない「財産」と位置づけ、健康づくりの積極的なサポートとしてこれまでの毎朝のラジオ体操や血圧計の設置、さらにぶら下がり健康器などを加えた健康コーナーを設置いたしました。現在、経済産業省の「健康優良法人」の認定を取得すべく申請出願中であります。

沖縄県の長寿復活は、働き盛り世代の健康改善にかかっていると一言でも過言ではなく、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。

みなさん！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、従業員の為・企業の為、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。

文字数：1278字（タイトル・留意文言除く）

## 健康増進、将来の介護予防 ～今できることから始めてみよう～

多良間村役場 住民福祉課 かきはな えりみ 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。

さて、みなさんは毎年、健診を受けて自身の健康状態についてチェックしていますか？健診を受けることで、自身の身体の状態をよく知ることができ、身体からの危険信号に気づくことができます。これは、健康を維持するうえで大切なこととなります。

2015年に厚生労働省より発表された都道府県別平均寿命では、沖縄県は男性が36位、女性が7位と、かつての「長寿県 沖縄」とは言い難い結果に衝撃を受けました。沖縄県は、男女共に65歳未満で死亡する者の割合が全国1となっています。若い世代の死亡の原因疾患に多いのは、特に、40～50歳代で脳内出血、30～40歳代で虚血性心疾患となっています。これらの疾患は、生活習慣病の発症・重症化により動脈硬化が進行したことによって引き起こされた結果です。

メタボリックシンドローム（以下、メタボ）について、みなさんご存知かと思います。メタボとは、内臓脂肪の蓄積（肥満）が原因で、血圧、血糖、脂質の異常が起こっている状態のことを言います。一つひとつのリスクは軽度でも、重なると動脈硬化が急激に進み、心臓病や脳卒中の発症率を高めてしまいます。沖縄県は、このメタボ該当者・予備軍の割合が全国と比較して高いことが分かっています。

では、動脈硬化が進行していく過程で、自覚症状はあるのでしょうか。実は、ほとんどの場合、自覚症状なく動脈硬化は着々と進行し、はじめて自覚症状に気づいたときには心筋梗塞が発症している等、手遅れの状態といったことがあるのです。

身体からの危険信号は自覚症状として感じることもなければ、目に見えるものでもありません。危険信号をいち早く見つけるためにはどうしたらいいのでしょうか。その答えは、年に一度は健診を受けて自身の健康状態を確認することです。そうすることで、もし何らかの異常があったとしても早期発見ができます。また異常に気づき、生活習慣の改善や早期に治療をすることで、生活習慣病の発症や重症化を予防することができます。これは、医療費が抑えられることにもつながります。

実際に、沖縄県の現状として重症化してはじめて医療にかかる者が多く、入院や重症化した状態に対応した治療が必要になることで、一人当たりにかかる医療費は全国と比較して高くなっています。また、多良間村における健診受診者と未受診者の一人当たりの医療費（入院費外来費含む）を比較したことがありますが、健診を受けていない人は健診を受けた人の約2倍もの医療費がかかっていることが分かりました。健診を受けることは、無駄な医療費の削減、生活習慣病等の重症化予防、さらには将来の介護予防にもつながります。

年に一度の健診に加えて、日常生活で簡単にできる健康チェックもあります。体重や血圧を家庭ではかり、記録をつけ数字で「見える化」することでやる気や健康意識を高めることができます。また、日頃の運動不足の解消に、1日あたり10,000歩を目安に歩くことで健康度を高めることができます。

みなさん、健康増進、将来の介護予防のために、今できることから始めてみませんか。

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を利用されていない事業所は 定期健診結果をご提供ください

全国健康保険協会沖縄支部 企画総務グループ長 あらかきすがの 新垣清乃

「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。

協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診ではなく、労働安全衛生法で定められた定期健診のみを受診されている従業員様の健診結果は、協会けんぽでは把握することができません。そのため、加入者の皆様の健康状態を把握し、必要に応じた健康づくり事業につなげるため、生活習慣病予防健診を利用されていない事業所様へ定期健診結果のご提供をお願いしています。提供していただきたい対象者は、四十歳から七十四歳の協会けんぽ加入の被保険者で、生活習慣病予防健診を受診されていない方です。

定期健診結果の提供方法は、事業所様で保管されている健診結果個人票の写しを郵送にてご提供ください。その他、事業所様から同意書をいただくことにより、協会けんぽが健診機関より直接健診結果を受領できる方法もあります。ただし、協会けんぽと契約していない健診機関で受診されている場合はデータの受領はできません。また、健診結果個人票等に、必要な検査・問診項目（服薬歴や喫煙歴等）が不足している場合は、別途ご提供をお願いすることがあります。

なお、協会けんぽへの定期健診結果の提供は、法律（高齢者の医療の確保に関する法律第二十七条）で定められており、個人情報保護上の問題はありません。

定期健診結果を協会けんぽへご提供いただくと、健診受診率に反映されます。受診率が高いほど、沖縄支部の将来の保険料率を引き下げることができます。さらに、定期健診結果に基づく特定保健指導を無料で受けることもできます。

平成三十年代協会けんぽ都道府県支部別の定期健診データ取得率は、沖縄支部は三・五%と全国平均七・一%の半分にも満たない状況です。事業所様におかれましては、定期健診結果の提供にご協力をお願いいたします。

次は、宮古保健所へバトンを渡します。