

「オトリーカード」は、「^か美^さ酒^{きの}飲^みみ^かード」に変わりました。

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。

「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。宮古地域は、お祝い事などで集まり、親族や友人、ご近所の方と親睦を深める機会が多く、人間関係を構築する良い文化があります。その反面、オトリー等でお酒を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、平成17年度から飲酒量を自己管理する目的で「オトリーカード」を発行しています。この度、適度な飲酒量の理解度向上と多量飲酒させない環境づくりを目的に、「美^か酒^さ飲^{きの}み^かード」に名称を変え、「適正飲酒の10か条」「2ドリンク換算表」などの内容も追加し、リニューアルしました。美^か酒^さ飲^{きの}み^かードを取得し、「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^か酒^さ飲^{きの}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。

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。

次は、多良間村住民福祉課へバトンをつなぎます。

<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。

1 美ぎ酒飲みカード外側

適正飲酒の10か条(出典：アルコール健康医学協会)

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ②週二日は、休肝日
- ③食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ④強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

休肝日

美ぎ酒飲みカード

私は、健康のために
お酒を控えています。
ご理解・ご協力よろしく
お願いします。

宮古島まもる君



沖縄県宮古保健所

2 美ぎ酒飲みカード内側

2ドリンク換算表 (節度ある適度な飲酒量)

ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	チューハイ (7%)	ワイン (12%)
				
中瓶 1本 (500ml)	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (240ml)

節度ある適度な飲酒量

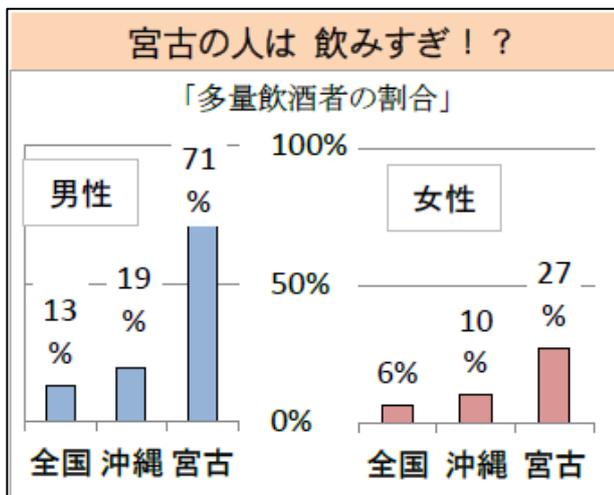
- 男性は、1日2ドリンク以下
- 女性は、1日1ドリンク以下

※病気の方は、医師に相談

1ドリンク = 純アルコール10g

【計算式】 ビール(5%)500mlの場合
 $飲酒量 \times 度数 \times アルコール比重 = 純アルコール量$
 (500ml) (0.05) (0.8) (20g)

3 多量飲酒者の割合



4 多量飲酒の危険性

多量飲酒は危険です!

●6ドリンク(純アルコール60g以上)

【生活習慣病の危険性】

- がん(咽頭・食道・大腸など)
- 肝硬変 ○糖尿病

【精神科疾患の危険性】

- アルコール依存症 ○認知症

【社会的問題の危険性】

- 飲酒運転 ○借金
- 暴力(こども、配偶者、高齢者など)



べーたが ふふあめぬうどう いつばんぬ 宝
(私達の(みんなの)子どもが 一番の宝もの)
～受動喫煙から子どもたちの健康を守ろう～

多良間村役場 住民福祉課
保健師 前泊勝人(まえどまり まさと)

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、多良間村役場の住民福祉課からです。

今月 5 月 31 日、木曜日が「世界禁煙デー」ということもあり、皆さんと一緒に「禁煙」について考えるきっかけづくりが出来て、本当に嬉しく思います。今回は、私の看護体験から、喫煙に関連したお話をさせていただきます。私は、約 13 年間、看護師として働く中で、肺がんや COPD (慢性閉塞性肺疾患) という肺の病気で酸素管理し、日常生活に活動制限をきたしている患者さんの看護に携わった経験があります。少しの動作でも、肺の換気が上手くいかず、低酸素血症 (肺の病気で酸素の取り組みが不十分な状況) を引き起こすため、患者さんから「海でもがき、溺れるような苦しみ」と表現されたこともありました。その患者さんの苦しみは、「喫煙」が要因であることが多々あります。私たち看護者は、入院中の患者さんへ「禁煙」を重点に置き、病気と喫煙の関連性について指導に携わりますが、なかなか行動に至らないのが現実です。指導だけでは十分な効果には繋がらないことが日々の業務の中で実感しました。重要なことは、本人の意識や忍耐力、対象者を支える家族や周りの環境がとても大切になってくると考えます。

私が働く職場でも、喫煙する方は何名かおりますが、ある 40 歳代の男性に喫煙について問いかけてみると、「タバコをやめることは出来ないが、以前と比較して本数は減り、吸う場所も意識して取り組んでいる」とのことでした。そのきっかけは、「子どもが生まれたから」と話されました。受動喫煙が、子どもに与える影響を意識することで、親としての責任が芽生え、自分の健康に気を配ることに繋がり、喫煙する本数も減ってきたのではないかと考えます。また、ある 30 歳代の男性では、「タバコの本数は変わらないが、2 人の子どもが喘息だから、家の中で吸わないで、外で吸うようになった」などの声が聞かれました。現在、分煙や禁煙の施設が増えてきているように、家庭でも意識し、家族の喫煙する場所を考えている方々が増えています。禁煙の為の、きっかけづくりとして、家族全員が一緒になって考える機会を設けていきませんか？

「喫煙したくなる時はどのような時ですか？」「その時の対処を一緒に考えてみませんか？」
「禁煙することで、家族と楽しく過ごす時間が増えますね」「タバコにかけるお金を、少しは家族と一緒に外出する時間につかいませんか」「周りにいる家族の笑顔をずっと見続けていきませんか？」。これらは、私が保健師として皆さんにアドバイスしている言葉です。皆さんが、いつまでも健康でいられるように私たち保健師は皆さんの健康をサポートしていきます。次は、島の保健室につなげます。

1,145 字 (タイトル含まない)

太っていて何がいけないの？

合同会社 島の保健室

代表者 西里えり奈 (にしざと 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島の保健室が担当いたします。

宮古島は、肥満者つまり太っている人が多い地域です。私の周りを見渡しても、標準的な体格より一回りも二回りも大きい方がちらほらいます。そうすると、困ったことに自分自身も周りも、肥満 (太っている) の許容範囲が下がってしまい、少し太ったくらいでは気にならなくなってしまいます。

保健指導後に食事にとっても気をつけて、3 ヶ月で 10 k g 痩せた人が「病気じゃないか」と周りに言われ、怖くなり食事を元に戻してしまったというケースがありました。こうした集団では、痩せた＝病気というようなマイナスのイメージを持つ方が多いのも特徴です。

肥満の定義は簡単にいうと身長と体重のバランスで決まります。(腹囲や体脂肪量、脂肪肝の有無などで判断することもあります) このバランスのことを BMI (= 体重 kg ÷ (身長 m)²) と言いますが、BMI 指数 18.5~25 未満が標準的な体重とされていて、25 以上の人を肥満、35 以上の人を高度肥満と定義します。そして、肥満であることに加えて表 1-1 にあるような健康障害を有する人のことを肥満症、高度肥満症とそれぞれ定義しています。

太っていると何がいけないのか。それは、太っていることで多くの病気にかかる可能性が高まり死亡率が上がるからです。90 歳以上で太っている人はあまり見ないと思いますが、ただ太っているというだけで、表 1-1 にあるような病気にかかる可能性が高くなり、表 1-2, 1-3 にあるようなガンや循環器障害など、死に直接結びつくような病気にかかる可能性も上がっていきます。40 歳の時点で肥満の場合 3 年寿命が短くなるという研究結果もあります。このようなことから、体重の適切なコントロールを行って肥満を解消してほしいと思うわけですが、では何キロ落とせば良いのでしょうか。BMI 25~35 未満の方は 3 k g。35 以上の方は 5 k g です。(体重の 5%を目安にしてください) これだけ落とすだけで、まず脂肪肝 (内臓脂肪) が減り、血圧、血糖、脂質などの値が改善すると言われています。

今太っていると自覚している方は、生活習慣を見直し、食事内容を工夫するといった行動変容に対して消極的で苦手意識があるかもしれません。しかし、よく考えれば自分が太っている原因は分かるはずで、それを少しずつ改めていくだけです。難しいことはありません。一番簡単で効果があるのは体重測定！毎日測りましょう！肥満の改善は将来を必ず明るくします。できることから始めましょう！(注意：痩せすぎは死亡率を上げます。肥満の子供は肥満症予備軍です。子供の肥満改善にも積極的に取り組みましょう)

次は国民健康保険課へバトンをつなげます。

<日本肥満学会ガイドライン>

肥満症の診断基準に必要な健康障害	
1	耐糖能障害 (2 型糖尿病、耐糖能異常など)
2	脂質異常症
3	高血圧
4	高尿酸血症、痛風
5	冠動脈疾患：心筋梗塞、狭心症
6	脳梗塞：脳血栓症、一過性脳虚血発作 (T I A)
7	非アルコール性脂肪性肝疾患 (N A F L D)
8	月経異常・不妊
9	閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (O S A S)・肥満低換気症候群
10	運動器疾患・変形性関節症 (膝・股関節)・変形性脊椎症・主旨の変形性関節症
11	肥満関連性腎臓病
診断基準には含めないが、肥満に関連する健康障害	
1	悪性疾患：がん (大腸、食道腺がん、子宮体部、膵臓、肝臓、乳、腎臓)
2	良性疾患：胆石症、静脈血栓症、肺塞栓症、気管支喘息など
高度肥満症の注意すべき健康障害	
1	心不全
2	呼吸不全
3	静脈血栓
4	閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (O S A S)
5	肥満低換気症候群
6	運動器疾患

「保険者努力支援制度」

宮古島市役所 国民健康保険課

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。

今回は保険制度の話です。すべての国民が加入する医療保険制度は、生活習慣病による医療費が急増し、制度の維持が危ぶまれています。そこで、医療保険制度安定のために国がだした新たな制度「保険者努力支援制度」をご存じですか？保険者が制度維持のために努力した分に応じ国からの交付金が配分され、配分次第で保険税の算定に影響がでる仕組みです。

保険者全てに共通する評価指標や国保固有の評価指標があります。（表1）

宮古島市国保の場合①は残念ながら平成28年度特定健診受診率39.3%（県平均39.4%）、特定保健指導実施率51.8%（県平均56.4%）と県平均を下回っています。特定健診は、通院中の方でも年1回必要です。生活習慣病の検査を医療で実施すると医療費が高くなりますが、特定健診として実施する年1回の費用は、国・県からの負担金があり、さらに60%の受診率を達成すると交付金が多く入ります。

平成28年度健診未受診者約6,500人のうち、約5割は通院中で「忙しいから薬だけもらう」「保健指導は面倒くさい。」「主治医に任せているから必要ない」等の理由が多いようです。②のがん検診平均受診率も10%に達していません。

また、③は市内医療機関と連携し、未治療者や中断者をなくし重症化を予防する取組を開始しています。宮古島市国保医療費は、糖尿病・腎不全、脂質異常で外来通院費が安く、入院治療費の割合が高くなっています。定期的に通院せず、重症化して入院する方や若くして亡くなってしまう方が多いのです。「薬は1度飲むとやめられないから飲みたくない」と内服を拒否したり、「病気はもう治った。」「薬を飲めば生活習慣は変えなくても大丈夫。」と誤解した知識で治療したり中断する方の重症化が目立ちます。きちんと定期通院・内服治療・生活習慣改善でコントロールを良くし重症化を防ぐ必要があります。そして④は今年度より個人のインセンティブ事業（健康づくりポイント）を開始します。特定健診や保健指導、健康づくりを受講してポイントをもらい、国保課窓口で健康グッズと交換する個人の健康づくりを推進する事業です。（先着150名、問合せ：国民健康保険課保健事業係72-4704）

平成29年度宮古島市の評価は416点で（県内11市中10位）30年度交付額は約2,580万円です。得点の低い健診受診や保健指導・がん検診・保険税納付等、個人にできることをまずは取り組んでみませんか？

次回は、宮古労働基準監督署につなぎます。

	項目	配点	宮古島市
保険者共通	①特定健診受診率・保健指導実施率・メタボ減少率	150	25
	②がん検診受診率・歯科検診実施	55	0
	③重症化予防取組	100	100
	④個人へのインセンティブ・分かりやすい情報提供	95	25
	⑤重複服薬者に対する取組	35	35
	⑥後発医薬品促進取組	75	50
国保固有指標	①保険税の収納率	100	0
	②データヘルス計画の実施	40	40
	③医療費通知の取組	25	25
	④地域包括ケア促進取組	25	12
	⑤第三者求償の取組	40	21
	⑥健全な事業運営の実施	50	23
	体制構築	60	60
	合計	850	416

『健康経営宣言』をしてみませんか！

宮古労働基準監督署長 宮国 浩

宮古島市国民健康保険課から引き継ぎました。

カラ梅雨が明けたとたん台風が立て続きに襲来し、水事情は好転しましたが、市民生活や農作物には大打撃を与えています。今年は台風の当たり年のようで、また、西日本各地では大雨による災害が各地で発生し、今後が心配されます。また梅雨明け後、各地で夏本番となり、県内各地では熱中症で搬送される方が増えています。7月の第1週までの集計では、208人と昨年の257人に比べれば減っているものの、搬送者は毎週増加傾向にあります。こまめな水分補給と休養に心掛けましょう。そんな8月に私の拙い投稿では申し訳ないのですが、一読いただければと思います。

さて、沖縄県の定期健康診断における有所見率は速報値で64.72%となっており、昨年から少し改善したものの、7年連続で全国ワースト1位を記録する見込みとなっています。また、宮古島の定期健康診断の有所見率は速報値で62.09%となっていて、昨年よりは改善したものの全国平均大きく上回っておりダイズな状況が続いています。

考えられる一つが、健康診断後の再検査の未実施に有るのではと考えられます。再検査は二次健診と言われ、治療や改善に繋げる重要な健診で、職場でもぜひ実施していただきたいものです。具体的には産業医の先生や保健師さんに相談いただくこととなりますが、産業医の選任義務のない職場では、是非、地域産業保健センター(通称を「産保センター」という)を活用してください。

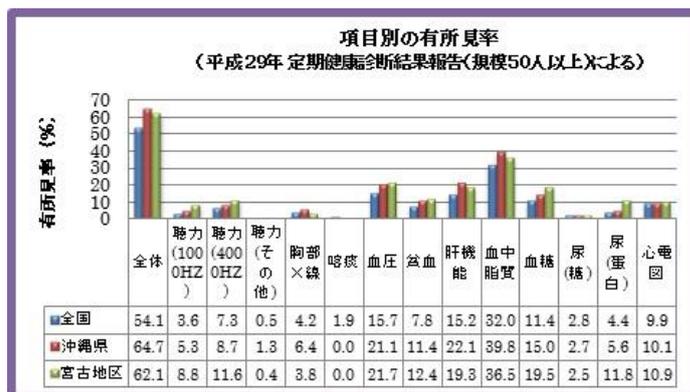
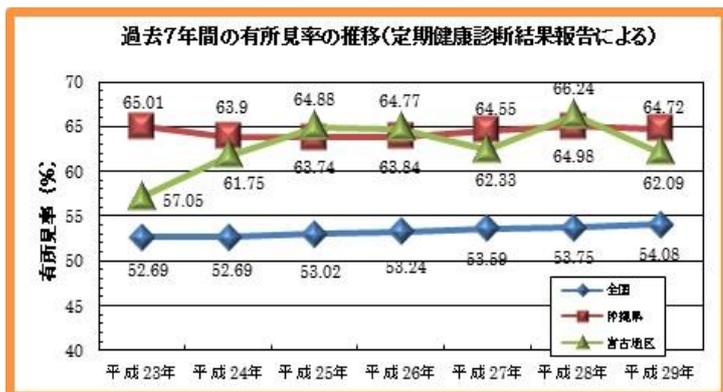
産保センターでは、小規模事業場産業医活動助成の他にも、「ストレスチェック助成」や「心の健康づくり計画助成」なども実施しており、使いやすい助成がありますので、気軽にご相談下さい。先日も、産保センター長(医師会長が兼ねる)の竹井先生外で宮古島市に産保センター利用促進の協力依頼(6/16付宮古毎日、6/18付宮古新報 報道)を行ったところでありますが、各事業所でも積極的に利用を検討いただきますようお願いします。

また、労働局では従業員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、宮古島でも5社が宣言しています。各事業所さんでも健康長寿復活と宮古島経済の飛躍に貢献する企業としてアピールしてはいかがでしょうか！

『ガンズルー ヤーツカー ピトゥマサイ』

次回、全国健康保険協会にバトンをお渡しします。

宮古地区における定期健康診断の有所見率



生活習慣改善のすゝめ

全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部
企画総務部長 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、全国健康保険協会（協会けんぽ）沖縄支部から健康づくりに関する経験談をご紹介します。

『10数年前に宮古島に単身赴任していた。その後、年に1、2度出張で訪れる度に、当時お世話になった皆さまと宮古の夜の一杯を楽しんでいる。ただ、当時と違い、現在は飲み放題食べ放題の楽しみ方を止め、お酒も深酒せず適度に楽しみ、食事もお肉ものを避け、野菜などヘルシー志向の肴を楽しむことにしている。というのも、元々、肥満気味の私であったが、単身赴任で気が緩んだことに加え、仲間との一杯が楽しかったこともあり、みるみる成長し、「気味」という言葉が消え、立派な「肥満体」と化してしまった。思い起こせば、当時は自宅で座っているのも辛く、寝そべって、いわゆるカウチポテト族スタイルでテレビを見ていたものだ。

那覇に戻った後、そんな私の生活を変えてくれたのが、当時の上司だ。マラソンが好きな上司の半強制的なお誘いで、参加することになったのが西表島の「やまねこマラソン」であった。たった10kmの距離を息も絶え絶えに歩くように完走したものの、両足は筋肉痛で、翌日までほとんど歩けない状態であった。

しかし、その時の爽快感やレース後のパーティでのビールの美味さや解放感は格別であった。その爽快感をもう一度味わいたいのと、何よりも家族のためにも、健康でかっこいい親父でありたいとの思いがあり、趣味として「ジョギング」をすることにした、とはいえ5分走って、10分歩くような状態で、走っているつもりでも、早歩きの人にどんどん追い抜かれるという有様であった。

しかし、続けていると変化が表れた。体重が数キロ落ちていたのだ。そこから私の趣味に「体重計に乗ること」が加わった。数十グラム単位の変化に一喜一憂した。それからさらに趣味が増えた。「油ものを避け、体にいいものを食べること」だ。

この3つの趣味が、その後の私の人生を大きく変えた。第一に、「見てくれ（容姿）」が良くなった、と自分では思っている。数年間会っていない友人は私から声をかけない限り気が付かない。整形手術でもした気分だ。

第二に、疲れにくくなりカウチポテト族状態から卒業した。おかげで体調は頗る良好で、何より生活習慣病予防健診の各数値も正常で、健診には誉められに行くようで楽しい。

第三に、フルマラソンを完走できた。沿道で走者を応援する側から応援される側になり、時折、県外での大会も楽しんでいる。

失ったものもある。体重だ。1年半で20kg。その重みで歩くだけで筋トレできたのができなくなった。もちろんうれしいことなのだが。

このように、三つの趣味が私の生き方を変えてくれた。おそらく健康寿命も伸ばしてくれただろう。趣味なので、辛いと思うことはほとんどなかった。

少しのきっかけ、少しの決意で生活習慣は変えられるし、健康を取り戻せる。健康づくりは幸せづくり。』

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。

人生100年時代と生活習慣病予防

宮古島市生活環境部健康増進課 保健師 根間 京子（ねま きょうこ）

最近、人生100年時代になったとよく聞きます。厚生労働省の発表では、2018年度の100歳以上の人口は69,785人なので、日本全国で宮古島市の人口以上に100歳以上の長寿の方々がいることとなります。今から50年前の1960年代の100歳以上人口は150人程なので、生活が豊かになっていき、急激に100歳以上の方々が増えたことが分かります。そして22年先の2040年には100歳以上人口が42万人となる見込みなので、人生100年時代がより自分のことや親の世代のこととなり、身近になっていきます。

100歳になっても、なるべく自分の身の回りの事は自分で出来るようにしたいものですが、では介護が必要になってしまう原因はどのような理由でしょうか。まずは、加齢や骨折・転倒をきっかけに筋力が低下して要介護になってしまう「筋・骨格系」があげられます。何歳になっても筋力を維持することは大切です。それから、「脳卒中」等の生活習慣病から身体の麻痺が後遺症で残ってしまい要介護になる場合があります。「認知症」も要介護の原因になりますが、最近の脳の研究では糖尿病の方がなりやすいと分かっており、認知症も生活習慣病であるという考え方になってきています。

100年を生きると考えると、60代70代は元気で畑や仕事をしていきたいですね。80代90代は近所へ出かけたり買い物するくらいはしていきたいものです。そうなるためには、脳卒中などの病気は出来るだけ予防していく必要があります。もちろん、病気になってしまっても、介護を受けながら、周囲の支援で生活ができるような環境を整えていくことも大切です。同時に、これから高齢者の数はさらに増え、働く世代は減っていくので、介護保険制度などの社会保障がこれからも続けていけるように、健康でいること、生活習慣病の予防に努めることは大切です。

40代50代の若い時期から、今日からでも自分で出来る生活習慣の改善を行うことで、血圧が安定したり高血糖が改善します。高血圧や高血糖は、ひどくならないと身体症状が出ません。血圧や血糖などは測定しないと分からないので、1年に1回は健診を受けて自分の身体の状態を知りましょう。また、病院へ通院している方は、中断せず、かかりつけ医で診療や検査をしてもらうことが大切です。健診結果や検査結果がよくわからないときは、市役所や保健センターに保健師や栄養士がいますので、ぜひ活用して下さい。

自分は人生100年をどう生きるか、健康や生活習慣病の予防は何の為なのか、忙しい毎日の中ですが、考えてみてはいかがでしょうか。

次は、宮古地域産業保健センターにつなぎます。

社長が会社のためにできること、社員のためにできること

宮古地域産業保健センター 西里えり奈(にしざと 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。今回は、宮古地域産業保健センターが担当します。

人手不足が叫ばれ、「お忙しそうで」があいさつようになって久しい宮古島ですが、会社を経営する皆さんは、日々人材のやりくりで頭を悩ませている方も多いのではないのでしょうか。

今日は、そんな悩んでいる皆様に「社員の健康管理のために時間とお金を投資すること」をお勧めします。社員の健康管理を行う目的は大きく分けて二つあります。一つ目は「社員が会社の為に最大限の力を尽くせるようにするため」です。いうまでもなく健康でなければ出勤することはできませんが、出勤していても健康でなければ社員は本来の力を発揮することができません。心身共に健康な社員が会社の利益を挙げてくれます。

二つ目に「今いる社員がやめないようにするため」です。人手不足で求人募集をしている会社もたくさんありますが、せっかく採用しても、別の社員が辞めてしまった。という経験はありませんか?社員の定着率が高い会社の中には、求人募集を積極的に行わずとも口コミで社員を採用しているケースもあります。体調を崩して退職してしまう方、メンタルヘルス不調で退職してしまう方が増えていますが、これらは「防げた退職」かもしれません。

健康管理として一年に一回の健康診断を行っているという会社は多いと思います。では、その後はどうしていますか?労働安全衛生法に基づき健康管理が義務付けられているのは、管理者が社員の健康状態を確認して、「適切な」働かせ方を行うためです。「個人で」健康管理を行うためではありません。忙しい中で健康診断のために、あるいはその後の再検査や保健指導のために時間を費やすことは、会社にとっても本人にとっても気が進まないことかもしれません。しかし、もし満足に働けなくなってしまったら。会社にとって、本人の生活にとってどれだけのダメージがあるか考えてみましょう。

宮古地域産業保健センター(さんぽセンター)を、ご存じない方も多いと思いますが、当センターは50名未満の社員(労働者)を抱える会社(事業所)の健康管理に関するサポートを行っています。「健康診断結果の産業医による就業判定」「就業判定に基づいた保健師等による指導」「長時間労働者の面接」などが主な業務です。厚生労働省委託事業のため、費用は一切発生いたしません。メンタルヘルス対策の導入、治療と仕事の両立支援に関しては50名以上の労働者がいる事業所も利用できます。

宮古島市内のほとんどの事業所が対象事業所です。まずはお電話(73-0222)いただければ、コーディネーターが訪問して事業所に合わせた健康管理方法についてアドバイスを行います。

繰り返しになりますが、社長(事業者)が社員の健康を管理することは、会社の利益向上に繋がります。健康を管理するとは健康診断を受けさせることだけでなく、社員の生活にも目を配るということです。簡単なことではないかもしれませんが、ですので、専門家(産業医、保健師)がいる当センターが力になります。ご連絡をお待ちしています。

次は宮古労働基準監督署へバトンを繋ぎます。

文字数 1,315 字(タイトル除く)

『健康づくり』に取り組んでみましょう（2）

宮古労働基準監督署長^{みやぐに}宮国^{ひろし} 浩

宮古地域産業保健センターから引き継ぎました。

厚生労働省では、毎年11月を『過労死等防止啓発月間』と定め、過重労働の防止に向けた調査、啓発活動やシンポジウムなどを行っています。

ところで、皆さんの職場では「ストレスチェック」を実施していますか。平成27年12月1日から、労働者50名以上の事業場では、年1回のストレスチェックが義務付けられています。もちろん、50名未満の事業場においてもストレスチェックを実施することが望ましいといわれています。ストレスチェックは、ストレスに関する質問票に回答し、医療機関等で集計・分析することで、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ取り組みです。

さて、全国で平成29年度に業務に起因して精神障害を発症したとして労災請求を行った件数は、前年より149件も増加し1732件となっています。これは過去最多の件数です。この内、労災と認定された件数は前年より190件増え1545件となり、これも過去最多の件数です。業務に起因して脳・心臓疾患を発症したとして労災を請求した件数、労災と認定された件数をも大きく上回っています。

県内における業務に起因する精神障害の労災請求は22件で、この内、労災と認定されたのは13件ありました。請求件数では過去最多で、4年前の平成25年からは2倍以上の件数となっています。業種で見ますと、医療・福祉業が最も多く6件、次いで宿泊・飲食サービス業が4件となっています。年齢で見ると20代から50代まで幅広く分布しています。

このような現状の中、国は「過労死防止大綱」を作成し、取り組みを強化しています。その内容は、①週の労働時間が60時間以上の労働者を5%以下とする、②有給休暇の取得割合を70%以上とする、③メンタルヘルス対策に取り組む事業場を80%以上とする、④ストレスについての相談先のある労働者を90%以上とするといったものです。

また、政府も『働き方改革』に取り組んでいますが、これは、①時間外労働の上限規制の導入、②年次有給休暇の確実な取得、③同一企業における不合理な待遇差禁止といったもので、過労死防止大綱をにらんだものとなっています。

みなさんまい、九十、百がみまい生きでいや一つかー、うぬ過労死防止対策のう実践しい、ガンズー長生きしーさまちよ！

『ガンズー ヤーツカー ピトゥマサイ』

次は、「島の保健室」かいバトンをワタサットゥー！

文字数 960 字（タイトル除く）

新しい時代の働き方

投稿者：合同会社島の保健室 にしぎと な 西里えり奈

宮古島市・多良間村の皆さま、新年明けましておめでとうございます。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。今回は合同会社島の保健室が担当します。

昨年は「平成最後の」という枕詞の元、多くのイベントが行われてきましたが、いよいよ平成も残りわずか。いつもの年明けよりさらに身が引き締まる思いで、未来への思いを馳せた方もいらっしゃるかもしれません。

新年号と共に、「新しい時代」が始まりますが、色々なことが変わっていきます。当たり前だったことが当たり前ではなくなり、夢の話と語られることが当たり前になっていくのです。

介護現場で働く多くの外国人、店員がいないコンビニエンスストア、ドローンを使った荷物の配達、運転手がないタクシー、自動運転のトラクターなどが宮古島でも登場するようになります。

こうした未来の「日常」には少子高齢化による働き手不足が大きく影響しています。宮古島市の人手不足は特に顕著ですが、バブル期と呼ばれるほどの好景気の影響が過ぎれば落ち着くかという、そうとも言えません。バブル期が終わる頃には、今現役で働いている多くの労働者が定年退職を迎える時期に入っていくからです。どこの職場でも若手の育成が課題に挙がっていますが、人手不足解消の一助となるのが「働き方改革」の中で進めている「働きたい人すべてが働きやすい職場づくり」です。

年齢や性別、病気などを条件に働き方に制限がつかない、あるいは育児や介護をしながらでも働き続けることができる職場づくりを目指すほか、長時間労働の是正や同一賃金同一労働制などは少子化対策の一端も担っています。

これからの時代は昭和、平成の時代以上に、労働者一人一人が尊重される時代になっていきます。「我慢して働く」ことが当たり前だった世代にとっては価値観のズレを感じることもあるかもしれませんが、この変化は必ず良い効果を生み出すはずです。労働者の「余裕」は生産性を向上させるからです。

人材に限られたこの小さな島だからこそ、労働者に余裕を生み出す「働きやすい職場づくり」が必須だと私は考えています。新しく人を雇用しようと思ってもなかなか思うようにいかない現状の中、どうやって今働いている人材（仲間）を守ることができるか。一度立ち止まって考えてみませんか？

法律の改正などにより労働者が働きやすい環境づくりは進んでいますが、裏を返せば会社側にとっては負担が大きいこともあります。どんなに「従業員のために」と思っても、情報収集を行う時間すらないかもしれません。どうにかしたい。と思ったら、労働基準監督署や宮古地域産業保健センターなどに相談してみましよう。もちろん弊社でも大歓迎です。

5年後10年後の従業員は今と変わらぬ顔ぶれでしょうか。どんな課題が生まれるのでしょうか。新しい働き方が進む時代の波に乗り遅れないように、今から少しずつ考えていきましょう。

筋肉は裏切らない ～多良間村民が主体となった健康増進への取り組み～

多良間村役場 住民福祉課 保健師 ^{まえどまり}前泊 ^{まさと}勝人

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、多良間村役場の住民福祉課からです。

皆さんは、2018年の流行語大賞候補に選ばれた「筋肉は裏切らない」をご存知でしょうか。この言葉の発信元は、NHK「みんなで筋肉体操」という番組で、今ではユーチューブにも取り上げられるなど、若者の間では人気の体操となっています。今回はこの「筋肉は裏切らない」に関連した、多良間村における健康増進への取り組みについて紹介したいと思います。

本村では、働き盛り世代の健康課題の一つであるメタボリックシンドロームの改善や介護予防などを目的に、村民が主体となり各家庭に眠っている運動器具を持ち寄り、手作りトレーニングジムを作り上げ、今では会員が20名以上になりました。皆さんそれぞれが、鍛えたい、気になる部位に合った器具を使い、筋肉トレーニングに励んでいます。

私自身も、ジムに通い始めもうすぐ1年になりますが、まさに「太りにくい体になれる」ということを大変実感しています。それは、筋肉トレーニングで筋肉量を増やすと、基礎代謝（何もしていなくても消費されるエネルギー）によって消費されるエネルギーが増え、脂肪が蓄積されにくくなるからです。

また、参加者より、「無理な食事制限と比較しても、ヒップやバストが綺麗に整い、健康的な体型でいられることを知ることができた」「ズボンがブカブカになっているね」「食事も普段と変わらないのに、体重が4kg減っていてこれ以上増えることはないよ」「自分では分からないけど、出会う人に『痩せたね』ってよく言われるよ」「1人だと長続きしないけど、みんなと一緒にいたら頑張れる」「ジムに行くのが楽しみ」（50代女性）、「元々腰のヘルニアがある為、介護予防の為に足腰に筋肉つけたくて通っている。今、自分が健康づくりをすることで、高齢になっても自分の島で元気に暮らせることが出来る」（40代男性）などの嬉しい声も聞かれました。

健康づくりに励むことは、生活習慣病だけでなく、将来の介護予防に繋がり、医療費の削減や介護保険料の負担を軽減することにもなり、家族の笑顔を見続けられる最高の人生を送ることが出来ると私は考えています。

「やっても長続きしない」「仕事が忙しくて運動なんてできないよ」「どうせやっても効果はない」「運動なんて興味ないし」と話される働き盛りの皆さん、長続きしない要因は何でしょう。自分で時間を作って、少しの時間から運動を始めてみませんか？あなたの目指している目標を私たちと一緒に考えてみませんか？なんでも相談できるトレーニング仲間と一緒に健康づくりに励んでいきましょう。

「筋肉は、裏切りません」は、私たち健康増進に取り組んでいる参加者が、皆さんにアドバイスしている言葉です。次は、全国健康保険協会沖縄支部に繋がります。

文字数 1,176 字（タイトル除く）

家族（被扶養者）の健診に関心を

協会けんぽ沖縄支部企画総務部長 玉城雅人

宮古島へ赴任中、市町村合併があり、平良市在住の私は宮古島市民となった。そんな一昔以上も前のことを時々おもいだすことがある。

当時、仕事が行き詰った時には積極的に伊良部島へ出張した。もちろん橋はなく、短時間とはいえ船旅を楽しんだ。陸続きでないというだけで、開放感もあり、楽しく仕事をするのができた。今でもよく思い出すのが、伊良部島の夜空だ。下地島空港付近に車を止め、眺める満天の星に感動し、翌週には那覇から家族を呼び寄せ、みんなで観賞した。その時に娘が言ったことが「星がいっぱいありすぎて気持ち悪い。」だった。予想外の反応だったが、それほどまでに美しいという、子供ながらの表現にうれしくなったのをおぼえている。今では架橋により陸続きとなり、さらに東京への旅客機が飛ぶという、当時の私からは想像できない発展をしているなど、いつもわくわくしながら訪問させていただいてる。

話は変わって、宮古島はじめ、沖縄県はかつて健康長寿の島として知られていた。しかし、今はそんなイメージもすっかり色あせてしまっている。沖縄労働局の調べで、職場の健康診断結果で何らかの異常所見が認められる方の割合が沖縄県は64.7%と7年連続全国ワースト1となっている。沖縄県の労働者の皆様の状態は健康長寿のイメージとは程遠い。

更に、心配なことがある。ご家族（被扶養者）の状況だ。当支部が35歳以上のご本人（被保険者）に対して実施している生活習慣病予防健診の受診率は、平成29年度は60.3%で半数以上の方が受診しているものの、40歳以上のご家族（被扶養者）が受診する特定健診の受診率は27.1%と低く4人のうち3人が受診していないという状況だ。当支部としては未受診者の中にこそ生活習慣の改善が必要な方が多いと考えていながら、健診を受診されていないために保健指導ができていない。

また、40歳以上の被扶養者には、奥様（配偶者）が多い。夫を含めた家族の健康生活の鍵を握っている方々であるため奥様の生活習慣や食習慣は家族の健康に影響しやすい。被保険者の健康状態の改善のためにも、被扶養者が受診する特定健診の受診率の大幅アップが欠かせない。

受診率が低いのは、被扶養者は、被保険者のように会社から健診を受けるような指示もないため、誰からも背中を押されず自らの意思のみで受診を決めていることが一因だと想定している。

そこで、当支部では、被扶養者の特定健診について、被保険者の勤務する会社にも関わっていただきたいことから、「(通称)奥様健診プロジェクト」を開始した。これは、奥様の健診に会社として可能な範囲で関わってもらおうというもので、当支部が発送する特定健診の受診案内の文書に被保険者（夫）の勤務する会社の社長のお名前を連名して発送するという事業である。基本的に会社は被扶養者の健診は重要だという意識を持ってこの事業にご賛同いただければいいというもので、事務負担はない。更に積極的に実施したいという場合には被保険者（夫）にお声掛けしていただくことにしている。

被扶養者（妻）の健康について、会社が気にかけているというところを感じてもらうことで、健診受診を促す取組にご協力いただきたい。

美ぎ島にふさわしく住民の皆様が健康長寿でいられますように。