

東奥日報「短命県返上」キャンペーン

青森県健康経営導入プロジェクト

返上しよう! 短命県

職場が救う 働き盛りの命

働き盛りの世代の健康を守るにはどうしたらいいか。青森県の平均寿命の延伸のためには、それぞれの職場でも効果的に健康づくりを進めることが大切です。東奥日報社は2016年度、誰もが健やかに暮らせる社会の実現に向けた、短命県返上キャンペーンの一環で「青森県健康経営導入プロジェクト」を展開します。「健康経営」をテーマに企業向けのセミナーを開催する予定です。ご期待ください。



弘前大学 大学院医学研究科 教授 中路 重之

【プロフィール】おかしなじいちゃん 1951年生まれ、79年弘前大学医学部卒業。83年に同大大学院医学研究科修了。2004年、同大大学院医学研究科社会医学講座教授、12年、同大大学院医学研究科長、16年2月から現職、青森県医師会副会長、専門はがんの疫学、地域保健など。

【習得紹介】

「Dr. 中路が語る おかしなじいちゃん」改訂版を新刊し、公データも取り込み5月3日発行。東奥日報社刊。B5判204ページ、1400円(税別)

中路先生に聞く

死亡率高い40～60代

本県の平均寿命は全国最下位ですが、その本質は全年代別の死亡率(全死因)が高いことにあります。例えば、男女合わせた平均寿命で見ると、本県と最長寿県である長野県とは2-6歳の差(2010年)あり、全世界の死亡率で本県が長野より上。特に働き盛りである40、50、60代の中年層が高いのです。中年層の死亡率の高さは本県が抱える大きな問題である一方、平均寿命を伸ばし、短命県返上につなげていくカギになると考えています。

場での若者に対する健康教育も大事です。

青森県と長野県の年代別死亡率の比較

Table comparing age-specific mortality rates between Aomori and Nagano Prefecture. Columns include age group, Aomori death rate, Nagano death rate, and ratio.

「ヘルスリテラシー」が必要

短命県から抜け出すためには、地域の活動に加え、職場と学校での対策をもっとしっかりやるべきです。この部分は、本県だけでなく全国的にも弱いところ。だからこそ、他県がやらないことにも取り組まなければなりません。

その基本となるのが、健康に関する正しい知識を身に付ける「ヘルスリテラシー(健康教養)」。自身の健康データなどを読み解く力を養い「健康の健康は楽しい」と思わせることです。いくら健康を受けても、本人が自分の健康に対する意識を変えないと、健康はそれだけで万能ではないのです。

健康結果は、簡単な通知表ではありません。自身のデータなので、数値が正常か異常かによって進むべき道は異なります。日本人の7-8割が生活習慣病で亡くなるとされていることから、早めに健康に関する知識や問題意識を持つようにすべきです。

県医師会は15年4月、「健やか力推進センター」を立ち上げました。地域や職場などでヘルスリテラシーを広めるためのリーダーと

「健やか隊員」育成プログラムにも取り組んでいます。15年は15カ所を回り、企業や地域の関係者に好評でした。学校で、職場で、そのような機会を多くつくりたいというのが私たちの願いです。

トップが熱いリーダーシップを

県内でも健康づくり力を入れる職場が徐々に増えています。ただ、全国レベルには至っていません。「健康経営」とは、従業員を元気にさせること。その結果、会社の生産性が高まって利益が上がり、リスクマネジメントが図られ企業イメージもアップします。経営者は社員の健康と幸せを何より願うべきで、その実現にも責任があります。トップが熱い気持ちで動かなければ、短命県から脱出できないのです。

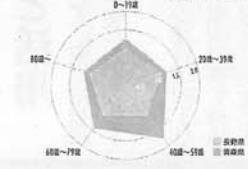
本県の医療レベルは長寿県・長野にも負けていません。「病気は早めに手を打てば大丈夫」40歳、50歳で数多くが亡くなるのは惜しいという思いを広げることが、まず大事。職場や企業、地域のリーダーが知恵を出し合い、県民運動という大きな流れで取り組むことが必要だと考えています。

企業での取り組み

Infographic showing various health management initiatives in companies, such as health checkups, employee education, and health management systems.

健康経営こそが短命県返上の近道

年齢階別の死亡率



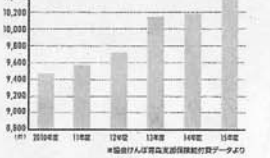
健康経営とはなにか

近年、企業による「健康経営」や健康投資が注目を集めています。健康経営とは、従業員の健康を維持し、仕事の効率を高め、さらには医療費や保険料も削減し、企業の収益につなげるという考えです。平均寿命日本一の長野県と比べて青森県では、働き盛りの40歳から60歳までの男性の死亡率が特に高まっているのが現状です。従業員の健康増進や労働衛生などの取り組みはコストを伴いますが、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康経営を積極的に進めることで、企業ブランド向上にも期待されます。

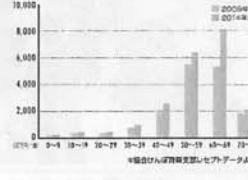
保険者、自治体も注目

青森県内約43万人が加入する全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部では、従業員が病気やけがで休職し給付を受けられないとき、一定条件で支給される「傷病手当金」の件数が増えています。青森支部では健康経営のメリットを理解してもらうため、事業所訪問などの啓発活動に乗り出しています。行政による健康づくりの動きも広がっています。弘前市は弘前大学ととも「健康増進リーダー養成講座」を開催。一般市民や企業の労働担当者らが認定を受けています。青森市も2015年、あまもり健康アップ実践企業認定制度を創設しました。

傷病手当金の支給件数の推移



生活習慣病に起因する医療費の推移



県内企業にも徐々に浸透

青森市がとりもつ健康アップ実践企業は、職場の健康づくりに積極的に取り組む、実践する事業所を、市が実践企業として認定し応援する制度。健康増進など健康づくりのための支援を受けられ、市のホームページで取り組みが紹介されます。15年度は17事業所が認定されました。このうち「協同組合青森総合センター」は、年間の定期健康診断を実施しており、組合員である中小企業の受診率は約60%のこと。昼食会や朝礼による啓発のほか、健康づくり活動として、体力測定やイベント、カルチャー教室のあそびも行って、東奥日報社との「健康経営ハンドブック2016」でも優良事例として紹介されました。

企業の健康経営のすすめ

青森県商工会議所連合会 会長 若井 敬一郎

現在、少子高齢化による急激な人口減少や、生活習慣病・メンタルヘルスに関する病気患者の増加に伴い、企業では、健康な労働者を確保することが重要な課題となっております。このような課題を克服すべく、後で「日本再興戦略」の一環として、東奥日報社引当と共同で、従業員の健康に配慮した取り組みを行っている優秀な企業を「健康経営銘柄」として認定し、公表することで全国的に「健康経営」を推進しているところです。

また当連合会が昨年度、「健康経営」の取り組み状況について、県内企業へ調査を実施したところ、「生活習慣病予防」をテーマに健康教室を実施している企業や、従業員個人に「健康目標」を設定し、「健康づくり」を推進する企業などの事例が確認され、従業員の健康増進を企業が支える姿勢が数えつつあります。

当連合会では、このような姿勢づくりに取り組もうとする企業を支援しながら、短命県を返上するために、行政や関係機関と連携し、積極的に「健康経営」を推進して参ります。

「健康宣言」が健康経営の第一歩

全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部 支部長 鳴海 文紀

「自分の健康は自分で守る」というだけでは、従業員の健康度を高めることは難しくなってきたことから、経営者の側では、従業員の健康増進に積極的にかかわることで、「健康な従業員」という経営資源を確保しようという働きが広がり始めています。

中小企業の経営者に、社員の健康づくりに関してどのような取り組みを行っているか聞いてみたところ、定期健康診断は実施しているものの、その後の対応はまだ十分とは言えませんでした。本年に大事なのは、健康診断の結果

を基にした病気の予防や重症化の防止です。無理のない「わが社の健康づくりメニュー」を決め、それに取り組みすることを宣言する「健康宣言」により、健康経営への第一歩を踏み出してください。「わが社にどのような健康問題があるのか」「どのような取り組みをすればいいのかなど、協会けんぽ青森支部では、加入事業所の健康宣言を全力でサポートいたします。青森県の短命県返上は、みなさまの職場から始まります。

主催 東奥日報社 特別協賛 青森県商工会議所連合会、全国健康保険協会青森支部 協賛 青森県、青森県教育委員会、青森県医師会、青森県看護協会、青森県薬剤師会、青森県中小企業団体中央会、青森県商工会連合会、青森県健康経営者協会、青森県経済同友会

私たちは、東奥日報「短命県返上」キャンペーン「青森県健康経営導入プロジェクト」を応援します。(※本報)

記事監修:弘前大学 大学院医学研究科 教授 中路 重之氏