平成28年11月30日（水）東奥日報（13面）

何よりも従業員の健康　職場に笑顔と活力を

青森県健康経営導入プロジェクト

返上しよう！短命県　健康経営応援セミナー

東奥日報社は9月28日に弘前市民会館で、10月25日に五所川原市民学習情報センターでそれぞれ、企業向け「健康経営応援セミナー」を開催しました。医療の専門家が「働き盛り世代の死亡率低下には、若い世代の健康教育が大事」と、職場での健康づくりの重要性を解説。県や保険者、経営者は健康づくりの取り組みや先進事例を紹介しました。両会場にはそれぞれ100人の経営者や人事担当者らが訪れ、働く人の健康の在り方について理解を深めました。

職場での健康づくりや健康経営に関する講演などに、熱心に聴き入る参加者＝10月25日、五所川原市・市民学習情報センター

まず職場で健康宣言を

弘前大学大学院
医学研究科教授
中路　重之氏

短命県と言われる本県は平均寿命で長寿日本一の長野県と2歳半違います。この2歳半がくせ者で人生最後の差ではありません。本県の死亡率はどの年代も高く、特に働き盛りの40～60歳の男性が悪い。ここが一番のポイントです。

死因はがん、脳卒中、心疾患が7割で、いずれも代表的な生活習慣病。タバコを飲み、すぐがんになって亡くなるのではなく、肺がんになるまでは30年かかる。ですから、30～40歳を差し引いた子どもや職場の若い時代から勝負が始まっているのです。

根本と水際作戦

40～60歳を助けるには二つやることがあります。「血圧を下げる」「健診を受ける」「健診後は病院に行く」などの水際作戦。しかし、これだけでは全ての解決にはなりません。もっと根本的に小、中学校できちんとした教育をすべきだと言われますが、根元が負けているとしか言えない。根や幹が負けているから、葉っぱだけを負ける。だから葉っぱだけを論じても始まりません。

まずなすべきは健康の知識を身に付けること。職場ごとにどうすべきかを考え、何らかの形で健康経営に取り組んでいただきたい。40～60代の働き盛りが亡くなるのはどこの職場でも大変です。大切なのはトップが従業員やその家族の健康と幸せを願うこと。

健康経営は企業イメージを向上させ職場を元気にし生産性向上につなげます。

糖尿病などの第1の生活習慣病は最終的に第2の生活習慣病（がん、心疾患、脳卒中）になります。この流れがメタボリック症候群の考え方。男が80歳、女が90歳まで生きるくりは全体の流れに沿い、簡単に15ほどのキーワードで理解させるだけでいい。これを知っているか知らないかで次のステップが違う。知識がなかったら行動は起こりません。キャンペーンが起きないと、世の中は動きません。

弘前大は企業などと組んで研究開発プロジェクト「CO1（センター・オブ・イノベーション）」を実施しています。健康づくりはちょっとよそ見していたら、すぐ忘れられます。だから、私は事あるごとに「短命県と言われて悔しくないんですか」と言い続けています。もう聞きたくないと思っているかも知れませんが、そのくらいやらないと先に進みません。「少しでも成功例を作りたい」「こうすればうまくいく」とワラにもすがる思いなのです。

健康づくりの指導や仲間を育成して地域や職域、学校で展開しようと、県や医師会と「すこやか力推進センター」を作りました。健康づくりが経済効果や少子化対策に役立つことなども交えて、少しでも多くの人に知らせたいと考えています。

職場でまず健康宣言をしてほしい。健診率や禁煙などで具体的な目標を立てる。検診を受けただけ、データを見ただけでは健康になれません。データを見て、自分で勉強して、動かないと効果がありませんから。

皆さん、これは戦いなんですよ。健康づくりはちょっとよそ見していたら、すぐ忘れられます。だから、私は事あるごとに「短命県と言われて悔しくないんですか」と言い続けています。もう聞きたくないと思っているかも知れませんが、そのくらいやらないと先に進みません。「少しでも成功例を作りたい」「こうすればうまくいく」とワラにもすがる思いなのです。

〈なかじ・しげゆき　1979年、弘前大学医学部卒。同大大学院医学研究科社会医学講座教授などを経て、2012年2月から16年1月まで同大大学院医学研究科長、同2月から社会医学講座教授。専門はがんの疫学、地域保健など〉