

東奥日報「短命県返上」キャンペーン

青森県健康経営応援プロジェクト

返上しよう!
短命県

職場ごとに健康づくりを

企業が従業員の健康管理に取り組むことは、生産性や企業イメージを高める意味で非常に重要です。少子高齢化や求人難に対応するためにも、それぞれの職場で効果的な健康づくりを進めることが求められています。東奥日報社は2017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「青森県健康経営応援プロジェクト」を展開します。



弘前大学大学院医学研究科特任教授
中道 重之

【プロフィール】なかにしひさゆき 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准教授、12年、同大大学院医学研究科長。16年同大大学院医学研究科教授。17年4月から現職。青森県医師会「健やか力推進センター」センター長、南がのびのびの産学地域保健など。

〈著書紹介〉
【Dr.中道が語る あらゆる県民の健康】改訂版を新しい公表データも盛り込み15年3月発行、東奥日報社刊。B6判204ページ、1400円(税別)

中道先生に聞く

4月から青森県では
青森県健康経営認定制度を実施しています

青森県の働き盛り世代の健康づくりを推進するため、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」に取り組む県内事業所を、「青森県健康経営事業所」として認定する。

青森県健康経営認定制度 概要

青森県健康経営認定は、生活習慣病対策推進やカカ力推進グループ 〒030-8570 青森市長島1-1 TEL017-734-9283 FAX017-734-8045

高い死因別死亡率

本県の平均寿命が全国最下位にあるのは、喫煙率の高さや多量飲酒、食塩摂取量の多さ、野菜摂取量の少なさなどから来る生活習慣病に起因しています。中でも40～60歳の働き盛り世代が多くなっていくのが特徴。この世代を失うことは、企業にとって致命的なダメージとも言えます。

本県男性のがん、心臓病、脳卒中などの死因別死亡率は全国的には最高水準で、女性もがん、心臓病、脳卒中で亡くなる方が非常に多い。長寿県の長野県と比較すると、大きな開きがあります。

長野県は65歳以上の就業率が高いという特徴もあります。長野では、会社を定年退職してもまだまだ働けるという社会的役割を自覚している方が多く、「高齢になったら認知症になるかも」といった悲観的な考えの方が少ない。高齢者だけでなく若者も元気です。長野では保健指導員や食生活改善推進員など多くのボランティアが勉強会を重ねて知識を増やし、レベルの高い活動を行っています。

本県も、各企業を中心とするリーダーを

育て上げ、健康づくりを進める環境をつくる

若いころからの教育も大切です。たばこを例に挙げれば、吸ってすぐ亡くなるわけではなく、たとえ肺がんになるまでに30年かかる。つまり、子どもや若者の時代から勝負が始まっているのです。健康に対する意識が低い本県では、子どもが親にたばこの弊害を説明するなど、学校で学んだことを親に「気付かせる」ことが理想的ですね。大切な家族から健康に関する指摘を受けることは、親にとって無視できないものです。われわれ弘前大学でも、各小学校に赴いて健康教育を行い、健康の基礎を教えています。

会社の社長が部下をいたわるのは当然のこと

とすし、今後こういった事例が増えることを期待しています。

産学官民一体で環境づくりを

健康づくりは、一人の力で達成できません。まずは皆さんの意識を変えることからスタートしなければならない。そして、産学官民が一体となって健康づくりの環境をつくるのが、県内にヘルスリテラシー（健康教養）を広めていくポイントにもなります。

「短命は社会力の弱さ、労働者の不健康は、会社力の弱さでもある」ということを、われわれは肝に銘じなければなりません。短命県返上は、生活習慣改善と健診受診、病院受診の総合力。企業の健康づくり、本県の短命県返上は、われわれ一人一人の責任であるということを実感することが大切です。

県内市町村が健康宣言

そのような中、地域のリーダー役である自治体が次々と健康宣言を始めたことは好材料です。現在は県内33市町村で実施されています。各市町村の健康宣言は、首長が前面に立つことで全体的な取り組みへとつながり、健康リーダーの有識者や学校での健康教育強化、健康診断受診率の向上などへとつながります。

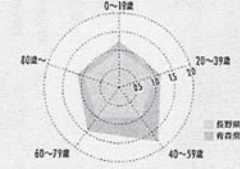
「健康づくりメニュー」を実施する企業も増えていきました。従業員が健康であれば、企業イメージも良くなります。県内のあるタクサン会社では、社内に体重計や血圧計を設置したほか、5分程度の軽い運動などを推奨した結果、運転手の健診率が高まったほか、たばこをやめた人が増えたと聞いています。

市町村の健康宣言(33市町村で実施)



健康経営こそが短命県返上の近道

年齢階層別の死亡率



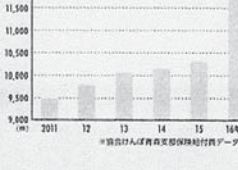
企業の「資源」を守る健康経営

従業員を健康増進を重視し、健康管理を経営課題の一つと位置づけることで、企業の生産性向上を目指す経営手法のことを健康経営と呼びます。2010年の人口動態統計を基に本県と平均寿命日本一の長野県を比較すると、本県の40～59歳の男性の死亡率が長野県を大きく上回っていることが分かります。従業員の健康は、企業にとって重要な経営資源であるとの認識が定着し、近年は若年でも健康経営に対する理解が少しずつ広がってきました。将来的な労働人口の減少を見越し、生産性を向上させることが重要視されています。

増加傾向の「傷病手当金」

全国健康保険協会(協会けんぽ)が取り扱う「傷病手当金」で、青森支部内の支給件数が増えています。2016年度の支給件数は11661件に上り、11年度の9550件に比べ約24%増。その背景として、社会や職場での価値観の多様化による、うつ病など精神疾患の増加なども指摘されています。精神疾患に限らず、社員が就業不能になることは企業にとっても避けなければならない問題です。同支部は企業での健康づくりのポイントを学ぶ機会を聞くなどして、健康経営の推進を支援しています。

青森県の傷病手当金支給件数の推移



成人喫煙率(国民生活基礎調査)

項目	2004年		2013年	
	男	女	男	女
全国平均	28.5%	44.9%	13.5%	25.6%
青森県	32.0%(20)	50.9%(10)	15.4%(10)	28.9%(10)
県内	35.1%(2)	50.9%(2)	22.2%(2)	31.8%(2)
県外	25.9%	40.8%(1)	6.6%(1)	21.0%(1)

喫煙対策 県内企業にも広が

管理は、がんや循環器系疾患など、さまざまな疾病の原因となりますが、未婚男性の喫煙率は非常に高い状況が続いています。国民生活基礎調査(3年ごと)によると、本県男性は2004、07、10、13年の4回連続でワースト、13年の喫煙率は全国平均を6.6ポイント上回る34.3%で、短命県返上を遂げるためにも喫煙の削減が必要とされています。「健康経営」に対する意識の高まりとともに、県内企業の間でも社労士を全面活用するなどの動きが広がっており、取り組みの拡大が期待されています。

青森県と長野県、沖縄県の死因別死亡率の比較

死因	青森県		長野県		沖縄県	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
脳血管疾患	46	35	24	45	41	5
肺炎	47	1	4	33	2	9
心疾患	47	2	20	40	3	6
自殺	46	24	40	38	21	44
肝不全	47	6	4	40	2	11
糖尿病	41	6	47	37	22	46

※厚生労働省の資料より