

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

短命県返上
短命県

広がり見せる健康づくり

従業員の健康づくりを推進する「健康経営」は、企業の生産性やイメージも高める重要な取り組みです。県内では、健康経営を実践する企業への認定制度がスタートするなど、官民挙げた取り組みは確実に広がりを見せています。本県が短命県を返上し、誰もが健康やかに暮らせる社会を実現するためのポイントを紹介します。

人間の基礎つくる健康教育



青森県商工会議所連合会
会長
若井 敬一郎



一人一人に寄り添う経営を

少子高齢化社会の下で、本県は労働力人口が急激に減少しており、将来的な経済規模の縮小が懸念されています。行政機関などでは、現状を打開するため、企業の健康づくりによる労働力の確保、生産性の向上に関するさまざまなプログラムを実施しています。青森県商工会議所連合会、青森県経済同友会、青森県商工会議会、青森県中小企業団体中央会、一般社団法人青森県経営者協会の経済5団体は今年の11月6日、健康経営導入の推進に協力し、取り組むべく「健康経営キックオフイベント」を実施しました。今後は、全国健康保険協会青森支部の「健康宣言」へ新たに3千事業所の登録を目指すなど、これまで以上に健康経営の普及発展に努めてまいります。日本では導入の歴史が長く、さまざまな解釈がある健康経営は、

企業イメージと生産性アップ

全国健康保険協会(協会けんぽ)
青森支部 支部長
工藤 達也

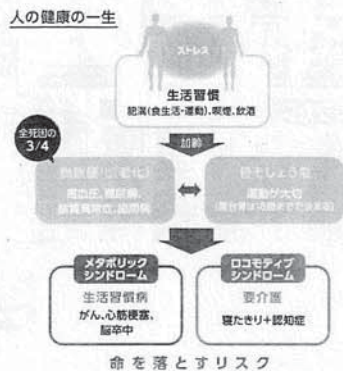


本県の都道府県別年齢調整死亡率は、男女ともに全国ワーストを更新しており、短命県を返上し健康寿命の延伸を図る上で、健康経営の実践が重要となっています。そこで当支部では、各企業に健康経営の実践を助めています。健康経営のメリットは、従業員の病気休暇や欠勤を低減し、生活習慣病高年齢化による医療費の支出と長期入院のリスクを軽減すること、このほか、当支部より、健康経営に関するさまざまな支援を受けられます。健康宣言は、まずは経営者自身が社員のために社内全体で健康づくりに取り組むことを宣言することが大事です。そのため、各企業には健康診断の実施をお願いするとともに、

短命県返上へ本県でもさまざまな取り組みが行われており、学生の喫煙率が全国平均を下回ったほか、検診の受診率が伸びるなど、データ的にも改善の兆しが見られるようになってきました。

県内40市町村のうち、37市町村が健康宣言しました。自治体のリーダーに、このような取り組みをしていただくことは、非常にうれしいことです。中学校の健康授業が今年度は60校以上で実施され、今年4月には県で健康経営認定事業を始めました。全国一厳しい認定要件の中でも、実施事業が確実に増えています。これらのことから、本県が確実に変化していることが分かります。

それでも本県は、なかなか短命県から脱出できない。長寿県の長野県に比べると本県は、平均寿命で2.6歳違うだけでなく、全ての年代の死亡率が長野県を上回っています。特に40代60歳の男性は、長野県の約2倍も亡くなっています。働き盛りの世代が多く亡くなるという現実、まさに社会問題なのです。働き盛り世代の多くが



亡くなる原因の7割方はがん、脳卒中、心臓病の3大生活習慣病、主な要因となる喫煙は、たばこを吸い始めてから亡くなるまで、早くても30〜40年かかるとされています。早く死にされる方が多い本県では、子ども頃から健康づくりの教育を徹底しなければいけません。青森県民は塩分摂取量が非常に多いだけでなく、運動不足、大量飲酒や喫煙など、生活習慣病となる原因が数多くあります。検診の受診率も低く、何より病院に行くのが遅い。本県が全国と比べ、医者が、進行したがんと宣告される割合が多いのは、病気に早めに対応していかないという点です。メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームと、多くの人を悩ませています。メタボは生活習慣原因で血圧やコレステロール、脂質異常症などが進行し、最終的に心筋梗塞や脳卒中などを命を取られるリスクのある病気。対してロコモは、生活習慣の乱れが骨粗しょう症

背が伸びたところで大体重形成されるので、高校3年までに、その人のおよその骨が出来上がることになります。したがって、運動する子としない子では骨の硬さが全く違ってきます。骨を強くするには、運動するのが一番で、特に子どもの頃から一番効果的です。老後の人生を教える健康を教える健康教育は人間の基礎をつくる現代の道徳だとも思っています。短命県を返上するためには、人のやらないことを



弘前大学大学院医学研究科特任教授
中路 重之
【プロフィール】
なかじしげゆき 1951年生まれ。79年弘前大学医学部卒業。83年に同大学大学院医学研究科修了。2004年、同大学大学院医学研究科社会医学講座教授、12年、同大学大学院医学研究科長、16年同大学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、専門はがんの医学、地域保健など。