

東奥日報「短命県返上」キャンペーン



弘前大学 弘前大学 弘前大学

青森県健康経営応援プロジェクト

健康づくりは職場から

短命県返上しよう!

中小企業ではあらゆる業種で人材不足が深刻です。働き盛りの40～50代を中心に、大事な人材が一人でも長期休職したり、亡くなつては経営に支障を来しかねません。職場で、地域で、いかに効果的な健康づくりを進めるか。その解決策の一つとして、県内でも注目を集めているのが健康投資や健康経営です。東奥日報社は2018年度、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。

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】なかししげゆき 1951年生れ、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特任教授。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。

(筆者紹介)

「Dr. 中路が語る あらゆる業種の健康、改訂版を新しいお茶の時間にも読み15年5月発行。東奥日報社刊、B6判204ページ、1400円(税別)

中路先生に聞く

2017年12月に厚生労働省が発表した15年の「都道府県別寿命表」で、本県の平均寿命は男性が78.67歳、女性は85.93歳と、共に全国最下位でした。背景にあるのは、がん、心疾患、脳血管疾患という「三大生活習慣病」による死亡率の高さですが、働き盛り世代の死亡率の高さも影響しております。中でも40～60歳代の男性の死亡率が、他県と比べて高いのが特徴です。これは喫煙率の高さや多量飲酒、肥満、食塩摂取量の多さなど生活習慣に起因しています。

一方、近年は40～50歳代の死亡率が著しく改善しております。10年調査からの平均寿命の伸び幅も男性が1.39年と、長崎、山口県に次いで高い数字を示しています。県などの健康対策(特に自殺対策)が奏功していると思われるのですが、真の短命県返上につながるには、県民一人一人がさらにどうするべきかを考えなければなりません。

これらの課題に対しては「水際対策」「根本対策」の二つに取り組む必要があります。本県は、がんや糖尿病が見つかった時にすでに進行している人が多いことがデータでも示されています。他県に比べて特に死亡率の高い中年層を中心に、健診受診や病院受診へと導くことが求められます。これが水際対策です。

しかし、これだけでは全ての解決になりません。例えば、たばこを吸ってもすにはがんにならず、30

～40年を要します。生活習慣病対策は、少なくとも小中学生時代にさかのぼって考えなければならず、子どもたちへの健康教育を充実させる必要があります。職場でも若者への健康教育が大事になってきます。これらが根本的な対策です。

ここで大切なのが、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)」という考え。健診データを活用して健康に関する指標を読み解く力を養い「健康の勉強は楽しい」と思わせること。例えば、血圧測定後に「血圧とは何か」「動脈硬化が進むと三大生活習慣病で起こる」「その根拠を絶つため生活習慣を改善する」「健診を受ける」「健診後は病院に行く」「健診で異常を指摘されたら精密検査を必ず受ける」へと導く。系統立てて分かりやすく教えることが大切です。

「行動変容」は長年身に付けた生活習慣を日々の営みの中で徐々に変えていくことですが、行動を変えるにはまず知識を付けて意識を変えなくてはなりません。人間は知識を得れば、次のステップへと駆け上がります。健康意識のレベルの高い人は健康になるのです。

自治体や職場、学校を巻き込み、健康づくりをけん引する人材の育成も必要です。青森県医師会の「健やか力推進センター」は、住民の健康意識向上や行動変容を図る対策を着々と進めています。小中学校での健康授業は100校以上に及び、地域・職

場の健康づくりリーダーの研修・育成などを県内で展開しています。健診と結果判断、啓発を即で行う「啓発型(新型)健診」も推進しており、この手法を取り入れる事業所も出てきました。

従業員に健康を維持して仕事の効率を高め、収益につなげる「健康経営」が徐々に県内企業に浸透しています。県内経済5団体も足並みをそろえ、職域全体の健康増進の取組み普及を後押ししました。県内40市町村のうち37市町村が「健康宣言」しました。首長が手を挙げて健康宣言をすることで、地域全体のモチベーションアップにつながり、次の健康づくりの対策を打つことができます。

弘前大学の研究開発プロジェクト「COI(センター・オブ・イノベーション)」では、地域住民の大規模な健診データを活用して健康増進モデル構築に取り組んでいます。東京大などの研究者と連携し、健康データを解析する体制を整備。30社以上の大企業などが参画し、健康に関連した商品・サービスの開発を目指しています。

トップの熱い気持ちに加え、一人一人が賢くならない限り、健康づくりは進まず、短命県返上はかたやありません。本県の平均寿命は少しずつ改善しており、自信を持って、産学官民での取組みを進めてほしいと思います。県全体で大キャンペーンを張るくらい「本気」の取組みが最終的に実を結びます。青森県の挑戦に全国が注目しています。

健康づくり担当養成研修

- 6月27日(水) 弘前市・弘前文化センター
 - 7月11日(水) 青森県生涯学習センター9号とあ
 - 8月29日(水) 十和田市民文化センター・生涯学習センター
 - 9月11日(火) 青森市・ねぶたの家・ワッセ
 - 9月27日(木) 五所川原市中央公民館
- 申し込み | 青森県医師会健やか力推進センター
申し込み | TEL 017-763-5590
※県内健康経営推進支援センターで健康づくりの取組みが促進される事業所として定めています。

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、従業員の健康経営を経営の視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」に取り組みする事業所を、「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)

青森県健康経営部が「生活習慣病対策健やか力推進グループ」Y030-8570 青森市民会1-1 TEL017-734-9283 FAX017-734-8045

申請要件 所長の理解がない、関係者への違反がない、暴力団との関係がないなどの県内事業所

必要要件 健康経営体制の構築、がん検診の受診勧奨、受動喫煙防止対策の実施等の6項目

◎事業主自身の健康診断の実施、◎県医師会健やか力推進センター研修などの研修を受講し、健康経営として取り組むこと ◎がん検診の受診勧奨及び勤務時間中がん検診を受診できる体制の構築、◎健康増進向上対策の実施、◎ワーク・ライフ・バランス(勤務時間外)の実施、◎40歳以上の従業員の健康診断の実施、◎労働保険料と社会保険料の完納、(社会保険料については適用除外に該当する場合を除く。)

選択要件 安楽法に定める定期健診の実施、従業員を対象とした健康づくりの取組、メンタルヘルス対策の実施等9項目から4項目以上を選択

認定期間 2年間(2年ごとに再認定)

企業へのメリット 県入札参加資格申請の優待(建設工事、施設・設備)、求人票に青森県健康経営事業所である表示、関係機関との連携、健康経営に関する優待措置、関係機関による優待措置、求人ホームページでの事業所紹介

健康経営こそが短命県返上の近道

男性の年齢階級別の死亡率

(男性の平均年齢ごとの死亡率の比較(単位は10万人当たり))

※2014年人口動態統計



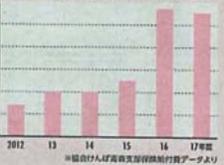
職場の健康増進は投資

県内では約45万人が加入する全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部によると、生活習慣病に起因する医療費は全ての年代で後押されています。また、休職者対象の療養手当の給付件数は2012年度の9722件に対し、17年度は21%増の1万1788件と伸び続けています。若年層で職場の平均年齢が上がった現在、従業員の健康維持が最大の課題となっています。また従業員は経営資源であり、職場の健康増進は投資という考え方が広まっています。

健康経営で生産性UP

労働人口の減少や、心の病気の増加、経営の合理化など、企業を取り巻く環境が変化している中、注目されているのが「健康経営」。生産性アップや企業ブランドの向上、疾病手当の負担軽減などが期待できます。40～50代の働き盛りの死亡率の高さが顕著な本県でも、短命県返上のためには職場での健康増進がより重要になっているのです。

青森県の傷病手当金支給件数の推移



認定企業事例105社

県は17年4月、従業員の健康増進に向け積極的に取り組む事業所に、お礼状を添える「健康経営認定制度」をスタート。職場の若い人や働き盛りの40～50代に健康を維持してもらい、本県の健康寿命を延ばしてもらうのが目的です。認定企業数は18年5月25日までに105社になりました。こうした事業所では禁煙治療の自己負担額の削減、定期的な血圧・体重測定、「休日」「休平日」の指定など独自の取組みで健康づくりに努めています。

