

返上しよう！
短命県

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

広がり見せる 健康づくり

少子高齢化や求人難が進んでいる上、50人未満の中小企業がほとんどを占める本県の事業所では、健全な経営や生産性維持、イメージアップに従業員の健康づくり、健康投資が欠かせません。そこで注目を集めるのが、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」です。企業マインドを高めるだけでなく、地域社会の活性化にも直結。特に本県は「短命県返上」という地域課題を突きつけられています。各事業所、一人一人が「何ができるか」とともに考え、課題をクリアしていきませんか。

「健康教養」高め 賢く長生き

がんや心疾患、脳血管疾患による本県の死亡率は各年代で高いのですが、特に顕著なのが働き盛りの40〜60代。この課題をクリアするには短命県返上には至りません。そこで県が健康施策の基本に据えたのが、従業員の健康づくりの積極的取り組みを事業所にお墨付きを与える「健康経営認定制度」。2017年度に創設され、現在は131社が認定されています。県内経済5団体も提携して、職域全体への健康増進の取り組み普及をバックアップしています。

花火を上げるだけでは平均寿命アップにつながらず、今後は具体的に何をすることが求められるか。県医師会が健康や職場などで健康づくりを進める健康リーダー（健やか隊員）を養成しています。県健康経営認定制

長生きするには一人一人が賢くなる必要がありますが、健康教養（リテラシー）が十分進んでいるとは言えません。高尚なことや教えずぎもダメで、基礎的な知識が必要。たとえば、長生きする上で一番大切なキーワードの「血圧」を知ることが大切です。就業前に血圧を測り、記入することで「血圧はなぜ測るたびに違う？」「上と下の血圧は何の意味がある？」などの疑問が湧き上がります。その時こそリテラシーの登場で、「血圧とは何ぞや」を教えることと理解してもらいます。

二つの流れで説明できます。加齢による生活習慣で起る肥満や高血圧、コレステロール過多、糖尿病の四つがメタボ。メタボが原因でさらに動脈硬化が進むと、心疾患、脳血管疾患などにつながります。一方、ロコモは骨や関節、筋肉が衰えて「移動機能が低下をきたした状態」で、転倒などで寝たきりになりやすくなります。がんも怖い。寝たきりも怖い。骨は背が伸びる18歳ごろまでに形成されるので、子どものころにきちんと運動をさせなければなりません。

二つの大きな流れは関係しており、メタボで寝たきりならロコモになりやすくなり、ロコモになったらメタボになりやすい。認知症もメタボとロコモの先に待っています。二つの流れを頭の中へ引き出しに置き、後は大人になるに従い、知識を肉付

男性の平均寿命で今回、初の1位になった滋賀県には、そのヒントを探ろうと。スミが訪れているそうです。滋賀に広がる長野に、長生きで共通するのは地道で熱心な取り組み。本県の健康づくりや健康経営についても、より多くの成功例を作



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

そのような中、健康経営認定制度の最上位にある「健康経営優良法人（中小規模法人部門）」への県内法人の認定数が増加傾向にあり、18年には認定数が東北1位になるなど、県内の健康経営の取り組みが加速していることは大変喜ばしいことと存じます。日本では導入の歴史が浅く、現状ではさまざまな受け止め方のある健康経営について、経営者が従業員の健康を意識しながら、共に進めていくものと考えており、トップが会社の現状を知り、一人一人の従業員に寄り添うことが重要。これからは行政や関係機関と連携して、各企業が従業員の健康のためにやれることから実践することを基本に、経済界一丸となって短命県返上を掲げ、健康経営を推進していきたいと思ます。

「できそう」から 始めよう



全国健康保険協会（協会けんぽ）
青森支部 支部長
工藤 達也

社員の健康が会社の財産として健康づくりに取り組む「健康経営」は、若狭に青森県内で広がっています。社員の健康は、休業などによるリスクの低減と労働生産性の向上、企業のイメージアップ、人材の定着・確保につながります。職場における健康づくりにはデメリットはありません。協会けんぽ青森支部では、職場の健康づくり推進のため健康経営を推進しています。健康経営は事業主さまが社員の健康のために事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言していただき、健康診断の実施や社内オリジナルの健康プラン作成などの健康づくりメニューに取り組んでいただくものです。「健康プラン」づくりとなると、「難しそう」「面倒そう」と感じ

られるかもしれませんが、「これならできる、できそう」と思うことから始めていただければ大丈夫です。これまでも例えば血圧計の設置や敷地内を常緑にするなど、簡単な内容からスタートをさせていただいてあります。また、事業所の健康度に分かる「事業所健康度診断書」の作成など、健康宣言後のフォローも全力でサポートしてまいります。短命県返上に向けて、職場でできる近道が健康経営であり、その第一歩が健康宣言です。協会けんぽご加入の事業所さま、健康宣言の方法はほとんど簡単です。まずはご連絡ください！

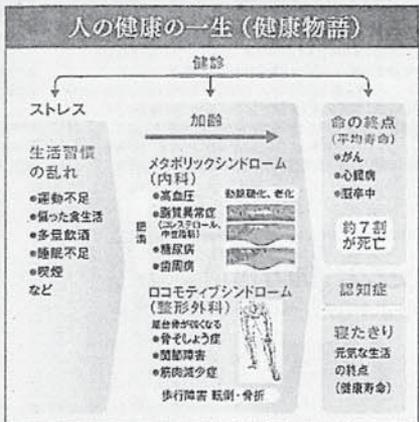
が求められます。県医師会の健やか力推進センターは、地域や職場などで健康づくりを進める健康リーダー(健やか隊員)を養成しています。県健康経営認定制度の絶対要件として各事業所の担当者が1日研修を受けます。体組成計や骨密度、動脈硬化測定装置、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の立ち上がりテスト用台、血圧計の無料貸し出しも検討しています。

また、健康に関する正しい知識を教えるには、子どもの時が一番効率が良い。子どもには「生を」あずましく(快適に)「過」す術を教えるべきです。頭の中に絵を描かせるように「つ」つ丁寧に説明することも大事です。センターは来年から、教材などを貸し出すことで学校の健康授業を支援します。人間の健康な一生を図式化すると、メタボリック症候群とロコモティブ症候群とい

し、ロコモに落ちたらメタボになりやすい。認知症もメタボとロコモの先に待っています。二つの流れを頭の中の引き出しに置き、後は大人になるに従い、知識を肉付けしていくのが本場のリテラシーです。

健康増進プロモーターです。弘前大を中心に、健康に関する2千項目のタグデータを収集・解析し、生活習慣病などの早期発見・予防に関する研究を進め、短命原因を自指すもの。頭の先から足の先まで全身のデータの種類の多さは世界です。一つのデータからさまざまな要因の関係性が見え、より早く結果を導き出せることも強みです。

スコミが訪れているそうです。滋賀にしろ長野にしろ、長生きで共通するのは地道で熱心な取り組み。本県の健康づくりや健康経営について、より多くの成功例を作り、とにかく事業所や地域に自信を付けていた方がいい。いつも話していたのだが、短命を返上できたなら、世界の注目が集まり、経済効果も上がりますよ。



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。83年、同大学大学院医学研究科修了。2004年から16年まで同大学大学院医学研究科社会医学講座教授、12年間大学院医学研究科長。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、青森県総合健診センター理事長。専門はがんの疫学、地域保健など

認定事業所131社 職域の健康支援



本県は40、60代の働き盛り世代の死亡率が高い。生産年齢人口の減少率も全国に比べて高い状況にあります。事業所の多くが中小企業というも特徴です。経済センサスによると、50人以上の事業所はわずか2.4%で、4人以下の事業所が60%。従業員が1人でも健康を損ねると、経営に大きな影響を与えます。働き盛り世代の健康づくりを進めようと、青森県健康経営認定制度が2017年度にスタートし、認定事業所は18年11月末で131社に増えています。しかし、全国健康保険協会(協会けんぽ)青森支部に入っている事業所は約1万8千社ですから、まだ十分とは言えません。また、認定事業所の8割余を建設業が占めるなど業種に偏りがあり、運輸業や医療・福祉業

造業にも拡大する必要がある。同制度のインセンティブ(動機付け)としての県入札参加資格申請時の加点(建設工事・物品・役務)の県HPでの事業所周知や金融機関の借付融資の社会福祉施設整備補助金の優先的採択などがありませんが、18年度は事業所の人材確保に資するため、県実施の就職説明会の優先的参加も加えました。さらにインセンティブを追加し、認定事業所数を増やしたいと考えています。

県健康経営認定制度では、青森県医師会健やか力推進センター(中路重之センター)長の研修を受けた方が事業所の健康づくり担当者として定められていることを必須要件としています。18年度は7月から9月まで県内5カ所で開催を行い、247

人が受講、9月以降は認定を受けたという事業所が増加傾向にあります。18年度からは協会けんぽとともに職場の血圧・脈拍測定促進事業を始めました。血圧が高い方が多い業種の協力事業所で、弘前大学から不整脈の専門医である堀内大輔先生を講師に迎えて健康教室を実施後、3カ月にわたって従業員の血圧や脈拍を測定します。高血圧や不整脈などがあれば協会けんぽの保健師が受診を勧めることとなっており、職場での健康管理がより一層進むと期待しています。

4月の全面施行を控え、事業所は受動喫煙防止対策の強化を求められています。本県は喫煙率が高いため、これを機に健康経営認定制度の必須要件である空気清浄機設置(建物内禁煙)に取り組みを期待しています。全国の平均寿命の差を縮め、短命県を脱出するには地道に取り組むしかありません。農業・漁業を含めて事業所で働くみなさんが健康になれば、結果的に県全体も健康になります。そのためさまざまな方策で職域、地域の健康づくりをサポートしてまいります。



青森県健康福祉部
がん・生活習慣病対策課
課長 **菊地 猛**