

返上しよう!
短命県

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

健康経営推進の機運が本県でも高まっています。県の認定制度ができ、多くの企業で旗振り役のリーダーが誕生しました。しかし、まだまだ普及は十分とは言えません。そこで産学官でつくる「健やか力推進センター」が、健康づくりの支援に取り組んでいます。東奥日報社は2019年度、短命県返上キャンペーンの一環で「健康経営応援プロジェクト」を展開します。

青森県では 青森県健康経営認定制度 を実施しています

青森県の急速な人口減少を背景とするため、従業員の健康経営を積極的に推進し、生産性の向上を図る「青森県健康経営推進事業」がスタートしました。認定制度は2019年5月24日から173社に認定されました。

認定要件 ①事業主が経営者の健康、がん検診の受診状況、喫煙率の抑制対策の取組等の4項目

②事業主自身の健康診断の結果、健康宣言の実施、③健康経営推進センター（県庁）や健康経営推進センター（市町村）などから健康づくり推進者として定めるなどの健康経営推進の取組、④がん検診の受診状況及びがん検診の受診率、⑤労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑥40歳以上の従業員の健康診断の実施率、⑦労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑧労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑨労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑩労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑪労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑫労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑬労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑭労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑮労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑯労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑰労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉑労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉒労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉓労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉔労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉕労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉖労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉗労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉘労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉙労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉚労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉛労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉜労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉝労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉞労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉟労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊴労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊵労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊶労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊷労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊸労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊹労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊺労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊻労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊼労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊽労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊾労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊿労働安全衛生法（労働安全）の遵守、

認定要件 ①事業主が経営者の健康、がん検診の受診状況、喫煙率の抑制対策の取組等の4項目

②事業主自身の健康診断の結果、健康宣言の実施、③健康経営推進センター（県庁）や健康経営推進センター（市町村）などから健康づくり推進者として定めるなどの健康経営推進の取組、④がん検診の受診状況及びがん検診の受診率、⑤労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑥労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑦労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑧労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑨労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑩労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑪労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑫労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑬労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑭労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑮労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑯労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑰労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉑労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉒労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉓労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉔労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉕労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉖労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉗労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉘労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉙労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉚労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉛労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉜労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉝労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉞労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉟労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊴労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊵労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊶労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊷労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊸労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊹労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊺労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊻労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊼労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊽労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊾労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊿労働安全衛生法（労働安全）の遵守、

認定要件 ①事業主が経営者の健康、がん検診の受診状況、喫煙率の抑制対策の取組等の4項目

②事業主自身の健康診断の結果、健康宣言の実施、③健康経営推進センター（県庁）や健康経営推進センター（市町村）などから健康づくり推進者として定めるなどの健康経営推進の取組、④がん検診の受診状況及びがん検診の受診率、⑤労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑥労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑦労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑧労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑨労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑩労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑪労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑫労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑬労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑭労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑮労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑯労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑰労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、⑳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉑労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉒労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉓労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉔労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉕労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉖労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉗労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉘労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉙労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉚労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉛労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉜労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉝労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉞労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㉟労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊱労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊲労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊳労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊴労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊵労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊶労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊷労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊸労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊹労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊺労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊻労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊼労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊽労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊾労働安全衛生法（労働安全）の遵守、㊿労働安全衛生法（労働安全）の遵守、

青森県健康経営推進センター 〒030-8570 青森県長町1-1 TEL017-734-9212 FAX017-734-8045

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】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に移り、2004年、同大学大学院医学研究科社会医学専攻教授。12年、同大学大学院医学研究科主任。16年同大学大学院医学研究科教授。17年4月から現職、青森県健康経営推進センターセンター長。専門はがんの疫学、地域保健など。

（寄稿紹介）
「L」中央が語る「あおもり県民の健康」改訂版を新しく公表。7月15日発行。東奥日報社刊。86号204ページ、1400円（税別）

※掲載写真は「L」PO法人健康経営研究会の提供による。

中路先生に聞く 未踏の分野に！青森県の職場の健康づくり

青森県は短命県ですが、そのためにもあって日本でもっとも健康づくりが進んでいる県でもあります。その結果、最長寿命長野との平均寿命の差を、2010年の2.72歳から2015年の2.41歳まで0.31歳短縮することができました。目を見張るペースです。

これまでの健康づくりは、市町村の健康づくりの担当者（保健師など）を中心に地域で行われてきましたが、それだけでは目的までは到達できません。地域の取り組みだけで短命県返上はできないということです。その理由は以下です。

青森、長野両県の平均寿命の差は人生最後の差ではありません。年代別に死亡数を見ると、青森県はほぼすべての年代で長野県を上回っています。なかでも40～60歳代の死亡率の差は大きく、男性では約1.5倍にもなります。

40～60歳代といえば働き盛り年代です。当然その舞台は企業（職場）になります。この年代の方が亡くなるのが家族や企業に与えるダメージは計り知れません。

ブラック企業の対義面としてホワイト企業があり、その中心に健康があります。国もその普及対策に本腰を入れ、経済産業省のいわゆる「ホワイト500」（健康経営優良法人認定制度）が始まりました。健康経営の推進です。

青森県にもその波が到来し、いくつかの市町村で独自の認定制度が生まれ、ついに青森県は青森県健康経営認定制度を創設しました。2017年4月のことです。インセンティブとして県の入札ポイントが付与されるということもあり今年5月24日現在で173の企業が認定されて

います。健康経営を推進している企業では、企業そのものが活性化します。従業員の就業意欲が増し、生産性が上がり、入社志願者が増えます。

これより前、2015年4月に、青森県医師会は青森県、みちのく銀行、青森銀行、弘前大学などと連携し青森県医師会健やか力推進センターを創設しました。健康づくりのリーダーを育成し、健康づくりの助言、サポートをする組織です。これを模して県下の多くの企業で健康リーダーが誕生しました。

現時点で、青森県では、健康づくりの火花は上がり、加えて青森県健康経営認定制度というルールもでき、企業におけるリーダーが誕生しました。しかし、残念ながら普及という観点ではまだまだ十分とは言えません。勝負はこれからです。



健やか力推進センターでは、体組成測定器などの機器を無料で貸し出している

そこで、健やか力推進センターでは今年から健康度を測定する以下のような機器の無料貸し出しを始めました（保険料は負担していただきます）。同時に、測定の方法も指導いたします。

- ①体組成測定器：体の中の脂肪と筋肉の量を四肢・体幹別に測定します。
- ②立ち上がりテスト：10、20、30、40cmの台で、両足と片足で立ち上げられるかどうかを測定します。
- ③その他：骨密度測定器、血圧測定器、歩数計、健康教育のためのテキスト、チラシなど

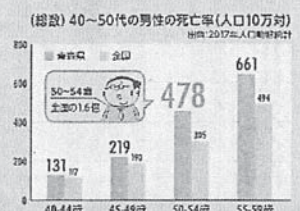
さらには、これを契機に健康づくり全体の支援（アドバイスなど）を行う予定です。全国各地で健康経営が行われていますが、健やか力推進センターのような組織がより踏み込んだ支援を行っている例はありません。まさに未踏の分野です。

企業の皆様には、健康経営の推進こそが短命県返上をもたらす王道であることを強く意識していただき、関連諸機関との連携をよろしくお願いいたします。

機器の貸し出しを希望される方は以下にご連絡ください。

健やか力推進センター
〒030-0801 青森県青森市新町2丁目8-21
電話017-763-5590
ファックス017-763-5591
e-mail: a.somed-sukoyaka@circus.ocn.ne.jp

健康経営こそが短命県返上の近道



本県の平均寿命は少しずつ改善していますが、働き盛り世代の死亡率は依然として高い水準にあります。本県の50～54歳男性の死亡率(人口10万対)は478。これは全国の1.6倍です。短命県返上のためには職場での健康増進がより重要といえます。

「健康づくり担当者養成研修」を開催

「青森県健康経営認定制度」では県医師会健やか力推進センターが実施する「健康づくり担当者養成研修」などの修了者が、各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の一つとしています。2019年度は、以下の日程で研修が開催されます。

開催日	申し込み締切日	開催場所
6月26日(水)	6月12日(水)	青森市 リンクステーションホール青森
7月31日(水)	7月17日(水)	三沢市 三沢市公会堂
8月27日(火)	8月 8日(水)	弘前市 弘前市健康未来イノベーションセンター
9月13日(金)	8月30日(金)	五所川原市 五所川原市中央公民館
9月27日(金)	9月13日(金)	八戸市 八戸市福祉公民館
10月30日(水)	10月16日(水)	むつ市 下北文化会館
11月13日(水)	10月30日(水)	十和田市 十和田市民文化センター・生涯学習センター
12月18日(水)	12月 4日(水)	青森市 リンクステーションホール青森

健康増進法の一部改正

健康増進法の一部が改正されました。事業所等も受動喫煙防止対策を強化する必要がります。

2019年7月1日施行	第1種施設(行政機関の庁舎等)は原則禁煙
2020年4月1日施行	第2種施設(事業所、工場、ホテル、旅館、飲食店等)は原則屋内禁煙

※第2種施設において喫煙を認める場合は、喫煙専用などの設備が必要です。
※第2種施設のうち喫煙の施設規模の小さな飲食店には、建設措置がなされます。

青森県がん・生活習慣病対策推進センター 〒030-8570 青森県長町1-1 TEL017-734-9212 FAX017-734-8045

記事監修：弘前大学 大学院医学研究科 特任教授 中路 重之 氏