

お酒の「ほどほど」 ～適正飲酒について～

沖縄県宮古保健所

宮古地域は、祝い事などの行事が多くオトリー文化もあることから、多量飲酒者が多い地域として知られています。実際に、平成 24 年度に宮古保健所が実施した「宮古地域の飲酒実態調査」によると、宮古地域の男性は、多量飲酒者の割合が沖縄県の調査と比べて約 4 倍、全国の調査と比べて約 5 倍という結果でした。


多量飲酒は、肝疾患やがん、糖尿病など身体的な問題だけでなく、社会的な問題（暴力や飲酒運転など）、精神的な問題（依存症やうつ病など）、家庭内の不和（DV、虐待など）をもたらす危険性もあります。

それでは「お酒はほどほどに」と言いますが、「ほどほど」とはどのくらいの量か、また「多量飲酒」とはどのくらいの量かご存じですか。健康日本 21 における「節度ある適度な飲酒量（適正飲酒量）」の定義は、1 日平均純アルコールで約 20g 程度としています。（下表参照）これは健康な男性の場合で、女性や高齢者、病気のある人の場合は、さらに半分量がよいとされています。「多量飲酒」の定義は、1 日平均純アルコールで約 60 g 以上なので、適正飲酒量の 3 倍となります。多量飲酒も、月に 1 回未満であれば身体への影響は少ないと思いますが、頻回になると身体だけでなく精神的・社会的にも影響が出てくる危険性があります。「お酒だけでなく間にソフトドリンクを飲む」「10 時になったら切り上げる」「休肝日を 1 日増やす」など、できそうな目標を立てて取り組んでみて下さい。飲酒日記をつけて、普段、自分が何のお酒を何杯くらい飲んでているのかを記録するだけでもお酒の量を減らすことに有効だと言われています。






平成 17 年度から宮古保健所では、飲酒量を自己管理する目的で「オトリーカード」を発行しており、平成 27 年度までの 10 年間で、618 枚を発行しました。この度、適正飲酒量の理解度向上と飲酒量の減少を目的に、オトリーカードをリニューアルしました。平成 27 年度は、その効果を検証するためにモデル事業を実施したところ、オトリーカードを取得した群は、取得しない群と比べて適正飲酒量の理解度が高く、飲酒量減少の傾向がみられました。ぜひ、リニューアルしたオトリーカードを取得し、つきあい酒を断るときにカードを提示する、もしくは時折、カード裏面の適正飲酒量を確認し、ご自身のお酒とのつきあい方について考えるきっかけにして欲しいと思います。宮古保健所健康推進班にて発行しますので、来所をお待ちしています。

新 オトリーカード

私は健康のために、
お酒をひかえています。
ご理解・ご協力よろしく
お願いします。



発行：宮古保健所

ドリンク換算表（節度ある適度な飲酒量）				
ビール (5%)	泡盛・焼酎 (25%)	日本酒 (15%)	酎ハイ (7%)	ワイン (12%)
中瓶1本 (500ml)	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)	1缶 (350ml)	グラス2杯 (240ml)
				
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク

仲間で取り組もう！健康づくり

宮古島市健康増進課

市内 27 カ所にある「まちの健康コーナー」の体重計・血圧計を利用されたことはありませんか？のぼりのある事業所や公民館では、職場や地域の仲間で健康管理に取り組んでいます。あなたも、ぜひまちの健康コーナーを利用して体重と血圧を測り、健康管理記録を活用して（宮古島市ホームページ）市民の健康行動指針「肥満解消」を目指しましょう。

平成 27 年度はまちの健康コーナーに登録した 27 団体・329 名が健康づくりのメニュー（食習慣・運動習慣・適正飲酒）で職場や仲間と血圧や体重を測定記録しながら健康管理を実践しました。3 ヶ月間体重や血圧、腹囲、歩数等自分のできる範囲で記録をつけたグループや、食事調査や飲酒調査を実施したグループもありました。体重の記録管理が継続できた方は 112 人でその内、体重減少の効果があつた方が 55 人（最大-5 kg）変化なし 10 人、増加した方 36 人でした。飲酒調査*オーディット（115 人）では平均得点 10 点（危険飲酒群）から終了後平均得点 9.925 点（危険の少ない飲酒群）と変化していましたが、事業所によって-3.2 点から+2.3 点と平均得点に開きがありました。歩数記録をつけた方（124 人）のうち、30 日以上記録できた方の 1 日平均歩数は 8,000 歩で記録を継続した方ほど歩数が増えていました。一日平均歩数の最高は 14,703 歩でした。一人では継続しにくい健康管理も、「昨日何歩あるいた？」「昨日食べすぎたから今日は少しカロリー抑えめにする。」「最近飲み過ぎているから今日はオトリー休もう。」とか職場や仲間と健康づくりを話題にしながら楽しんで実践できた様です。実践された方からは「歩数記録をつけてみて、初めて普段歩いていない事に気づいた。」「食事調査結果で食べすぎがわかった。」「減量しなければと思っていたが、いいきっかけになった。」等アンケートでの意見もありました。

減量に効果があつた人、なかつた人、適正飲酒に効果のあつた事業所、悪化の事業所、歩数が増えた方等、3 ヶ月の結果はそれぞれでしたが、健康づくりを意識する機会となったようで、殆どの団体で継続を希望しており、今後の成果が楽しみです。

健康増進課では、健康づくりに取り組みたい事業所や地域団体を支援します。食育 SAT 体験、運動実技、健酒講話等出張可能です。ぜひ、お問い合わせください。

（*オーディットとは WHO 推奨の飲酒に関する項目を点数化した調査票です。1～9 点が危険の少ない飲酒群、10～19 点で危険な飲酒群、20 点以上で問題飲酒（依存症疑い等）と言われています。）



（職場での食育 SAT 体験）



（実技運動指導）

『あなたの健康、守れていますか！？』

宮古島市国民健康保険課

『特定健診』とは、自覚症状がないまま進行することが多い「生活習慣病」を予防することを目的に、平成 20 年度からスタートした健康診断です。40～74 歳の方は必ず受けるよう勧められています。

現在、長寿県といわれている長野県の特定健診受診率は 44.2%、沖縄県は 37.8%です。

宮古島市の受診率はグラフの通りで、目標値 60%にはほど遠く、30%台後半で伸び悩んでいます。ちなみに、隣の島、石垣市の受診率は 52.1%で、宮古島市より約 12%も高い現状です。

宮古島市国民健康保険課では、5 年連続健診を受けていない方を対象に、一戸一戸訪問し、特定健診を受けるよう促しています。健診を受けない理由を尋ねると、「忙しい」「健康だから」「怖いから」「面倒くさい」「必要性を感じない」「知らなかった」などの声が聞かれました。

宮古島市国保の医療費は年々増加しており、そのため、国保税が今後も上がっていくことが懸念されています。医療費分析をしてみると、「糖尿病」、「高血圧」の生活習慣病医療費割合が、国、県、同規模市(全国の人口 5～10 万の市)と比較し、高いことが分かっています。また、これらが起因するなどして引き起こされる「心臓」「腎臓」の病気も多く、入院医療費も増加傾向となっています。さらに、宮古島市の男性の 4 人に 1 人(25%)は 65 歳以下で亡くなっており、このままでは健康で元気で働く若い世代が少なくなっていくことも心配です。

特定健診は、身長、体重、腹囲、血液検査、尿検査、医師の診察などを行い、自身の健康状態を確認することが出来ます。健診結果から、血管の傷み具合などが予測でき、将来病気を引き起こすことのないよう、各個人にあった生活改善に取り組むことで、病気を予防していくことが可能です。

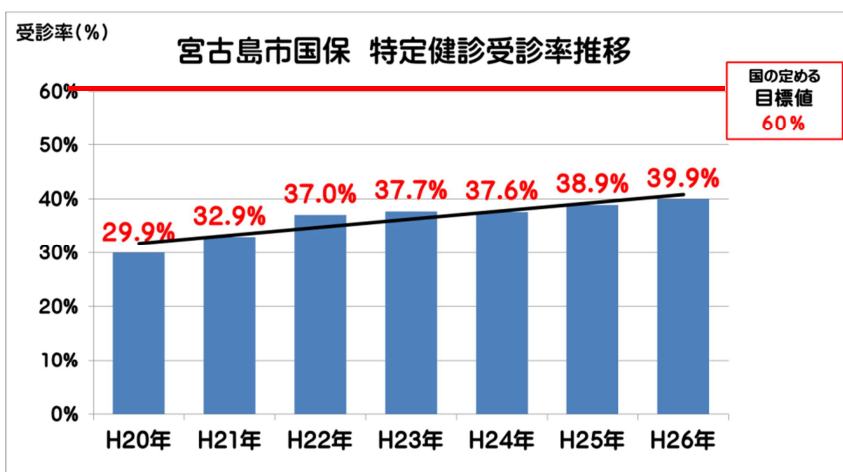
「自分の健康を自分で守る」行動を、市民の皆さん一人一人が考え、取り組んでいける宮古島市にしていけたらと思っております。自分のため、家族のために、特定健診を活用していきませんか？なお、特定健診受診

後は、保健師や栄養士が相談に応じていますので、合わせてぜひご活用下さい。

※国保加入者の場合、特定健診費用は無料です。公民館・保健センター等で行う集団健診、各医療機関で行う個別健診のどちらかで受診が出来ます。

※上記特定健診受診率はいずれも

H26 年度



がんずうスタイル【健康づくりリレー連載】

事業主の皆さんへ ～事業場の考え方と健康管理について～

宮古地域産業保健センター コーディネーター 松尾優二 まつおゆうじ

毎年7月1～7日は全国安全週間ですが、宮古地区の企業においても社内安全大会が開催され、従業員、協力会社等、一丸となって実施されています。宮古地域産業保健センター（以下、当センター）はこういった場所に出向いたり、また個別に事業場を訪問して健康相談を行っています。

事業場とは、同じ企業でも場所的に離れている場合は、別の事業場となります。図1のように(株)宮古島（仮称）という会社があり、事業所A（本社80名）、B（本店45名）、C（営業所10名）の3事業場があります。この場合、事業場Aは産業医の選任と衛生管理者を選任しなければなりません。一方、50名未満の事業場BとCにおいては、産業医がおりませんので健康管理が疎かになりがちですので、当センターを利用することで、費用負担もなく、労働者の健康管理を行うことができます。

さらに、2015年12月より、50人以上の労働者を有する事業場に対して、ストレスチェック制度の実施が義務づけられました。50人未満の事業場は努力義務です。ということは、事業場という定義を理解していないと、本来であれば不要なお金や労力をムダに使ってしまうこともありえるわけです。

事業者は、健康診断の結果によって、必要な場合は、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少などの措置を講じる義務も課せられています。そしてこの義務を果たさない場合、事業者は、行政からの罰則を受けるだけでなく、後々、労働者に健康問題が発覚した場合、安全配慮義務違反として損害賠償を請求される可能性もあります。

労働者の健康診断というのは、労働者本人の問題というだけではなく、会社にとっても大きな問題であり、会社としては、労働者に確実に健康診断を受診させることが重要になってくるわけです。

そして健康診断の結果をもとに、医師・保健師による健康相談等も行いつつことによって、労働者が安心して働ける体制が構築でき、企業の発展に繋がるのではないのでしょうか。

- 検診に関すること 全国健康保険協会 沖縄支部（協会けんぽ） ☎098-951-2211
または、お近くの内科系医療機関まで
- 健診後の健康相談等、産業保健に関すること 宮古地域産業保健センター ☎73-0222
- 産業医に関すること 宮古地区医師会 ☎73-1639
- 「事業場」・・・本社、支社、本店、支店、営業所、工場、事業所、現場、お店などの総称。50名以上の事業場は産業医を選任する義務と労働基準監督署への報告が義務である。またストレスチェックも義務化された。
- 「労働者」・・・社員、派遣社員、パート、アルバイトなどを含める。

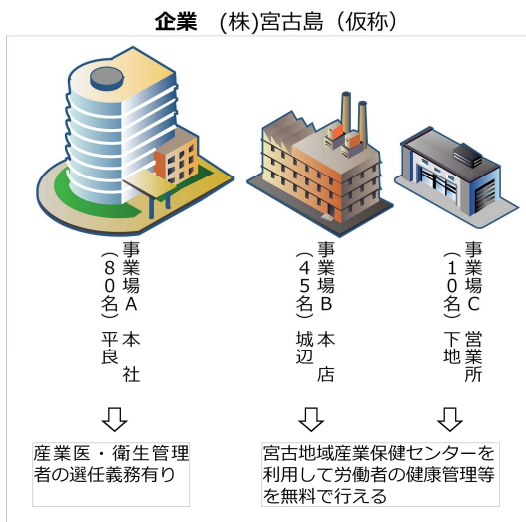


図1 事業場の考え方

日々の生活に目標を

多良間村役場住民福祉課

夏休みに突入した子供達の元気に遊ぶ姿が見られ正に夏真っ盛りを迎えています、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回のがんずうスタイルは多良間村役場住民福祉課からお届けします。毎年のように異常気象が叫ばれているような気もしますが、今年も台風の発生件数がとても少ない異常気象に見舞われています。そして、異常気象のせいでしょうか、暑さもいつもと違うように感じます。沖縄の暑さといえば、日差しは厳しいものの木陰に入って風が吹けば心地よいというイメージですが、今年は木陰でも熱風が回ってきます。こういう時は熱中症に注意が必要です、「私は暑さに慣れている」という過信は捨てて、十分に気をつけましょう。

さて、このまま熱中症をテーマにしてもいいかなとも考えましたが、本コラムの趣旨である働き盛りの健康づくりについて少し書きたいと思います。少し先の秋のことです。秋といえばいろいろ形容されますが、多良間村はスポーツの秋です。子ども達の運動会はもちろん村民運動会、陸上競技会、駅伝競走大会、そして、多良間島一周マラソン大会と数多くの運動行事が催されます。大会は地区対抗になりますので、8地区（水納地区以外）に別れて競います。この時期になると青年達が朝夕にウォーキングをしたり、ランニングをしたり、競技によっては道具を借りて練習する姿が見えます。熱心に練習をして望むからこそ大会は一層盛り上がります。健康づくりを主導している立場からすれば、通年この状況であれば多良間村の運動不足なんてすぐに解消されるんだけどなぁと目論見ますが、この時期を過ぎるとまたいつもの生活に戻っています。

話を聞いてみると、「目の前に目標があるからやるんだよ。1年先のためには続かないけど、1週間、2週間先だったら出来るんじゃない」とのことでした。言ってしまうあたり前のことかもしれませんが、なるほどと思うこともあります。大人になって日常生活で何か目標を立てて行動することがあるでしょうか。もちろん仕事上での目標はあるかもしれませんが、私生活で目標を立てている人は少ないのではないのでしょうか。目標を立てている人も、「来年の夏までに10キロ痩せる」とか「お酒を飲み過ぎない」といったような目標がずいぶん先のことだったり、曖昧だったりしています。学校の子供達も毎月の目標があります。例えば「今月中に掛け算の3の段が暗唱できる」というような短期間で何をするという目標です。短期間ですから出来ることは限られますが、現実的な目標を設定しています。目的の漠然とした健康づくりでは、短期間の目標を立てて取り組まなければモチベーションの維持が難しくなりますので、この考え方は参考になると思います。

健康づくりは将来の自分に必ず帰ってくる投資です。無理をせずに続けていける方法を模索しながら、諦めずに続けていきましょう。

ラジオ体操で『がんずうスタイル』！

宮古労働基準監督署長 嘉数 剛

先日、沖縄労働局が平成27年の職場における定期健康診断（規模50名以上）の結果を発表しましたが、健康診断結果に何かしら異常が見られる「有所見率」は64.6%で、残念ながら5年連続全国ワーストとなりました。血中脂質や血圧、肝機能と典型的な生活習慣病の要因とされる項目で有所見が多いということで、やはり「働く世代の健康状態に問題あり！」という評価となります。

一方で、「仕事中に怪我をする」いわゆる労働災害も宮古地区では昨年から今年増加傾向にあり労基署では警笛を鳴らしています。

最近では建設業や製造業など危険度が高い業種だけではなく、第三次産業においても「腰痛」「転倒」「転落」を中心とする労働者の行動に起因する災害が増加しています。避けられない展開もあると思いますが、日頃の運動不足や身体のバランスを崩していることが要因のひとつにあるかもしれません。

そこでお薦めしたいのはご存じ『ラジオ体操』です。よく建設現場で朝礼の前に実施している光景をご覧になると思います。「既にうちの職場では取り入れて実施していますよ。」という会社さんも多いと思いますが、個人なり職場なりでこの『ラジオ体操』を取り入れて1日3分弱の準備運動をしてみたいかがでしょう。

『ラジオ体操』は短い時間に人の身体をまんべんなく動かすため必要な運動が組み合わさっており、腰と体幹に良い運動（腹横筋・腹斜筋・脊柱起立筋など腰痛に関連する筋肉の疲労を回復させ柔軟性を高めます）で、怪我をしにくい身体を作ります。ストレッチの要素もたくさん含まれており、全身運動が気分の改善効果をもたらすなど、ストレス解消にも効果的です。

何より、昭和世代・平成世代を問わず、誰もが知っているあのリズムと音楽。どこからか聞こえてくれば自然と身体が動く馴染みやすい運動です。

夏休みにはお子様の『ラジオ体操』に付き合っていた保護者の方も多いでしょう。これを機会に自分自身の習慣として続けてみてはいかがでしょう。

そんな小生も今年に入り継続して頑張っております。

『ラジオ体操』を5セットやればかなりの運動効果・・・などの声もありますが、ここは無理をせず、「一日の始まりの準備運動」という意識で、イチ、ニー、サン！

硬い身体はまだまだ柔軟になりませんが、リンパの循環が促進され免疫力がアップしているせいか風邪もひきませんし、何より終わった時の心地よい汗は爽快で、気持ち良く一日がスタートします。

「朝の忙しい時間帯にそんな暇ありません」とおっしゃらず、3分ちょっと時間を作ってみては・・・また、職場単位で新たに導入するのもお薦めです。ただし強制はいけません。あくまでも自主的に。「ラジオ体操は勤務時間の一部か」なんて難しい問題になると困ります。

経営者の皆様は環境を整えていただければ幸いです。社員が健康であれば、会社の成長力・生産力も向上しプラス効果は絶大です。

自宅でも職場でも始められる『ラジオ体操』を見直してみませんか。

タイトル 「8020を目指して」

沖縄県宮古保健所

「歯科口腔保健の推進に関する法律」（歯科口腔保健法）は平成23年8月に制定され、「口腔の健康が国民の健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしている」ことを初めて提示した法律です。

このことをふまえ、健康おきなわ21（第2次）の「歯・口の健康」の分野では80歳で20本以上自分の歯を有する者の割合の増加を目標としています。口腔の健康は全身の健康と関わってくることから、今後は歯周病予防の対策が重要になってきます。

歯周病は、糖尿病・肥満・メタボリックシンドローム・心疾患・低体重児出産・呼吸器系疾患・などの全身の健康に影響することも明らかにされつつあります。

<歯周病の原因>

お口の中には絶えず細菌が存在しています。十分なブラッシングが行われないと、細菌が出す毒素により炎症が起こります。

歯周病はプラーク（歯垢）が最大の原因です。プラークが、最も付着しやすい部位として、歯と歯肉の境目が上げられます。細菌が入り込み、歯肉の炎症と（歯肉炎）を起こし、ブラッシング時に出血します。さらに進行すると徐々に歯周ポケットは深くなり、歯を支えている骨（歯槽骨）を溶かし、冷たい物がしみることもあります。ますます進行すると歯肉の炎症が強くなり、膿が出て、口臭がひどくなり、歯の動揺も出てきます。また重度になると骨がほとんどなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

放置しておくとも一本にとどまらず隣の歯、そして気がつかないうちにお口の全体に広がっていくのが、歯周病の恐ろしいところです。

<予防・治療>

基本的には歯周病の原因となる菌を減らすことです。歯ブラシ、歯間ブラシやデンタルフロス等を使用するセルフケアとまた歯科医院で年に1回～2回の歯石除去等の定期管理を受けるプロフェッショナルケアを行なっていくことが効果的です。

歯周病と診断された場合は早期治療が必要です。内容は進行具合で変わりますが、歯石の除去、病的歯根面の清掃、歯周ポケットの清掃、被せ物の再製などがあります。

「歯周病のセルフチェックをしてみよう」

- | | |
|-----------------|------------------|
| 1. 歯肉がむずがゆい | 2. 歯肉の色が赤く、腫れている |
| 3. 歯を磨いたあと出血する | 4. 歯肉から膿がでる |
| 5. 唾液がネバネバする | 6. 硬い物が噛みづらい |
| 7. 歯がのびたような気がする | |

<判定結果>

チェック0点：問題はないと思いますが少なくとも年に1回～2回の歯科検診をうけましょう。

チェック1～2点：歯周病の可能性ががあります。歯磨きの仕方を見直し、かかりつけの歯科医院で検査することをおすすめします。

チェック3点以上：初期、あるいは中度歯周炎以上に進行している可能性があります。早めにかかりつけ歯科医院の受診をおすすめします。



宮古島で健康運動ひろめ隊！！

宮古島市健康増進課

健康づくり推進員 (健康運動普及ボランティア)

宮古島市では健康運動普及のための活動をしているボランティアがいます。

それが真っ赤のポロシャツがトレードマークの健康づくり推進員です。

健康づくり推進員になるには二年に一回行われる市の育成講座を受講します。講座では、実践的な運動指導の他に、保健師や栄養士の講話があり、健康づくりに関して総合的に勉強します。全4回の講座を受講し終えた方は、市長より委嘱をうけ晴れて健康づくり推進員となります。

現在健康づくり推進員は 45 名で活動しています。推進員の主な活動は健康ウォーキングの開催。健康ウォークでは、カママ嶺公園をスタートし、約 4 km のコースを自分のペースでおしゃべりしながら楽しく歩いています。さった 10 月 10 日の体育の日には、健康増進課によるウォーキング教室にも参加していただき、歩き方やストレッチの仕方なども協力して頂きました。また、社会福祉協議会の事業である、通いの場や高齢者サロンから依頼があれば、出向いて体操の普及を行いながら地域の方達と交流を深めています。現在最も力をいれているのが健康づくりに最適なノルディックウォーキング普及活動です。ノルディックウォーキングとは2本の専用ポールを使うことで、上半身の活動量が増え通常のウォーキングより消費エネルギーが20%アップしますので、運動に長い時間がとれないという方でも、短時間で効果的にエネルギーが消費できる、北欧うまれのニュースポーツです。しかもポールによって支持面が増えることで体重が分散され、膝・腰にかかる負担が軽減されますので、足腰に不安のある方でも安心してウォーキングを楽しむ事ができます。健康づくり推進員のなかにはノルディックウォーキング指導資格者もいますので、定期で行っているサークル活動に、初心者の方でも安心してご参加いただけます。レンタルポールもありますのでぜひ一度体験してみてください。

詳しいお問い合わせは宮古島市健康増進課 下地保健福祉センター 76-2785まで

【健康づくり推進員主な活動】

ノルディックウォーキング (平良)	毎週月曜	AM 9時	青少年の家駐車場
ノルディックウォーキング (下地)	毎月第2日曜	AM10時	サニツ浜駐車場
健康ウォーク	毎月第4土曜	AM8時45分	カママ嶺駐車場



「受けて守ろう、あなたの健康、家族の健康」

宮古島市役所 国民健康保険課

宮古島市国民健康保険課では、特定健診を受けていただいた方に、その結果に応じて保健指導を実施しています。

これまでの健診では、病気ごとの早期発見・治療が目的とされてきましたが、平成20年から開始された特定健診では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目するようになりました。腹囲の測定、BMI(体格指数のこと、身長・体重を計算式にあてはめ算出)、高血糖、高血圧、脂質異常等といった健診結果により、グループ化（階層化）が行われ、保健指導が必要な方の判定が行われます。

市民の皆様、健診を受けた後は、どのような行動をされていますでしょうか？健診を受けた病院に結果の確認に行く、または結果を見たけどよく分からないから放っておく、結果確認をしていない、など様々だと思います。健診は受けるだけでなく、結果をきちんと確認することが大切です。当課では、ひとりひとりの結果から予測できる、その人の病気になりやすい危険度に合わせた保健指導を実施しています。保健指導の第一の目的は、生活習慣病へ移行させない、または重症化させないことです。そのために、

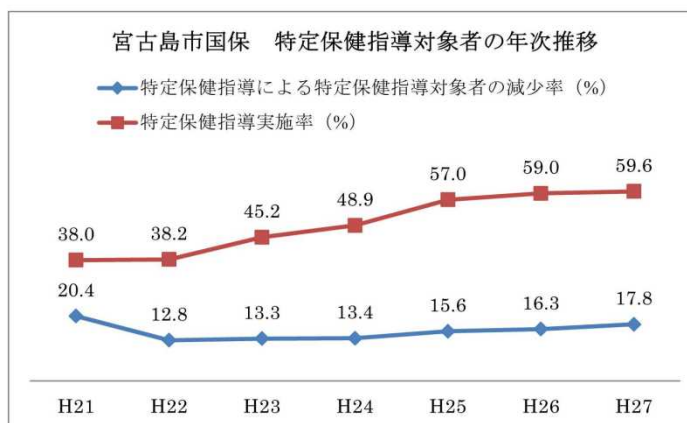
- ①健診を受けていただいたご本人様自身が健診結果を理解できる
- ②健診結果から、自らの生活習慣を振り返ることができる
- ③生活習慣を改善するための行動目標を設定し、その目標を継続して実践できる
- ④自分の健康のために自己管理ができる。

これら①～④を達成するお手伝いができればと思っております。保健指導は強制的なものではなく、ご本人様が自らの意思で健康的な生活を維持できる状態にサポートさせていただくものです。

また、当課では定期的に地区ごとの健康相談も実施しております。対象者へ手紙やお電話等にてご案内をし、市役所または保健センター等、もしくはご自宅への訪問での面談を実施しております。平成20年からの年度ごとの保健指導実施人数は年々増加し、H26年度は1,273名の方に保健指導をご利用いただきました。

特定保健指導の推移についてグラフをご参照下さい。特定保健指導を開始してから、宮古島市の特定保健指導対象者は年々減少され、市民の皆様の健康への意識が年々高まっていることがうかがえます。皆様、特定健診を受診していただき、健康への取り組み、はじめてみませんか？

皆様の健康づくりのために、宮古島市の保健師・栄養士もぜひご活用下さい。



事業主の皆様へ ～経営における産業保健の重要性～

宮古地域産業保健センター

前号(17回)の、『宮古島市役所 国民健康保険課』からバトンを受け取りました。

一般定期健康診断の有所見率が年々増加し、平成20年には5割を超えるとともに、仕事や就業生活に強い不安・ストレスを感じる割合も約6割を占めるなど、労働者の健康に関する基礎的な指標は悪化しています。また、過労死、過労自殺に関連する指標としての脳・心臓疾患に係る労災認定件数、精神障害等に係る労災形態の多様化に伴い、近年増加している非正規労働者(労働派遣者、パートタイム労働者)については、正規労働者と比べ職場の健康管理面でより問題を抱えているという指摘もなされています。

企業では事業活動を通じて多くの付加価値を生み出していますが、その付加価値の源泉は「人材」であり、「健康で安心して働ける職場づくり」、即ち、「産業保健」が企業発展の基盤となります。逆に、産業保健を軽視し、過労死、過労自殺等の問題が起これば、莫大な損害賠償責任の迫及という経営上の重要なリスクにもつながりかねません。したがって、企業における産業保健部門や産業保健活動を削減すべきコストとして捉えるのではなく、新たな付加価値の創造や生産性向上に直結する将来に向けた重要な投資として位置づけ、積極的に産業保健に取り組むことが求められています。

地域産業保健センター(地域窓口)では、地域の小規模事業場の事業主や労働者に対して、さまざまな相談への対応、健康診断の事後対応、面接指導等を実施しています。

地域産業保健センターの提供するサービス

● 健康診断の結果に基づく医師の意見聴取

健康診断の結果に基づいて、健康を保持するために必要な措置について、事業者からの意見聴取に対し、産業医が意見陳述を行います。相談を無料で実施いたします。

● 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導

定期健康診断結果で特に、脳・心臓疾患の主な検査項目の有所見者に対し、産業医または労働衛生に関する知見を有する保健師による保健指導を実施します。

● メンタル不調の労働者に対する相談・指導

不眠など、メンタルヘルス不調を自覚する労働者に対し、産業医または、メンタルヘルスに対応可能な医師若しくは保健師が相談・指導を実施します。

● 長時間労働面談

月100時間を超える時間外労働(休日出勤含む)を行い疲労の蓄積がみられる従業員は(申し出後)産業医(医師)による面談が必要です。

☆各センターにて面談を実施しておりますのでお気軽にご利用ください。

● 情報の提供

➤ 地域産業保健センター……naha-sanpo.jp

各地域窓口の情報や、実際の相談内容についてホームページに公開しています。

➤ 沖縄産業保健総合支援センター……www.okinawas.johas.go.jp

ホームページ、メールマガジン、「産業保健21」(全国情報誌)等での情報を提供しています。

➤ 独立行政法人労働者健康安全機構……www.johas.go.jp

ホームページを通じて産業保健に関する有用な情報を提供しています。

宮古地域産業保健センター ☎ 73-0222

次回は、『多良間村住民福祉課』につなぎます。

保険証をご確認下さい

多良間村役場住民福祉課

宮古地域産業保健センターから引き継ぎました。

月日が経過するのは早いものです。また1つ年を拾ったと思っているうちに2月になりました。1年は1月から12月という括りと4月から翌年3月を括った年度があります。私達の業務では主に年度を区切りとしています。そのため3月は年度末ということので1年間の総括をするのですが、この記事をご覧になられている国民健康保険(国保)被保険者の皆様にも年度末を迎える前に1つ確認をして欲しいことがあります。

それは保険証です。医療機関を受診する際に提示していると思います。その保険証の中に特定健診の受診券が付いているのをご存知でしょうか。ご存じない方もいらっしゃるかもしれませんが、近年保険証と一体化され、特定健診受診時に日付や医療機関名等が記入されるようになっていきます。つまり、受診券を確認すると今年度自分が特定健診を受診したかどうか、確認することが出来ます。日頃通院している方は、医療機関から受診勧奨があると思いますが、めったに医療機関に行かない方はもしかしたら未受診になっているかもしれません。

さて、特定健診は年中受診できるのでしょうか。実は特定健診には受診期間が定められています。市町村によって受診期間が異なるので注意が必要です。多良間村は1月31日まで宮古島市は3月31日までとなっています。多良間村の皆様はお持ちの保険証に受診月日が記入されているでしょうか。記入されていない方は、来年度必ず受診するようにして下さい。また、宮古島市の皆様はもう少し猶予がありますので、未受診の方は忘れずに受診して下さい。大切なことは、自分自身で確認をしながら、1年に1回特定健診を忘れずに受診するという事です。

最後に次年度に備えて特定健診の受診方法を説明します。特定健診の受診方法には集団健診と個別健診があります。集団健診は事前の問い合わせは不要で、保険証(受診券)を持って会場に行けばそのまま受診できます。ただし、指定された期日のみとなりますので、通知等をしっかり確認して受診して下さい。また、個別健診は受診期間中であれば、地域の医療機関で自分のスケジュールに合わせて受診できます。ただし、いきなり医療機関に飛び込んでも受診できないことがありますので、事前に医療機関や市町村の特定健診担当まで問い合わせしてから受診するようにしましょう。

特定健診は公費負担で自分の健康を確認することができる素晴らしい制度です。特定健診を受ける権利を無駄にしないで下さい。健康第一で頑張りましょう。

今回は宮古労働基準監督署につながります。

健康診断結果の保存義務をお忘れ無く！

宮古労働基準監督署長 嘉数 剛

多良間村役場住民福祉課からのリレーです。

今年度も最終月の3月となりました。宮古地域の皆様の健康確保を考えるこの投稿リレーは来年度も続いていきますのでよろしくお願いいたします。

さて、職場に勤めている皆様は年に1回の定期健康診断は受診していますか？

定期健康診断は労働者の健康確保のための基本となるものであり、事業者（雇い主）は、労働者に定期健康診断を受診させなければなりません。

また、単に定期健康診断を実施しただけではなく、その結果については個人票を作成し、5年間保存しておかなければなりません。定期健康診断の実施もそうですが、健康診断結果の保存義務についても、何と労働安全衛生法では罰則（50万円以下の罰金）が付いています。ドキッとしましたでしょうか？

最近過労死の問題で違法な長時間労働を行う企業に強制捜査を行うなど、労働基準監督署は司法権限を行使することもあります。もちろん何でもすべての違反に罰則を適用して「書類送検」ということではなく、これぐらいの重みのある責任が事業者にはあるということをご理解いただきたいのです。

「医者が言うから」「保健師がうるさいから」と健康管理は「やらされている感」を持つ労働者も多く、また事業者も「健康管理は個人の問題」「個人情報だから」と「見ないふり」をするケースも少なくありません。

しかし、もう既に「人手不足」の時代に突入している最近のご時世で、「労働者の代わりはいくらでもいる」わけではありません。労働者が会社を選ぶ時代に突入していることを事業主の皆様は深く認識しなければなりません。労働者は「宝」であり、労働者は健康であることでひとつの幸福感が生まれ、その思いが労働者をやる気にさせ、仕事の結果につながります。

その基本のひとつが健康診断であり、その診断結果に基づく事後措置を行うことは事業主の義務になります。

健康診断を実施した医療機関は、確実にその診断結果を事業主に報告をし、事業主はその結果に基づき保健指導へつなげ、労働者の健康確保に配慮をしましょう。

健康診断結果の個人票は5年間保存しなければなりません（特定化学物質として規制されている一部物質を使用の場合は30年間保存の例外等があります）。

何らかの形で労働者の健康障害が判明した際にキーとなるのは過去の健康診断結果ですから、これはとても重要です。

もし仮に「うちの会社では保存していない」「健診機関から受け取っていない」のであれば、健康診断結果を健診機関から確実に入手し保存手続きを実施願います。

労働者のため。企業の成長発展のため。

次回は来年度4月、全国健康保健協会沖縄支部へバトンを渡します。