

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第104回（令和6年4月）

「^か美^{さきの}ぎ酒飲み」ジョウトウド〜

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 穂積 大貴

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

宮古地区のみなさま、がんずうがんずううらまうなあー！

花の便りに心を弾ませる季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

会社での歓迎会、またお子様がいらっしゃるご家庭では、入園・入学式のお祝い事などで、お酒と美味しいごちそうに舌鼓を打ちながら、親睦を深められていることかと思えます。

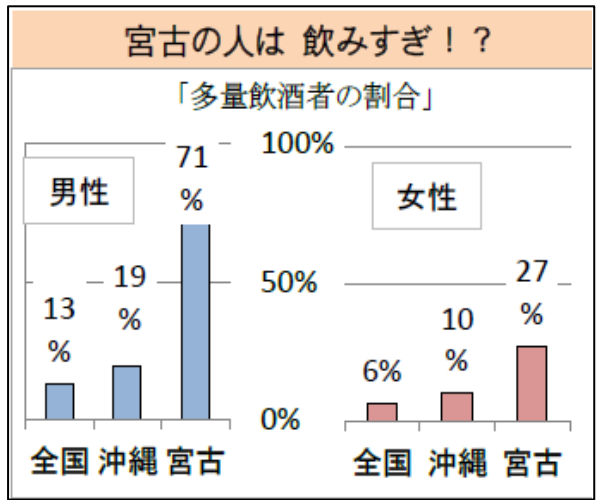
そのような宮古地域では、祝い事などの行事が多くオトリー文化もあることから、多量飲酒者が多い地域として知られています。平成24年度に宮古保健所が実施した「宮古地域の飲酒実態調査」によると、宮古地域の男性は、多量飲酒者の割合が沖縄県の調査と比べて約4倍、全国の調査と比べて約5倍という結果でした。（表1）

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、精神的な問題（依存症など）や社会的な問題（暴力や飲酒運転など）をもたらす危険性もあります。

そこで宮古保健所健康推進班では、適度な飲酒量の理解度向上と多量飲酒をさせない環境整備を目的に、「^か美^{さきの}ぎ酒飲みカード」を発行しております。カードを取得し、「適度な飲酒量を守る」と「週2日以上は休肝日を設ける」ことで、^か美^{さきの}ぎ酒飲みを始めましょう。カードは、無理にお酒を勧めてくる人の誘いを断るときに提示する、もしくは時折、2ドリンク換算表で適度な飲酒量を確認し、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。ご興味のある方は、宮古保健所健康推進班までお問い合わせ下さい。

宮古地区のみなさま、自分のため、家族のため、地域全体のため、ぜひ「美ぎ酒飲み」を始めましょう。次は宮古地域産業保健センターへバトンを繋ぎます。

(表1)



【美ぎ酒飲みカードの見本】

外側

適正飲酒の10か条 (出典：アルコール健康医学協会)

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
- ②週二日は、休肝日
- ③食べながら、適量範囲でゆっくりと
- ④強い酒 薄めて飲むのが オススメです
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に飲むは危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに

休肝日

美ぎ酒飲みカード

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

沖縄県宮古保健所

内側

2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%)	チューハイ (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)

節度ある適度な飲酒量

○男性は、**1日2ドリンク以下**
○女性は、**1日1ドリンク以下**
※病気の人は、医師に相談

1ドリンク = 純アルコール10g

【計算式】 ビール(5%)500mlの場合
飲酒量 × 度数 × アルコール比重 = 純アルコール量
(500ml) (0.05) (0.8) (20g)

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第105回（令和6年5月）

「仕事と治療の両立をサポートします！」

宮古地域産業保健センター 西里えり奈

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は宮古地域産業保健センターが担当いたします。

沖縄県の労働者の有所見率（健康診断で何かしらの異常が見つかる方の割合）は70%を超えており、12年連続で全国最下位の数値となっております。

高血圧症や糖尿病などの治療をされている方も多いと思われますが、これらの疾病の有病率は年齢が上がるほど高くなる状況にあるため、今後、労働力の高齢化が進むことが見込まれる中で、疾病を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面が増えてくると予想されます。

一方、近年の診断技術や治療方法の進歩により、かつては「不治の病」とされていた疾病においても生存率が向上し、「長く付き合う病気」に変化しつつあります。労働者が病気になったからと言って、すぐに離職しなければならないという状況が必ずしも当てはまらなくなってきています。しかしながら、病気や障害を抱える労働者の中には、仕事上の理由で適切な治療を受けることができない場合や、病気に対する労働者自身の不十分な理解、職場の理解・支援体制不足により、離職に至ってしまう場合もみられます。例えば、糖尿病患者の約8%が通院を中断しており、その理由としては「仕事が忙しいから」が最も多くなっています。また、連続1か月以上の療養を必要とする社員が出た場合に「ほとんどが病気休職を申請せず退職する」「一部に病気休職を申請せず退職する者がいる」とした企業は、正社員のメンタルヘルスの不調の場合は18%、その他の身体疾患の場合は15%であり、過去3年間で病気休職制度を新規に利用した労働者のうち、38%が復職せず退職していました。労働力の不足が慢性化している中においては、労働者が治療をするために退職をしてしまうという状況はできる限り避けたいものです。また、労働者側においても、病気を理由に退職してしまうと再就職が難しいという声があるため、できるだけ同じ職場で働きつづけることが望ましいと考えられます。

厚生労働省では「仕事と治療の両立支援」に関するガイドラインを作成しています。治療が必要な病気を抱える労働者が、業務によって病気を増悪させることなどがないように、適切な就業上の措置への配慮などがまとめられています。また、治療が円滑に進むよう、関係者の役割、事業場における環境整備、個別の労働者への支援の進め方などについて取組が示されています。ガイドラインが対象とする疾病は、がん、脳卒中、糖尿病、メンタルヘルス不調、その他難病など、反復・継続して治療が必要となる疾病となっています。宮古地域産業保健センター（73-0222）または沖縄産業保健総合支援センターでは、両立支援を行う両立支援促進員を無料で派遣しています。仕事と治療の両立で悩んでいる事業所の方または労働者の方は、ぜひ一度ご相談ください。

次は宮古保健所へバトンを繋ぎます。

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第 106 回（令和 6 年 6 月）

「6 月は食育月間です！」

宮古保健所 健康推進班健康づくりグループ 當眞伊津子^{とうまいつこ}

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月 1 回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

みなさん、毎年 6 月は「食育月間」、毎月 19 日は「食育の日」です。

「食育」は、生きていく上での基本であって、いろいろな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。大人にとっても子どもにとっても重要なことです。

食育の実践例には、朝ごはんをしっかり食べる、誰かと一緒に食事をする、バランスのいい食事をする、食事のマナーを身につける、食べ残しを減らす、農業漁業体験をする、地域の伝統的な食文化を伝える、などがあります。

何気ないことのように思える「ゆっくりよく噛んで食べる」、これも立派な食育です。食べる速度が速い人は、そうでない人に比べて BMI（体格指数）の平均値が高いという調査結果があります。（図 1）よく噛んで食べることにより満腹感が得られやすくなり、肥満（BMI25 以上）予防につながります。

沖縄県民は全国に比べて肥満者（BMI25 以上）の割合が高く、特に働き盛り世代（20～60 歳代）の男性の肥満者（BMI25 以上）の割合は半数近い状況です。

この機会に、栄養バランスの見直しや運動の実践に取り組みながら、「ゆっくりよく噛んで食べること」を意識してみませんか。

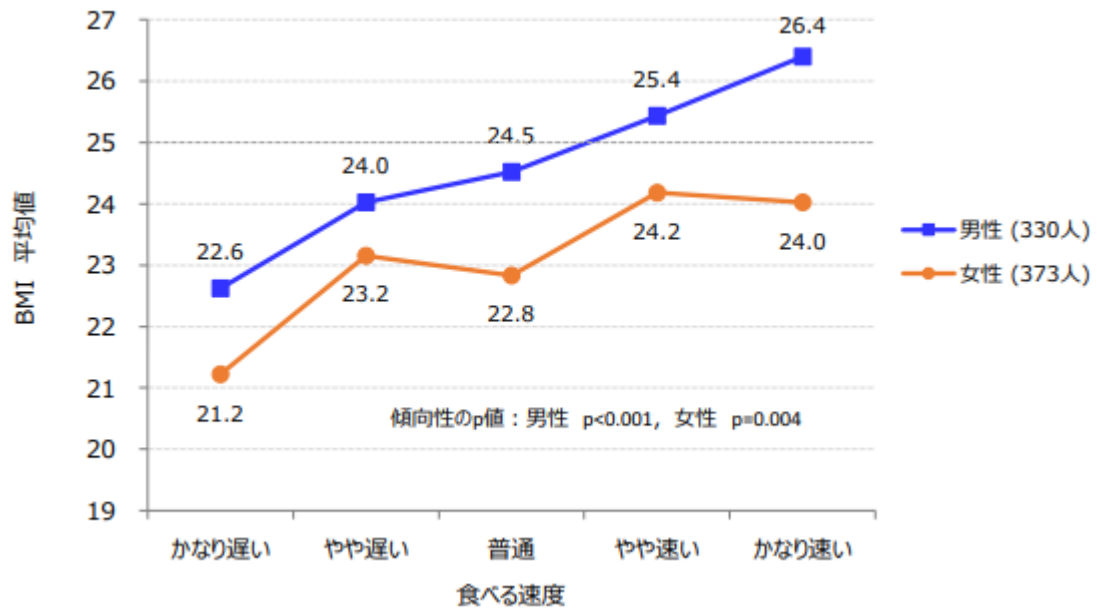
また、沖縄県では、これまでの「栄養情報提供店（くえ〜ぶ〜かめ〜店）」をリニューアルし、令和 6 年 4 月から「食 de がんじゅう応援店」として新たな事業がスタートしました。

屋内を禁煙にしており、3つの項目「バランス食」「野菜たっぷり」「塩分控えめ」のいずれかの基準を満たすメニューを提供している飲食店等を登録しています。今後登録店舗を増やし、県民が自然に健康づくりをしやすい環境づくりを目指しています。

登録対象は、飲食店だけでなくお弁当販売店やスーパーなどに広がりましたので、関心のある方は、お気軽に宮古保健所にお問い合わせください。（図 2）

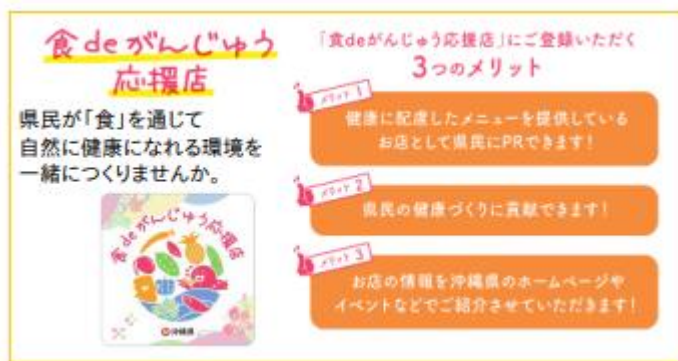
次は、宮古島市健康増進課へバトンを繋ぎます。

自己申告による食べる速度と BMI の関連（20 歳以上）



出典：令和3年度県民健康・栄養調査

（図1）食べる速度と BMI（体格指数）の関連



（図2）食deがんじゅう応援店

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第107回（令和6年7月）

「健（検）診受診率向上キャンペーン～抽選で豪華賞品が当たる～」

宮古島市役所 健康増進課 川平 康子

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今月は宮古島市健康増進課が担当いたします。

今回は健康づくりの話です。第3次健康増進計画健康みやこじま21が令和6年3月に策定され、令和6年度より国が取り組む「健康日本21（第3次）」健康増進計画を基に「より実効性をもつ取組の推進」を重点に置き、2035年までの12年間この計画を推進していきます。基本的な方向性は①介護を必要としない期間（健康寿命）を延ばす②個々が健康づくりや改善に取り組む③健康づくりに資する社会環境の整備④各年代における健康課題の解決・予防的支援です。宮古島市健康増進計画推進会議は年1回開催され、市長を会長とし経済団体、保健・医療・福祉関係団体、教育関係団体、マスコミ、行政分野の推進委員で構成されています。

重点分野として、20代・30代の健診受診率向上の推進、子どもの肥満を減らす取組の推進、子どものむし歯予防の推進の3つの取組を設定しています。20代・30代の基本健診の対象者は約5,500人ですが、受診者数は約300人程度と少ない状況です。若さや自覚症状がないことを過信せず、若い頃からの健診受診で健康チェックを行い、生活習慣の改善及び病院受診などにつなげることが大切です。特定健診対象となる40歳になった時にはすでに生活習慣病が進行し、脳血管疾患や虚血性心疾患等の重症化を起こさないように一人一人の健康意識の向上が必要です。

また、計画では健康長寿をめざすために、食生活・運動・休養・飲酒・喫煙・口腔・がんなどに対する市民のこころがけを示しており、がん検診に関しては「規則正しい生活習慣でがんを予防しよう」「早期発見・早期治療で完治を目指す」ために、2032年度までにがん検診受診率（50%）を目標値としています。しかし、胃・肺・大腸がん検診において、受診率は3%～6%台にとどまっております。

そこで、健康増進課では「宮古島市大腸がん検診推進モデル事業」及び「健（検）診受診率向上キャンペーン」を実施しております。抽選で豪華賞品があたるキャンペーンの詳細については、チラシをご参照下さい。

特定健診、基本健診は、4月1日～翌年3月31日まで、がん検診は4月1日～翌年2月28日まで受ける事が可能です。健診の詳細については、市ホームページをご確認下さい。定期的に通院している方も年に1回健診を受けて下さい。健診とがん検診をセットで受ける事をおすすめします。ぜひ、ご家族、ご友人、パートナーなど、あなたの大切な方への声かけをお願いします。詳細については、宮古島市健康増進課（73-1978）までお問合せください。

次回は、宮古労働基準監督署へバトンを渡します。

健(検)診受診率向上キャンペーン
抽選で豪華賞品プレゼント

総勢105名様分
準備しました



旅行券4万円分 5名様



ホテル食事券1万円分
20名様



商品券5千円分
10名様

Wチャンス!

応募条件を満たす
20～39歳の方へ
抽選で250名様
指定ごみ袋
大・中・小セット
当たります!



宮古島のお肉屋さん
商品券5千円分 20名様



ガソリン給油券(JA-SSのみ)
5千円分 50名様

応募期間 2024年4月1日～11月30日まで

【応募条件】

大腸がん検診を受診かつ下記のすべての条件に該当する方

- (1)宮古島市に住民登録のある20歳から74歳(年度年齢)の方
- (2)応募期間内に市の指定する医療機関または集団会場で下記の健(検)診を受けた方
 - ・20～39歳→基本健診とがん検診
 - ・40～74歳→がん検診

【応募方法】

応募期間内に上記応募条件を満たした方は無条件で応募したものとします。

【抽選日と抽選方法】

令和7年2月中旬ごろにAI機能を用いて抽選を行います。

【賞品の受け取りについて】

当選者には、健康増進課よりご連絡します。当選者は、受取期限内に本人確認できるものを持参の上、健康増進課窓口でお受け取りください。受取期限が過ぎた場合は当選無効となります。

【その他】

- ・大腸がん検診は応募必須条件になりますのでご確認ください。
- ・市で実施するがん検診は、宮古島市に住民登録のある20歳以上のすべての方が受診可能です。

お問い合わせ

宮古島市健康増進課 健康づくり係 TEL:0980-73-1978

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は、宮古労働基準監督署です。

宮古地区は夏真っ盛りですが、毎年沖縄県内において熱中症による労働災害が発生しています。熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

沖縄県内における令和5年の熱中症による労働災害の発生状況は、死亡者は0人で、休業4日以上以上の被災者は前年（11人）より2人多い13人でした。

沖縄県内における過去10年間（平成26年から令和5年）の熱中症による労働災害発生状況の推移は、別添1の図表のとおりです。これらの内訳をみると、建設業が全体の28.7%を占めており、発生時期は6～8月の3か月間で全体の78.2%を占めています。時間帯では15時台が最も多く16.8%、次いで9時台以前、11時台及び17時台がともに11.9%で多く発生しました。

沖縄労働局では、5月から9月までの期間で「STOP！熱中症 クールワークキャンペーン」を実施しており、宮古労働基準監督署でも、各事業場における熱中症対策の徹底を呼びかけています。主な予防対策は、①暑さ指数（WBGT）※の把握とその値に応じた熱中症予防対策を適切に実施すること②作業を管理する者及び労働者に対してあらかじめ労働衛生教育を行うこと③衛生管理者などを中心に事業場としての管理体制を整え、発症時・緊急時の措置を確認し、周知することです。

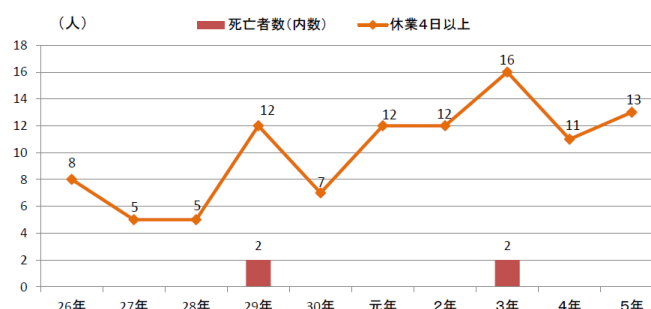
※暑さ指数（WBGT）とは、気温に加え、湿度、風速、輻射（放射）熱を考慮した暑熱環境によるストレスの評価を行う暑さの指数のことです。

厚生労働省では、ポータルサイト「学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！職場における熱中症予防情報」<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>を用意して、熱中症に関する様々な情報を発信しています。熱中症予防対策にぜひお役立てください。次は、全国健康保険協会沖縄支部にバトンをつなぎます。

沖縄労働局管内における熱中症による労働災害発生状況の推移（平成26年～令和5年）

令和5年は令和6年4月10日時点確定値

※労働者死傷病報告により集計したもの。



がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第109回（令和6年9月）

「事業所で取り組む禁煙サポート事業」

全国健康保険協会沖縄支部 玉城 雅人

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は全国健康保険協会沖縄支部です。

当支部は、令和3年度より「うちなー健康経営宣言」事業を中心とした事業所を通じた働き盛り世代の健康づくりに取り組んで、4年目に入った。令和5年度末で1,711社が宣言し、約6万6千人の被保険者が宣言事業所に勤務しているという実態から、宣言事業所の拡大は順調に進んできたものと言える。宮古地区でも112社が宣言している。

宣言事業については「①定期健診の有所見率の改善」を図ることで「②65歳未満死亡率の改善」し「③2040年までに男女とも平均寿命日本一」を目指すというのが最終的な目標であるが、いずれについても道は険しく、全国比で見ると芳しくない状況であり、特に、2023年度発表の「定期健診の有所見率」は13年連続全国ワースト1位だ。しかしながら、目標達成に向け取り組みを進めていくうちに変化もみられるようになってきた。経済産業省が関わる健康経営優良法人の沖縄県内認定事業所数が全国最下位を脱したことが4月に発表された。加えて、先日の沖縄労働局の発表によると、「定期健診有所見率」が全国最下位を脱した。「定期健診有所見率」については課題も多く、これから右肩上がりに良くなるかは微妙だが、県内の関係者が取り組んできた成果が少しずつ形になって表れてきた結果だと思えると俄然、やる気が出てくる。

当支部は昨年度より、県保健医療福祉事業団、県薬剤師会と連携して「うちなー健康経営宣言サポート事業」として「職場で取り組む禁煙サポート事業」を開始した。これは、宣言事業所の取組事項として「禁煙・受動喫煙に取り組む」と回答した事業所の割合が43%と関心は高いものの「どう取り組んでいいかわからない。」という声が多く、困難な状況に対処するための事業だ。実施内容は、禁煙する意思のある従業員を事業所と禁煙支援薬局がサポートするもので、薬局で販売している禁煙パッチを8週間使用して参加者の禁煙を促すプログラムだ。禁煙パッチは最初の1箱2週間分（約6千円）を無償提供し、当支部オリジナルの禁煙サポート手帳を活用して、禁煙支援薬局⇄参加従業員⇄事業所担当者が連携して進捗状況を確認しながら効果的に禁煙を進めるものだ。2週間ごとに禁煙支援薬局で禁煙パッチを受け取る際、支援薬剤師からアドバイスを受けながら禁煙に取り組む。無償提供分以外の禁煙パッチは事業所又は本人が負担する。昨年度は、18事業所の69人が参加し、結果的に25人（36%）が卒煙できた。今年度は定員150人、パッチの無償提供を2箱4週間分（約1万2千円）へと事業を拡大し、前年度中断者やパート、出向者、ご本人とご一緒なら配偶者の参加も可能としたことで、58社139人が申込んでおり参加者が急増している。昨年度は、参加者がいなかった宮古島からも参加者がいる。

今後、この事業を継続、改善して、更に卒煙者を増やし、働き盛り世代の健康づくりに貢献していきたい。最後に、職場の皆様には卒煙者が再喫煙に至らぬよう、職場でのサポートをお願いしたい。次は多良間村住民福祉課へバトンを渡します。

宮古地区の働き盛り世代のみなさんへ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回の担当は宮古保健所健康推進班健康づくりグループです。

宮古にお住まいのみなさま、がん検診を定期的に受診していますか？10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間」で「がん検診 愛する家族への 贈りもの」をキャッチフレーズにがん検診受診率向上を推進しています。

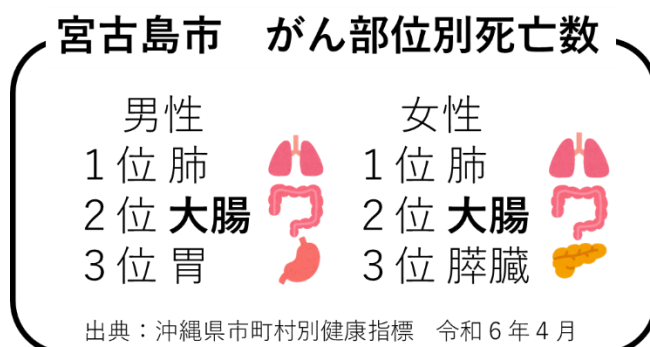
がんは誰もがかかる可能性のある病気です。国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。沖縄県が公表した最新のデータ（※1）では、宮古地区において男女ともにがんでの死亡が最も多いです。早期の段階でがんを見つける「がん検診」を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。がんは発見の早さが生存率に大きく直結する病気です。がん検診を控えて発見が遅れれば遅れるほど治療の選択肢が狭まり、死亡のリスクが大きくなっていきます。そのため自分は健康だと思っ

ていても定期的な検診を受けることが必要です。
代表的ながんのうち、今回は「大腸がん」についてお話します。大腸がんは、宮古島市の部位別がん死亡数（図1）で、男女ともに第2位となっています。大腸がんは40歳ごろから増え始め、早期の段階では自覚症状がほとんど無く、気づいた時には病気が進行していることが多いです。しかし、早期発見・早期治療を行うことで約9割の方が治ります。大腸がん検診は便潜血検査を受けることから始まり、検査が陽性となった方は精密検査が必要です。40歳以上の方は毎年1回検診を受診しましょう。便潜血検査は、会社の健康診断に追加して受ける場合や、宮古島市の検診で受ける場合もあります。詳しくはご自身の職場やお住まいの自治体にてご確認ください。

宮古保健所では、がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間の一環として、がん検診に関するポスターの展示及び普及啓発パンフレットの配布を行っています。パンフレットが欲しい方は、宮古保健所健康推進班（0980-73-5074）までご連絡よろしく願いいたします。自分自身のため、家族のため、地域全体のため、ぜひ「がん検診」を定期的に受けましょう。次は島の保健室へバトンを繋ぎます。

※1 令和6年4月沖縄県市町村別健康指標死亡数及び標準化死亡比（2018～2022年）

図1 宮古島市 がん部位別死亡数（2018～2022）



がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第111回（令和6年11月）

「健診結果はちゃんと見て！早期発見！早期治療！」

島の保健室 西里えり奈

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は島の保健室が担当いたします。

年に一回の健康診断。皆さんはちゃんと受けていますか？なかなか予約も取れないし、忙しいから今日の仕事が優先…。とうっかり受けそびれている方もいるかもしれませんが、健診は自覚症状がない病気を見つけるチャンスです。実際に、がん検診で乳がんや大腸がん、肺がんが見つかり早期治療につながった方もいます。

がん検診以外の検査では、高血圧、高コレステロール血症、糖尿病、肝機能障害、高尿酸血症、腎機能障害などの生活習慣病予備群も多く発見されます。

最初は少し正常値からはみ出ている程度の数値なので、多くの方は気に留めることもありません。この数値がじわじわ上がっていても、5年経つ頃には、異常値が出ることに慣れてしまっていて「いつもこうだから」「なんの自覚症状もないから」と身体からのSOSサインは見逃されてしまいがちです。

血糖や尿酸、高血圧などは、時間をかけて血管をダメにしていきます。自覚症状がなく、気づいたら重症化していた例も少なくありません。

沖縄県は65歳未満死亡率が全国一高くなっていますが、その理由の一つに「治療の遅れ」が挙げられます。

沖縄労働局が発表する健診結果の有所見率は、令和4年度まで12年連続全国一位でしたが、糖尿病、高血圧、脂質異常症で通院している方の割合は、全国で一番少なくなっています。健康診断では、一番引っかかっている人（有所見者）が多いのに、通院している人は全国一少ないのです。健診で引っかかっても病院に行かない人が多いということが良く分かります。

データが非常に悪くても、自覚症状がないので問題ないと考えている方も多いように思います。しかし、重症化して脳卒中や心疾患、透析になってから治療と向き合っても、身体の調子を取り戻すことはできません。月に一回の通院時間の確保が難しい。お金がかかると話す方もいますが、重症化してからの方が、時間もお金もかかります。治療が必要と言われた段階で、治療を始めて生活習慣の改善に取り組むことで、身体の負担もお金の負担も少なく過ごすことができます。

健康診断結果の読み方が良く分からないという方は、市役所健康増進課や宮古地域産業保健センターにご相談ください。無料で保健指導を受けることができます。元気に働き続けるためにも、健康診断を受けた後はしっかり振り返りをして、データの改善に繋げていきましょう。

次は宮古労働基準監督署へバトンを繋ぎます。

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第112回（令和6年12月）

「定期健康診断結果を活用しましょう！」

宮古労働基準監督署長 井上 茂樹

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は、宮古労働基準監督署です。

沖縄労働局が取りまとめて発表した令和5年の職場における定期健康診断実施結果について、沖縄県内の有所見率（※）は70.8%（全国58.9%）と前年比1.3%減少で、平成23年から昨年まで続いた12年連続全国最下位を抜け出し、全国ワースト2位となりました。全国平均値との格差も11.9%となり、昨年に比べ1.9%縮まりました（資料①参照）。

（※）「有所見率」とは、受診した労働者のうち健康診断の項目に何らかの異常の所見がある方の割合をいいます。

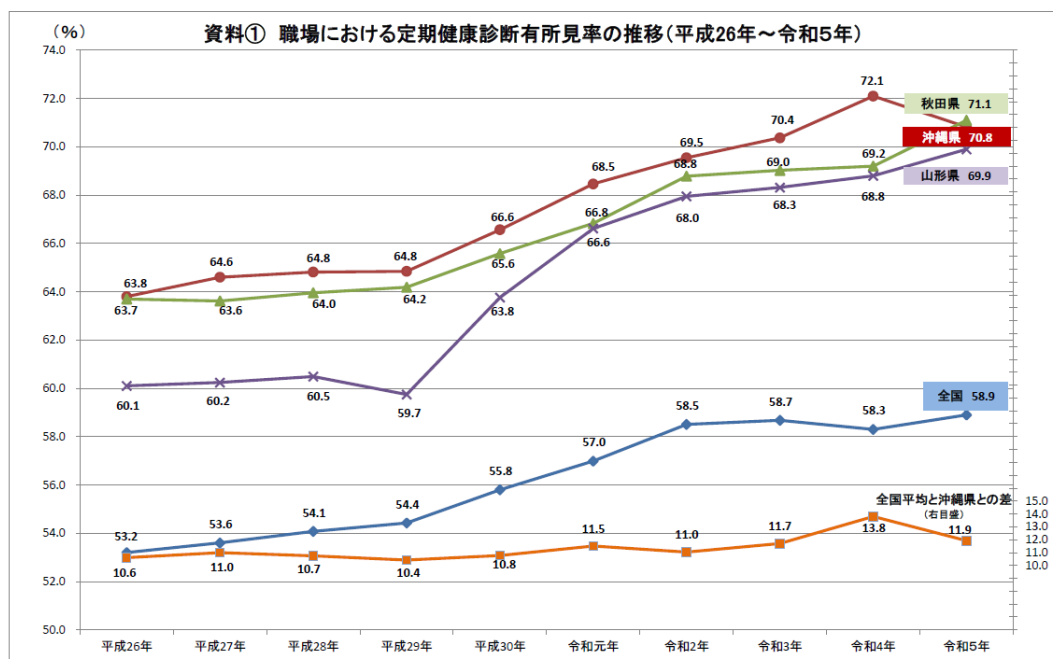
また、健診項目別の有所見率をみると、「血中脂質」が40.2%（全国31.2%）で最も高く、次いで「血压」が26.6%（全国18.3%）、「肝機能」が23.4%（全国15.9%）の順となっており、生活習慣病の要因とされる健診項目の有所見率が高くなっています。

長年にわたった全国ワーストを脱したわけですが、依然として労働者の健康確保対策の観点からは、県内労働者の健康を取り巻く環境は、極めて厳しい状況だと考えられます。

特に、宮古地区においては、有所見率が74.3%、血中脂質が40.7%、血压が24.8%、肝機能が21.7%となっており、全国平均を大きく上回る結果となっています。

肝機能、血中脂質については、飲酒習慣が大きく影響しているものと考えられ、血压については、一般に普段の食生活による塩分摂取、肥満などが影響しているものと考えられます。少しずつでも生活習慣の改善を進めてください。

さて、労働安全衛生法では、事業主は1年以内に1回定期健康診断を労働者に実施して、異常の所見がある場合は医師の意見を聞いたうえで、必要な措置を講じるよう義務付けています。また、健康診断の結果、特に健康の保持に努める必要のある労働者には、医師又は保健師による保健指導を行うよう努める必要があります。自覚症状が現れにくいような病気は少なくないので、定期的な健康診断で健康状態を確認して、自分の体を知るのが健康維持の第一歩です。健康診断の結果を活用して、有所見率の改善にも取り組んでいきましょう。次は宮古島市役所へバトンをつなぎます。



※ 資料出所：厚生労働省「定期健康診断結果調」

(注) 平成28年～平成30年については、厚生労働省において数字を修正している。

(注) 令和4年分については、令和4年10月の労働安全衛生規則の改正前後の有所見率を各期間で加重平均した推計値である。

(令和4年有所見率)＝(令和4年1～9月の有所見率)×0.75＋(令和4年10～12月の有所見率)×0.25

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第113回（令和7年1月）

「受けなきゃ損！婦人検診」

宮古島市健康増進課 與那覇 律子

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今月は宮古島市健康増進課が担当いたします。

健康増進課では、毎年1月に集団婦人がん検診を実施しています。それにちなんで、今回は乳がん検診と子宮頸がん検診についてお話しします。

日本の女性の2人に1人が生涯にがんを発症するといわれています。若くても、これまで病気ひとつしたことがなくても、突然がんが見つかる可能性はあります。特に女性は若い世代でがんになる方が多く、発症率が高い年代は子宮頸がんで30代前半、乳がんで40代後半となっています。

子宮頸がんは、子宮の入り口である子宮頸部の表面の細胞にがんができる病気です。ヒトパピローマウイルス（HPV）への感染が主な原因で、女性特有のがんの第3位の発症率となっています。近年、20代や30代の若年層で増加傾向にあります。これから結婚や出産を迎える年代の女性や、幼い子どもを持つ母親にとって深刻な問題であり、健やかな日常生活を奪うがんといえます。初期の段階ではほとんど無症状で、がん検診によって発見されることが多く検診の有効性が証明されています。検診では綿棒などで子宮頸部の細胞をこすり採るだけで痛みを感じることは少なく、早期であればほぼ治癒します。

乳がんは、女性ホルモンの刺激を受けて乳腺にできる悪性腫瘍で、女性にできるがんの中で第1位となっていますが、決して不治の病ではありません。超音波（エコー）検査やマンモグラフィ検査で発見しやすく、早期発見できれば完治する可能性が高いといえる病気です。乳がんは体の外から触って異常を確かめることができるがんであるため、習慣的なセルフチェックも重要です。

では、宮古島市の婦人がん検診の受診率はどうでしょうか。過去5年間のデータを見ますと、子宮頸がん検診は24%~35%程度、乳がん検診は18%~32%程度で推移しています。特に40歳未満の若い世代では子宮頸がん検診は約3.3%、乳がん検診は約11.3%と非常に低い状況となっております。市では受診券やクーポンの発行、広報誌等の活用、新聞等で広く受診勧奨していますが厳しい現状です。島内の医療機関では子宮頸がん・乳がん検診の同時受診が難しいのも要因のひとつと考えられます。また島外に進学している20歳以上の方への周知不足等もあり今後の課題となっています。市で実施している婦人がん検診では同日どちらも受診が可能で、検査内容も医療機関で行われる検査と同じですので、安心して受診していただきたいと思います。がんによる死亡を防ぐためには、初期の段階でみつける「がん検診」は、非常に有効であると考えられます。一般の健康診断では女性特有の病気についての検査まではしてくれません。婦人がん検診は女性にとって重要な検査であり予防の第一歩です。万が一がんと診断されても、早期発見・早期治療に勝るものではありません。あなたとあなたの大切なひとの未来を守るために、面倒だから恥ずかしいから・・・とためらわず、年に一回定期検診をぜひ受けましょう。次は、宮古島商工会議所へバトンをつなぎます。

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第114回（令和7年3月）

「新しい未来に向けて健康経営からウェルビーイング経営へ！」

宮古島商工会議所 与那覇 隆

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は宮古島商工会議所です。

令和7年がスタートしました。巳年は、変革（脱皮）と成長といわれますが、ここ宮古島市も先月の市長選挙で新しいリーダーが誕生し、新しい風と変革のうねりが巻き起こりそうです。

さて、今回は、働き方と幸せ（ウェルビーイング）について考えてみたいと思います。

産業革命からこれまで大量生産・大量消費の経済に支えられた近代、「競争（キョウリ）」から「共創（キョウリ）」の時代へと向かっています。これまで企業の目的は利益を上げることであり、それが従業員の幸せであると考えられてきましたが、現在は「従業員を幸せにすること」（ウェルビーイング経営）で、創造性・生産性が上がり欠勤率や離職率が低くなるなど、経営課題にもたらす効果が明らかになってきています。さらに幸せな従業員は他人のために行動ができ、仕事に前向きで立ち直りも早く、企業にとって必要不可欠な人材が多いこともわかってきました。こうした理由で科学的・合理的にも「ウェル（良い）ビーイング（状態）経営」を実践することが長期的な利益に繋がると考えられています。既に国内の大手企業（トヨタ・楽天・味の素など）では、健康経営とウェルビーイング経営に取り組み成果を挙げています。では、従業員の幸せとはどういう状態でしょうか。まずは「健康」ですね。そして仕事に対する熱意や誇りを持ち、いきいきと働くことで社会や誰かの役に立てる、こうした「働きがい」が高いことも幸せの重要な要素です。かの松下幸之助は、毎日電球を磨く作業を延々とする従業員の小言や不満を聞き、「皆さんの仕事は、各家庭に明るい光を届ける素敵な仕事だよ。仕事で疲れて帰ってきたお父さんやお母さんも、皆さんのおかげで家に明るい光があるから楽しく幸せなんだよ」と話したそうです。このように従業員に存在意義を気づかせることは働きがいや幸福感に繋がります。これからの会社経営は、これまでの生活習慣・環境・働き方を見つめ直し、従業員の幸福感と組織の成功を両立させる考え方にシフトした経営施策が求められています。少子高齢化が進む我が国では、定年の延長や終身雇用など働く期間を延長しなければならない時代になりました。持続可能な社会づくりには、これまでのような昭和の働き方を脱却し、働くことの意味や自分の存在意義や社会貢献など、働くことに幸せを感じられる社会へと大きな価値転換が必要です。そもそも人も会社も何のために成長するのか？本質的な問いに行き着きます。多様性を認め、従業員全員が「最高の職場」と感じられる組織づくりが一人ひとりの存在意義を高め、自らが生き方や社会への貢献についての役割意識を持ち、仕事の働きがいを感じることができると社会づくりは今後ますます必要となってくると思います。願わくば、一人ひとりが1つ歳をとるごとにみんなの幸福度がひとつずつ増えていく「幸せな宮古島」が実現できればと期待をこめて！

次は、全国健康保険協会沖縄支部へバトンをつなぎます。

がんずうスタイル健康づくりリレー連載 第115回（令和7年3月）

体にもお財布にもやさしい「うちな一健康経営宣言」

全国健康保険協会沖縄県支部 玉城 雅人

宮古地区の働き盛り世代の皆様へ健康情報をお届けするため、毎月1回リレー方式で記事を書いています。今回は全国健康保険協会沖縄支部です。

「うちな一健康経営宣言（うちな一宣言）」登録事業所は順調に増え、県内で二千社以上、宮古地区でも百二十社以上となり、働き盛り世代の健康づくりに関心が高まっています。宣言効果として、労働安全衛生法に基づく定期健診の有所見率が13年ぶりに全国ワーストを脱しました。平均寿命や健康寿命の都道府県順位が下降する中、働き盛り世代の健康指標に改善が見られたことは大きな希望です。当支部は「うちな一宣言」を通し、数ある沖縄の健康課題の改善に向け取り組んでいます。

「うちな一宣言」の基本的取り組み事項の第一は、健診受診や特定保健指導の活用です。宮古島の健診受診率は、県内市町村中、被保険者39位、被扶養者35位ととても低く、実態把握すらままならない状況です。「うちな一宣言」で、健診の種類や効率的、経済的な受診の方法を理解して実践しましょう。

また、健診受診の結果、生活習慣の改善が必要な方には、無料で当支部の特定保健指導を確実に受ける、これが宣言事業の基本的実施事項です。「それって当たり前じゃないの？」と言われる方、そうです、当たりの事をするのが「うちな一宣言」、生活習慣病予防のため当たりのことをする、それが基本です。健診を受けて対象者を確認し特定保健指導を受ければ約3割の方が改善しているという結果が出ています。「どうしていいかわからない。」という場合、「うちな一宣言」はニュースレターやセミナーなどで、基本を実践されている宣言事業所等の取り組み事例をご紹介しますので参考にして下さい。

第二は、事業所カルテに基づく自社の取り組みです。

事業所カルテで自社の健康課題を把握して自社でできる事があれば実践しましょう。自社で取り組むのが難しい場合には当支部が提供するサポートを活用してください。

フードモデルの貸し出しを利用し食事についての意識啓発、「ご家族にも特定健診プロジェクト」でご家族の健診受診率向上、「事業所で取り組む禁煙サポート事業」に参加して、事業所の禁煙を進める等、状況に応じて利用して社員の健康改善を図りましょう。このサイクルを地道に繰り返すことで、有所見率が更に改善し、少しずつ皆様の健康の改善につながるのを確信しています。また経営という観点からも「うちな一宣言」の実施事項は健康保険料の低減に役立ちます。健康になって医療費が減ることで保険料が低減するのはもちろんですが、「インセンティブ制度」により健診受診率や特定保健指導実施率等、「うちな一宣言」の基本をしっかりと実施したということが評価されて、本来の保険料を引き下げる制度があります。当支部は、この制度による引き下げ効果もあり来年度の健康保険料率が全国一低くなり、皆様のお負担を軽くすることができました。皆様のご協力に感謝いたします。

体にもお財布にもやさしい「うちな一健康経営宣言」を始めませんか。

次は、宮古保健所へ繋がります。