がんずぅスタイル健康づくりリレー連載　第 117 回（令和７年５月）

「平均寿命県内最下位　あなたの意識が地域を守る」

宮古地域産業保健センター　西里(にしざと)えり奈(な)

宮古地区の働き盛り世代の皆さま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お届けしています。今回は、宮古地域産業保健センターが担当いたします。

突然ですが、宮古島市の男性の平均寿命が、沖縄県内 41 市町村の中で最下位であることをご存じでしょうか。かつて“長寿県”として全国に知られていた沖縄県ですが、今や 65 歳未満の死亡率は全国ワースト。中でも宮古島は、働き盛り世代の健康状態が深刻な課題となっています。健康でなければ、仕事を続けることも、家族を支えることもできません。にもかかわらず、「忙しいから」「病院に行くほどではないから」と体調の変化に気づかないふりをしたり、市販薬で済ませてしまったり。職場の健康診断で「要治療」や「要精密検査」と指摘されても、そのまま放置してしまっていないでしょうか。

こうした健康の後回しは、あなただけの問題ではありません。体調を崩して長期に休むことになれば、ご自身の生活や収入が不安定になるだけでなく、会社にとっても業務の停滞や人員のやりくりといった、見えにくい損失につながります。特に少人数で運営している事業所では、一人の不調が現場全体に大きな影響を与えることも珍しくありません。これまでにも、「もっと早く対応していれば…」という事例をたくさん見てきました。40 代男性が高血圧を長年放置し、勤務中に倒れて亡くなった例。糖尿病から腎不全に進行し、若くして透析を余儀なくされた例もあります。いずれも、生活改善や通院の機会がなかったわけではなく、「時間がない」「面倒くさい」と後回しにしてきた結果です。

病気が重症化すれば、支払う医療費も跳ね上がります。介護が必要になれば、家族の生活にも影響が出ます。社会保険の支出増加や、地域の医療・介護資源への負担も避けられません。健康は、“自分の問題”にとどまらず、家族・職場・地域全体の課題でもあるのです。職場で健康診断を受けた後こそが、行動を起こすタイミングです。結果を見直し、受診や生活改善につなげましょう。

宮古地域産業保健センター（TEL：73-0222）では、健康診断の結果に関する相談や、生活習慣の見直し支援などをすべて無料で行っています。対象は宮古島市内で働くすべての労働者で、パートや派遣の方でもご利用いただけます。「病院に行くほどではないけれど、ちょっと気になる」「忙しくて後回しにしていたけれど、そろそろ向き合いたい」そんなときは、ぜひ一度ご連絡ください。健康でい続けることは、未来の自分を守るだけでなく、あなたの家族と、働く職場と、そして地域全体を支える力になります。

宮古島の未来を一緒に守るために、まずは今日、あなたの意識から始めてみませんか？

次は、宮古保健所へバトンをつなぎます。