

2016年(平成28年) 9月10日(土曜日)

「Let's 健康おきなわ21」



～働く人の健康について～

八重山労働基準監督署長 比嘉信和

働く人の健康をテーマに、10月1日から7日までの間全国労働衛生週間が実施されます。また、それに先立つ9月は週間の準備期間となっています。この機会に、職場が健康で快適に働ける環境になっているかどうか、食事や運動など自分のライフスタイルに見直すべき点はないか、考えてみませんか。

沖縄県の20歳から64歳までの働き盛りの方の死亡率は、男女とも全国より高いことが分かっています。とくに急性心筋梗塞、脳血管疾患、肝疾患といった生活習慣病です。このことは、職場における健康診断結果にも現れ、昨年の健診項目で3人に2人は何らかの異常所見が指摘されています(有所見率64.6%、平成23年から5年続けて全国ワースト1)。

職場の健康管理は、働く人自身が自分の健康状況を知り、自ら生活習慣の改善を図ることが第一歩です。「やり過ぎは体に悪い」耳にたこができるほど聞いている言葉ですが、それでも、「自覚症状がないから大丈夫」と無関心であったり、生活改善を難行苦行のように受けとめて、第一歩を踏み出せない人も多いのではないのでしょうか。多過ぎる脂肪は、知らないうちに動脈硬化、果ては心筋梗塞などさまざまな生活習慣病を呼び込みます。職場の健康診断を利用して健康チェックし、自然の息吹を感じながら歩くといった、生活をエンジョイするような、生活改善から始めてみてはどうでしょう。

健康診断結果を基に、産業界等の意見聴取、就業上の配慮または保健指導など行うことは、これも生活習慣の改善と同じように重要です。生活習慣病そのものは、自分のライフスタイルによるところが大きいで

すが、生活習慣病を有する人に、仕事上適切な配慮や適切な健康管理がされなかったために疾病を増悪させるということがあります。そのため、職場には、経時的変化に留意しながら疾病の早期発見と予防のための適切な管理が求められます。しかし、実際には健康診断を実施するのみで、健康管理が終わりになっているという職場も少なくありません。健康診断の後に続く、産業界等の意見聴取、就業上の配慮など事後措置も健康管理の一部であることを理解し、実践してもらいたいものです。

就業上の配慮する事項として、労働時間があります。長時間労働は、仕事による体への負担が大きいたくだけではなく、睡眠や休養の時間を減少させるため、疲労がたまる原因の一つと考えられています。また、時間外労働が月45時間を超えると健康障害のリスクが生じるといわれていて、メンタルヘルス不調や生活習慣病の増悪との関連性が強いことも指摘されています。沖縄県の労働時間は、沖縄時間のイメージからは意外ですが、全国よりも長くなっている状況。労働時間の縮減にぜひ取り組んでもらいたいものです。

働き盛り世代の健康改善は、沖縄県民願の沖縄県の健康長寿復活に大きく寄与するものであり、各職場での働く人の健康改善についての積極的な取り組みに期待します。

八重山地区では、八重山地区の各災害防止団体が主催し、働く人々の健康確保と快適職場環境形成の促進を図ることを目的に平成28年度八重山地区労働衛生大会が9月21日に石垣市民会館で開催されます。八重山地区の各職場から多くの方がこの大会に足を運んでくださることを希望します。

平成28年度八重山地区労働衛生大会

「健康職場 つくる まもるは みんなが主役」

【日時】：平成28年9月21日(木)15時～16時45分

【場所】：石垣市民会館中ホール

八重山毎日新聞

平成28年9月10日(土)