

## 「Let's 健康おきなわ21」



### 「健康経営は社員と共に」

八重山建設産業団体連合会副会長 高原 督  
(株)八電工代表取締役

先日、二代目を約束された知人の子どもが急死した。

新年会の席であれほど陽気に振る舞いビンゴゲームの賞品をもらいあいさつをしていた子がその日の深夜に。

昭和48年生、40代の働き盛りに一体何が？

その翌日の朝、父親から涙声の知らせを受けた。

八重山署の知人からの情報では解剖の必要がありしばらく預かるとのことだった。そして、病名が分かり次第自宅の方へと。

新年を、新たな夢と希望を抱いて迎えただろうにと、彼の陽気な顔が今も目に浮かぶ。残念でしかたがない。

私の会社は昨年、沖縄県が2040年平均寿命全国一奪還を目指し取り組んでいる「第1回健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)」に八重山保健所の推薦を受け「健康経営は社員と共に」と題してプレゼンテーションを行い、グランプリを受賞した。

日頃、自身の体験を生かし社員と健康づくりに対する意識を共有することを目指している。心身ともに、健康で明るい職場、笑顔の絶えない元気な職場を目指して、早朝のボランティア活動、月に2回のゆんたくウオーキング、ノー残業デー、禁煙の推進、100%の健康診断の受診、指導を受けてもらうようにしている。

それゆえに年間を通して健康に対する意識は高いと思っている。

働き方改革、労働環境の整備が求められ、超勤が過労死の要因とも理解はしている。

しかし、人手不足のおり、工期内完成、建築工事との並行作業によりやむを得ず残業は避けることができない状況でもある。

待遇改善にと、受注高と、利益を追求するあまり社員一人一人に負担をかけているのも事実である。

この2～3年で6人も退職した。十数年の経験と技術を持ちながら彼らは給料よりも定まった休日と、体力面での環境と将来性を求めていたと後日知った。あ

れだけ信頼し、育てた社員が、と責め、悩み、経営存続への不安から眠れない日が続いた。

そんな日が続いた3日目の朝、不整脈、動悸(どうき)を覚え、緊急入院し、狭心症の疑いがあるとわれ1週間の検査を受けた。結果、大事には至らなかった。「心身と共に」とはこのことを言うんだなど実感した。

その後、趣味を覚え、あまり考えこまないように心がけ、睡眠安定剤を取らないようにもなった。

また、3年前には、出勤と同時に、社員の前でおれ緊急搬送され、県立八重山病院のお世話にもなった。連日、連夜の暴飲暴食がたたった事を反省し、現在は楽しく禁酒励行している。酒を飲まないでも夜の付き合いができるようになった。

これからは健康管理に対する意識をさらに高めて社員はもとより業界の人にも啓発していきたい。仲間には、たばこを吸ってもどこも悪くない、酒を飲まないで付き合いができない、眠れないから、と自己主張の強い人もいる。

暴飲暴食、喫煙、ストレスは現代社会の天敵である。

第一回のグランプリ受賞者として、自称、健康づくり大使となって石垣島から、八重山全域に、沖縄、さらに全国へと発信していきたい「命(ヌチ)ドゥ宝」を。

知人の子どもの急死を知ったその日の朝礼に禁煙と暴飲暴食禁止、を励行するように社員に周知させ、ストレスをためないためにはミーティングや話し合いの場を多く持つようにと年頭のあいさつで確認しあった。

これから、年間行事の取り組みもさらに強化して健康で明るい職場環境づくりを目指す。

昨年、新入社員も2人、地元の高校から採用した。時代に沿った働き方改革を励行し、大事に育てていきたい。

また、現場パトロールに行った際にくわえたばこをしている職員を見て注意することもある。

粘り強い活動が必要だと思っている。

八重山毎日新聞社

平成30年1月27日(土)