

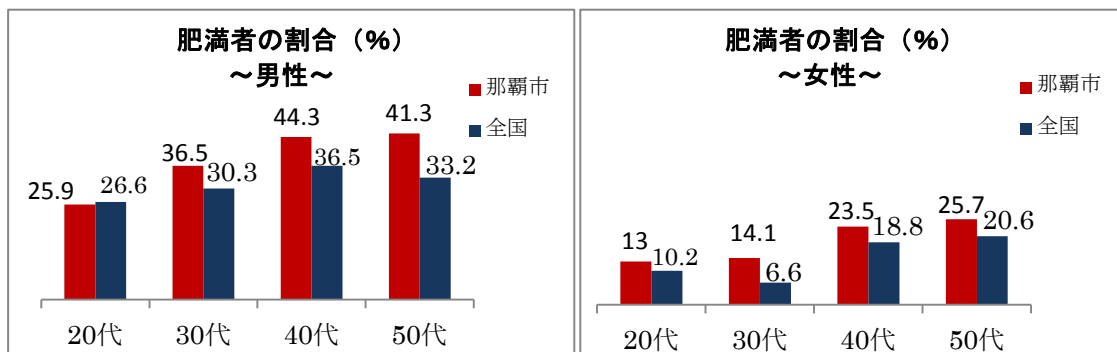
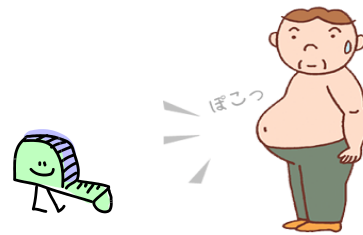
1

働く人の健康課題・職場の役割

(1) 働く人の健康課題

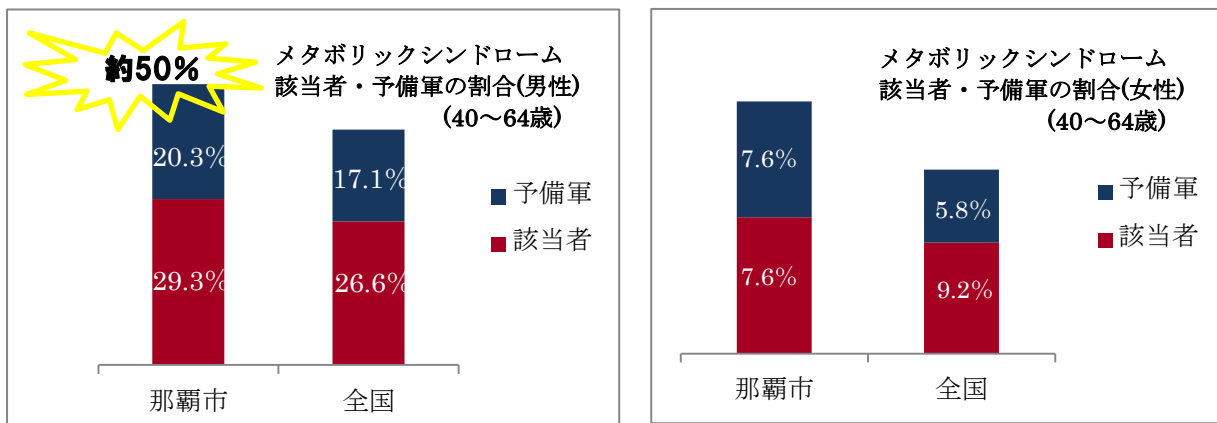
1) 内臓脂肪型肥満の予防

- 男女ともに全国より肥満者が多く、特に 40, 50 代の働き盛りの男性の割合は高い！！



那覇市:平成27年特定健康診査 速報値 / 全国:平成27年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

- 働き盛りの男性の 2 人に 1 人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群) 該当者が予備群!!

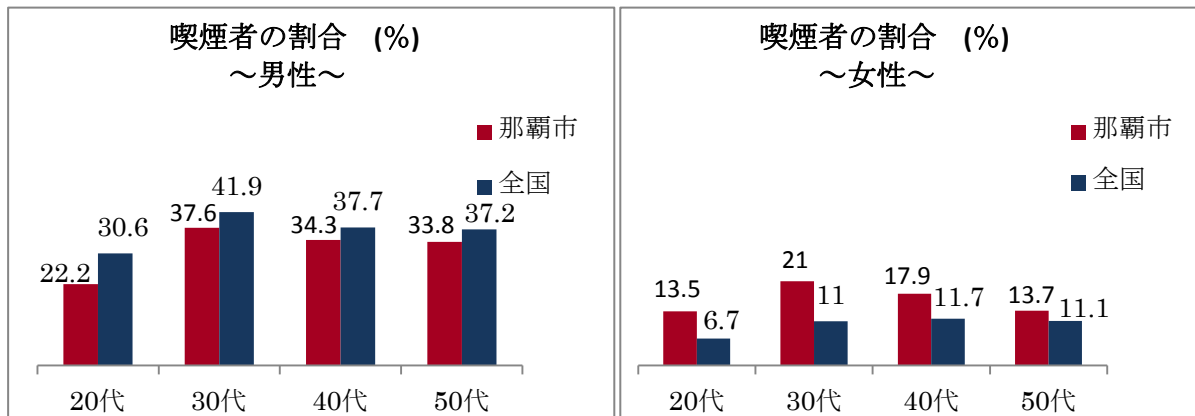


那覇市:平成27年特定健康診査 速報値/平成27年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

- ◇ 男性は、就職を機会に外食や飲む機会が増え、肥満者が増加。
- ◇ 女性は、出産・子育ての過程で徐々に肥満者が増え、40 代以降で顕著に肥満者の割合は高くなっている。
- ◇ 肥満者の割合は、どの年齢も全国平均を上回っている！！
- ◇ 男女ともにメタボリックシンドローム該当者、予備群のいずれも全国平均を上回っている！

2) 禁煙を！

●那覇市の喫煙率は減少傾向にあるが、50代男性は増加傾向にある。



那覇市：平成27年特定健康診査 速報値/全国：平成27年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

- ◇ 女性の喫煙率は、どの世代も全国より高い！！
- ◇ 女性の喫煙で最も問題となるのが妊娠・出産への悪影響！！
(不妊症や流産、早産を起こしやすく、胎児の発育にも影響を与える)
- ◇ 喫煙は、がん、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病など、からだにさまざまな健康被害を与える。



老化を促進
します！！

更年期が
1~2年早まる

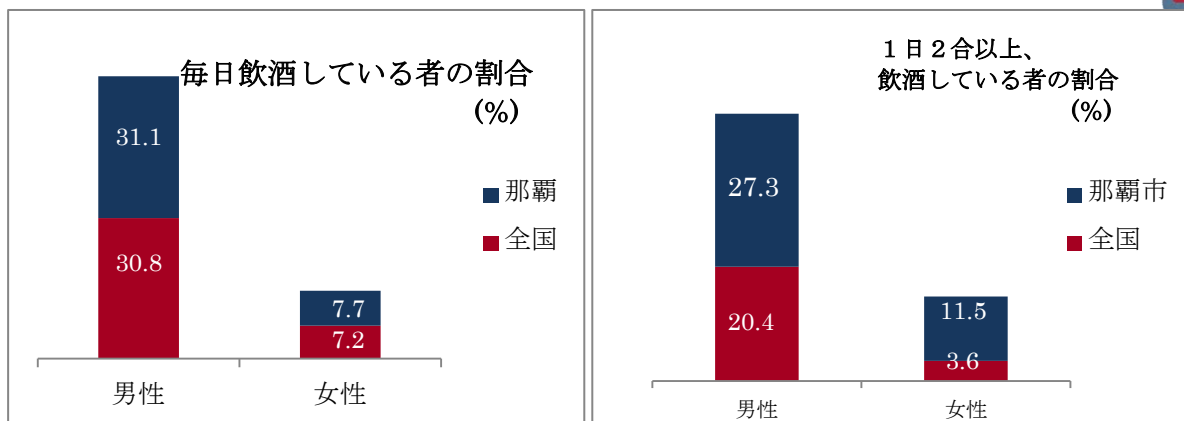
月経が
来ない……



お酒の適量を
知っていますか！

3) 多量飲酒と習慣化の予防

●若い世代の飲酒が多い。特に、那覇市は若い世代の女性の割合が高い！！



平成27年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)/ 平成27年 保健所活動概況

- ◇ 那覇市は、毎日飲酒する者の割合・1日2合以上飲酒している者の割合が、男女ともに全国より多い。
- ◇ 20代の女性は、飲酒頻度・飲酒量ともにどの世代よりも多い。
- ◇ 男性は、50代が飲酒頻度が多く、飲酒量は30代が多い。
- ◇ 沖縄県は、アルコール性肝疾患による死亡率が男女とも全国の2倍！！

4) 早世予防

＜ 全死亡に占める 64 歳以下の死亡の割合 ＞

●那覇市は全国よりは若くして亡くなっている！！

男性			沖縄県は男女ともに 全国 1 位	←	女性		
1 位	沖縄	24.2			1 位	那覇市	15.5
2 位	那覇市	23.1			2 位	沖縄	13.2
3 位	埼玉	17.1			3 位	千葉	10.2
}	}	}			}	}	}
15 位	全国	15.3			14 位	全国	8.2
}	}	}			}	}	}
46 位	長野	12.1			46 位	島根	6.1
47 位	島根	12.0			47 位	山形	5.9

平成26年 保健所活動概況/平成28年 保健活動を考える自主的研究

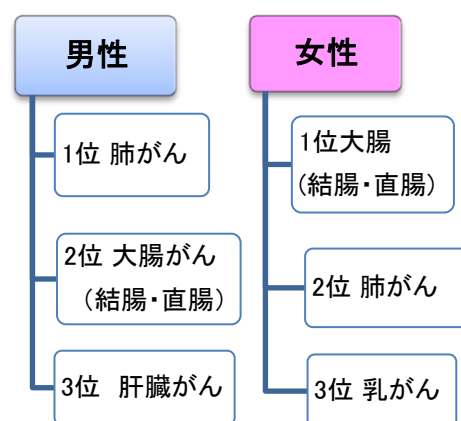
* 若くして亡くなる人(64 歳以下)の、死亡原因は？

那覇市の主要死因・男女別

	男性	女性
第 1 位	がん(悪性腫瘍)	がん(悪性腫瘍)
第 2 位	心疾患	自殺
第 3 位	自殺	心疾患

平成 26 年 保健所活動概況

64 歳以下のがんの部位別死亡状況



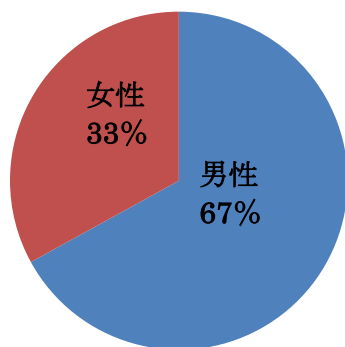
- ◇ 肺がんの最も危険な因子は喫煙習慣。
- ◇ 大腸がんは、保存・加工肉の摂取量の多い人にリスクが高いといわれている。野菜類の摂取と定期的な運動が大腸がんの発生を抑制することが認められている。
- ◇ 乳がんのリスクは、飲酒習慣により高くなるといわれている。
- ◇ 自殺者が、男女とも上位！



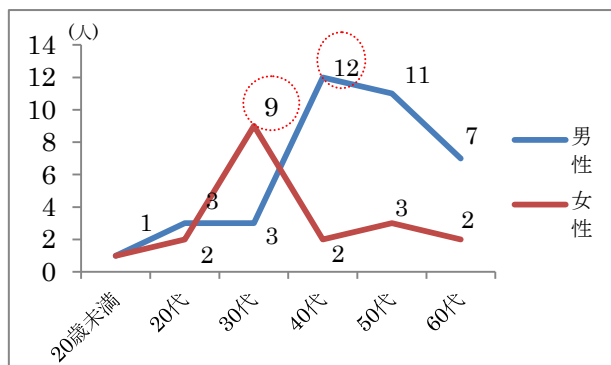
5) 休養・こころの健康づくりを！

●自殺者は、男性が40代、女性が30代に多い。

那覇市 自殺者の割合（65歳以下）



那覇市 性・年代別 自殺者の推移



平成26年 保健所活動概況



ひとりで悩みを抱え込む傾向がある

相談や助けを求めることへのためらい



自殺対策に関する意識調査（平成28年内閣府自殺対策推進室）

- ☆ 自殺者の多い傾向にある中高年男性は、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談をすることによってためらいを感じると答えた人の割合が5割を超えている。
- ☆ こころの不調に気づいたときは、こころの相談窓口を活用しよう。

（２）職場の役割（健康なは 2 1 から）

職場は青年期から高年期を迎えるまでの期間を過ごすため、働く時期の健康管理で重要な場です。一日の大半を過ごす場であるため、職場で積極的に、生活習慣病予防や健康づくり（健康体操・学習会の実施、サークル化等）に取り組むことが必要です。また、定期健診の実施、職場環境の整備（受動喫煙、長時間就労、精神的ストレス等への対策）も重要となります。

職場で取り組むこと：提案

①自己の健康管理能力を高めるために

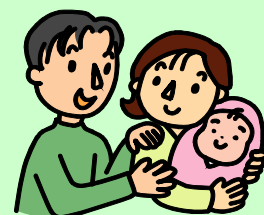
- ・生活習慣病予防・ストレス対処法の知識の普及
例）月 1 回の安全会議で社員全員に健康について呼びかける
 - ・毎朝、体調・ストレスがないか等の確認をする。
- ・気軽に保健師・栄養士に相談できる場や機会をつくる
- ・新人教育で健康管理の研修を実施

②仲間同士での健康づくり

- ・仲間同士で運動が取り組めるよう推進する（サークル化、賞賛等）
例）那覇マラソン完走の表彰、健康チャレンジ達成者に図書券贈呈
- ・飲酒の際、シンデレラタイムを守る、飲酒を無理にすすめない
- ・禁煙の仲間を増やす

③健康づくりの環境整備

- ・過重労働を減らす
- ・過労を防ぐため、10時、3時休憩タイムの実施
- ・受動喫煙防止対策
- ・運動不足解消のための環境づくり
例）休憩室に自転車マシーン（エアロバイク）等の設置
- ・家族の時間を大切にするためにノー残業デーの実施
- ・家族団らんを楽しめるような時間を提供する
- ・出産・育児に夫婦で取り組めるよう父親への休暇制度の導入



④健康診断受診の確保と充実

- ・健診を受ける機会と時間を確保する
- ・健診に歯科検診や体力測定の実施
- ・健診の間診票にストレスチェックの項目の導入
- ・T H P 事業（職場健康づくり支援サービス）等を活用し、職場全体で健康づくりに取り組む

