健康は誰のためのもの？

常務理事
川口　毅

選挙が終わって、わが国は二大政党の時代から、自民党一党を除いて小党乱立の時代に突入しました。このことによってわが国の政局がさらに混迷することだけは避けてほしいものです。「政治の混乱は経済の停滞を招く」といわれています。最近の5年間のわが国の政治の混乱はまさに目にあまるものがあり、国内的にも国際的にもわが国の評価は地に落ちています。

経済が不況になると、地域や産業の場においても、健康は大事だと頭では理解していても、どうしても目の前の生活や経営が先行し健康の問題は後回しにされがちです。

わが国が少子化傾向ともあいまって超高齢化社会に突入して、高齢者の社会福祉や保健医療・年金問題などがあらためて論議されていますが、こんなことは今から40年前にわかっていたことで、政治や社会・経済がこの問題を取り上げようとしなかったことへのつけが現在まわっているだけのことです。例えば年齢別の人口構造（人口ピラミッドといいます）にしても、図1に示したように、現在わが国の年齢別の人口構造は壺型をしており、今後も働く人の人口は減り続け、高齢者の占める割合は増え続けるでしょう。

また国民医療費の問題にしても、当然、高齢者は若い人と比較して医療費が余計にかかりますし、これからも高齢者の増加に伴って、図2に示したように、医療費がさらに増加していくことは明らかです。

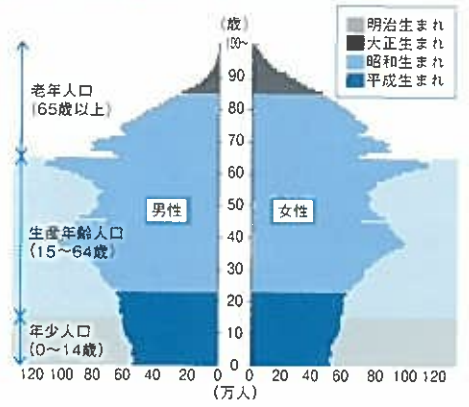
現在、わが国は約1000兆円の借金を背負っています（国民1人当たりに換算すると約780万円）。年金をもらう人が増え、払う人（働く世代）が少なくなり、これに経済不況が重なったら誰がこの負債を払っていくのでしょうか。その中で医療費や介護費などの社会保障費や年金が増えていったら、確実に国は財政的に破綻しかねない状況に追い込まれます。

幸いわが国は高い教育水準と技術レベルがあり、国民は『健康で長生きできる国づくり』を目指そうという国の方針を理解して、最近は個人個人が健康づくりの努力をしようとしてきていることは賢い選択であると考えています。つまり病気や要介護になって膨大な費用を使うのではなく、予防に力を入れていくことの重要性を理解しているということです。

これまで、健康を守るということは、健康を損なえば、本人自身が苦しむだけでなく家族に迷惑をかけ、自分自身の経済的負担も大きいので、健康は大事だと極めて個人または家族的責任を中心に考えてきました。しかし、このような状況になると、個人個人が禁煙や肥満防止など、健康を守り、貴重な社会資源である医療費の節約や医療介護に従事するマンパワーの有効的な活用などに努めるという社会的責任を果たしていくことが大切です。

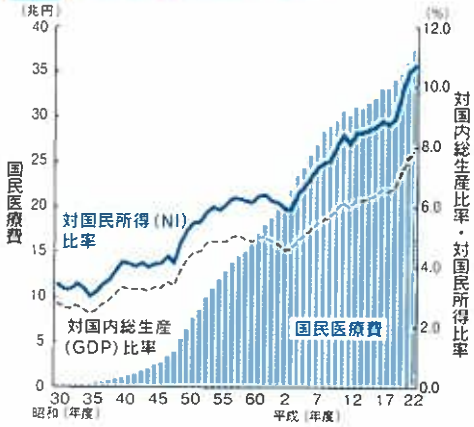
肥満者と非肥満者でどのくらい医療費が違うのかをみると、図3に示したように、いずれも肥満者は非肥満者と比較して医療費が多いことが示されています。さらに現在通院中の人の外来医療費を疾病別にみると、図4に示したように、高血圧では肥満者（4度）の人は非肥満者と比較して約7倍も医療費が多く、糖尿病の場合には肥満者は35倍も医療費が余計にかかっています。このことから、国民一人ひとりが肥満予防対策に取り組むことは、糖尿病や心臓病などの予防だけでなく、医療費の節減にも役立つ可能性を示唆しています。

図1　わが国の人口ピラミッド



※総務省「人口推計」（平成23年10月1日現在）より

図2　国民医療費の年次推移



※厚生労働省『平成22年度 国民医療費の概況』より

図4　肥満者と非肥満者の疾病別にみた通院医療費（例）

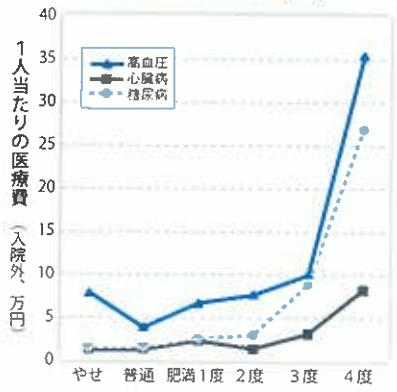
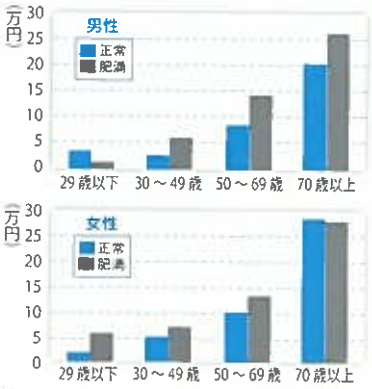


図3　肥満者と非肥満者の通院医療費



※栃木県「平成14年度生活習慣と医療費に関する調査研究」より

川口　毅

財団法人　全日本労働福祉協会　常務理事
一般財団法人　全国保健福祉情報システム開発協会　理事
NPO法人　日本健康教育士養成機構　理事

略歴
厚生省大臣官房　衛生統計課長
長崎県・埼玉県　保健（衛生）部長
昭和大学医学部　公衆衛生学　教授

健康セミナーを実施しました

財団法人 全日本労働福祉協会 健康事業部 保健師 加耒 彩子

放射線・放射能の基礎知識

大田労働基準協会様の会員様向けと、東洋合成工業株式会社様の従業員の皆様に、当協会の産業医・長濱さつ絵による『放射線・放射能の基礎知識』をテーマに挙げた健康セミナーを、それぞれ平成24年8月29日、10月12日に実施いたしました。

健康セミナーでは、「放射線の基礎知識」、「生活の中の放射線」、「放射線はなぜ怖いか」、「チェルノブイリと福島第一原発事故の比較」、「チェルノブイリ原発事故で分かったこと」、「放射線に対する対策」を中心とした説明が行われました。

参加者の方々より、「大変分かりやすかったので、放射線に対する不安が薄らぎました」、「放射線の単位の話から始まり、数値の比較があって分かりやすかったです」等のご意見をいただくことができ、放射線や放射能についての正しい対応策を考えていただける機会となりました。

健康診断の重要性

更埴労働基準協会様と上野基準協会様の会員様向けに、当協会の産業医・長濱さつ絵による「健康診断の重要性」をテーマに挙げた健康セミナーをそれぞれ平成23年9月6日、9月14日に実施いたしました。

健康セミナーでは、「健康診断の目的」、「企業の労働者の健康に対する責任」、「定期健康診断実施、その後の流れ」、「定期健康診断における有所見率の改善に向けた取り組みの推奨について」、「メタボリックシンドローム」、「肥満・糖尿病・高血圧対策」、「禁煙対策」、「保健指導のステージ」についての説明が行われました。

参加者の方々より、「健康診断をただ実施するだけでなく、その後の従業員の健康的な生活、業務活動に有効活用していく義務が総務担当にあるという認識を持つことができました」、「会社としての対応法なども具体例が多く、参考になりました」、「メタボリックシンドロームの話が面白く、健康に興味がわきました」、「具体的な事例での説明が分かりやすく、肥満や糖尿病予防など、実行したいと思いました」等のご意見をいただきました。改めて健康診断の大切さを再認識して、病気の予防について関心を持っていただけた場となりました。

腰痛予防のポイントとエクササイズ

川崎南法人会様の幸支部・中央支部・南支部・東支部での講演依頼があり、保健師・加耒彩子が講師として健康セミナーをそれぞれ平成24年10月15日、10月23日、12月3日、12月13日に実施いたしました。

健康セミナーでは、「腰痛の発生に関連する複合的要因」、「腰痛の予防対策の進め方」、「適切な姿勢」、「作業管理、作業環境管理、健康管理のポイント」、「腰痛予防のエクササイズ　職場で簡単にできるストレッチ」を中心とした説明とともに、腰痛・肩こり予防のストレッチを会場で実践していただきました。

当日の講話終了後にアンケートを実施しました。アンケートでは、「日頃の簡単なストレッチが必要だと感じました」、「場所、時間を問わずストレッチはできるので、実践してみようと思います」、「普段姿勢が悪いので、正しい姿勢がいかに大切か学ばせていただきました」等のご意見をいただきました。実際に参加者の皆様に体を動かしていただきながら、自宅や職場で行えるストレッチについて体感していただくことができました。

健康セミナーは、会員事業場の巡回健康診断をご利用いただいております労働基準協会様からのご依頼や紹介、または健康診断顧客からの直接依頼により、実施しております。

講演会依頼のお問い合わせ

「健診結果の見方に関する説明会を実施してほしい」「生活習慣病予防についての話をしてほしい」等、健康に関する講演会の依頼がございましたら、以下までお問い合わせください。

財全日本労働福祉協会　健康事業部　TEL 03-3783-9411　Mail kenkou@zrf.or.jp

わが社の
健康管理活動

アイワ電設開発株式会社
従業員の日々の健康づくりをサポートしています

1 会社のご紹介

太平洋戦争後（昭和20年）、1～2年の間は日本中いたる所、貧困と食糧難で混乱を極めていました。それがようやく立ち直りの気配を見せ始めた昭和23年6月1日、現在のアイワ電設開発株式会社は「双和電気商会」として産声を上げ、現在にいたります。

創業者は戦前、旧国鉄名鉄局に勤務し、戦時中はビルマのミャンマーで鉄道建設に携わり、軍属解除後も名古屋鉄道管理局・電力課に勤務していました。しかし戦争を経て、非常に荒廃してしまった鉄道を見て、今後は日本復興のための鉄道工事も数多くあると考え、当時、国鉄で一緒に電気関係の仕事に携わっていた仲間を集め、会社を興す決心をしました。その事柄を平成10年6月1日に創業50年を迎えたおり『50年の軌跡』という記念史を作り、その中で紹介をしました。

現在弊社は65期を迎え、主に鉄道電気設備・鉄道関連電気設備等の電気工事およびメンテナンス、公共工事（電気・電気通信・消防施設・塗装）、一般建築物における工事（電気・電気通信・消防施設）、電気機器設計製造を行っています。

我々建設業は、安全第一を最優先し、お客様から信頼され喜ばれる設備・システムを創り上げ提供することを、社員総勢125名全員で取組んでいます。また、平成24年11月には、名古屋市長よりエコ事業所の認定を受け、エコ活動の取組みも行っています。

2 健康診断および健康管理

従業員全員が対象の健康診断は、毎年11月に実施しています。診断結果における要検査従業員の一覧表を作成し、管理者に配布を行い、再検査者全員の結果を報告させています。また、特定業務従事者は、5月に実施し、同様に再検査の結果報告を義務としています。

3 健康への取組み

① インフルエンザ予防接種

全従業員に義務的に予防接種を受けさせています。感染による工程への影響を防止することや、協力業者へ感染させないことが目的です。

また、予防接種の費用の半額を会社が支給しています。

② 熱中症対策

夏に屋外や猛暑の中で作業をすることが多いので、首を冷やすグッズや熱中症飴などの熱中症対策グッズを積極的に支給しています。

③ 血圧計の配布

各部署へ血圧計を配布し、日々の健康状態の把握に役立てることを目的としています。

会社概要　アイワ電設開発株式会社

住　所	名古屋市中村区太閤1-5-13
URL	http://www.aiwa-d-k.co.jp/
事業内容	鉄道関係電気設備工事 ビル関係電気設備工事 設計施工監理 電気設備点検業務 電気機器設計製造

上杉神社

上杉雪灯篭まつり▶

名所名跡 特産品 の 紹介コーナー

—山形県米沢市

上杉の城下町・米沢
松岬（まつがさき）神社と上杉神社

東北支部　清野　弘明

為せば成る、為さねば成らぬ何事も成らぬは人の為さぬなりけり

これは、アメリカのジョン・F・ケネディ元大統領が「最も尊敬した日本人」と語ったことで有名な、上杉鷹山公の言葉です。

「人が何かを為し遂げようという意思を持って行動すれば、何事も達成に向かうのである。ただ待っていて、何も行動を起こさなければよい結果には結びつかない。結果が得られないのは、人が為し遂げる意思を持って行動しないからだ。」という意味です。

その上杉鷹山公を祀っているのが、松が岬公園（米沢城址）にある「松岬（まつがさき）神社」です。

松岬神社には、鷹山公のほか、上杉景勝公、NHK大河ドラマでご存知の「愛」一文字前立て兜の直江兼続、鷹山公の師・細井平洲、鷹山公の下で活躍した竹俣当綱、莅戸善政が祀られております。

松岬神社は、米沢駅からバスで約10分、米沢市丸の内にあり、松が岬公園内には、上杉謙信公が祀られている「上杉神社」、上杉博物館があります。

上杉博物館には、数千におよぶ上杉氏ゆかりの貴重な品々や国宝が収蔵されており、上杉鷹山公の功績や米沢の歴史を間近に感じられます。

2月第2土・日曜日の2日間、松が岬公園で「上杉雪灯篭まつり」が開催され、約300基の雪灯篭、3000個の雪ぼんぼりが造られます。夜には蝋燭がともり、暗闇に浮かび上がる神社など、神秘的な空間がかもし出されます。私も魅力に引き寄せられ、毎年楽しみに足を運んでおります。

▲上杉鷹山公像

B級グルメ

どんどん焼き

山形では、言わずと知れたB級グルメ！どんどん焼き！！

小麦粉を水で溶いた生地を、角の取れた長方形から楕円の形に薄く伸ばして焼き、海苔・青海苔・魚肉ソーセージ1切れをのせる。焼きあがったところで、割り箸にロール状にくるくると巻き取って、ソースをはけでつけて完成です。

濃厚なソースがどんどん焼きの決め手で、店ごとに味のバンチが違い個々にごひいきがあるようです。

近年ではチーズ入りやトマトソースなどバリエーションが増えています。

山形にお越しの際は、ぜひご賞味を!! オーソドックスなタイプは、150円で販売しています。

体験談のご紹介

火災想定避難訓練に参加して

煙ハウスの体験をとおして感じたこと

財団法人　全日本労働福祉協会　健康事業部　部長　田村　高広

平成24年11月10日（土）午後1時30分から、健診センターの地元町会である小山洗足町会（東京都品川区）の主催で、当協会の大型車駐車場を使用して、火災想定避難訓練が行われました。

避難訓練には、東京消防庁荏原消防署のご協力により、煙体験ハウスが設置されました。荏原消防署長のご挨拶のあと、消防署職員から避難概要の説明が行われ、続いて町会住民や協会職員が煙ハウスの中を歩行通過する体験が実施されました。

煙ハウスは高さ2m、幅2m、長さ5mほどの黄色の厚手ビニールハウスで、その中に無害の人口の煙（色は白でやや甘いにおいがかすかにする）を充満させ、実際の火災時の視界の悪い状態を再現したものです。

当日は快晴で、日差しがいくらかまぶしいくらいの天候でした。先頭から前半の体験者は、密封状態で煙が充満し、視界の悪い中を、町会で用意したタオルで口と鼻を覆いながら、煙を吸い込まないように低い姿勢で、地面を見ながら出口まで歩いて避難しました。そして、出口付近では消防署職員の皆さんに介助をしていただきました。

私自身が体験する頃には、入口と出口から煙がハウスの外にかなり出ていましたので、いくらか視界はよくなっていたと思います。しかし、それでも前を歩く体験者の後ろ姿は明瞭には確認できませんでした。

消防署職員のお話では、本当の火災時は、煙は真っ黒で障害物を回避しながら避難しなければならないうえ、有毒な煙を少しでも吸ってしまうと、意識障害等で避難が難しくなるとのことでした。

体験終了後、小山洗足町会から参加者にミニライトと乾パンが、当協会からペットボトルの水が配布されました。

火災時のために、普段からタオルとペットボトルとミニライトをセットにして用意しておくことの大切さ、そしていざというときには、真っ暗な室内でもミニライトで視界を確保しながら、濡れたタオルで口と鼻をしっかり覆い、地面を這うような低い姿勢で避難することが、命を守ることになると痛感した体験でした。