

Aug 8th 2023, OMA hall, Okinawa, JAPAN

沖縄県医師会65歳未満の働き盛り世代の 健康復活プロジェクトと健康経営の取り組み

那覇西クリニック

患者さんのために何が出来るかを常に考える人材を目指し、
患者さんと話をする中から解決すべき問題を共有し解決していきます。



玉城 研太郎

那覇西クリニック理事長

東北大学大学院医学系研究科非常勤講師

沖縄県医師会理事

那覇市医師会理事

Kentaro Tamaki, M.D., Ph.D.

Dept. Breast Surgical Oncology,

Nahanishi Clinic Okinawa

e-mail: k-tamaki@naha-nishi-clinic.or.jp

Phone: +81-98-858-5557



 **沖縄県医師会**
OKINAWA MEDICAL ASSOCIATION



Nahanishi Clinic Okinawa

今は昔：沖縄県は世界一の長寿の島だった！



今の子供たちは沖縄県が長寿の島だったことを知らないようです(ᐹ)



Nahanishi Clinic Okinawa

表4-1 平均寿命の年次推移(男)

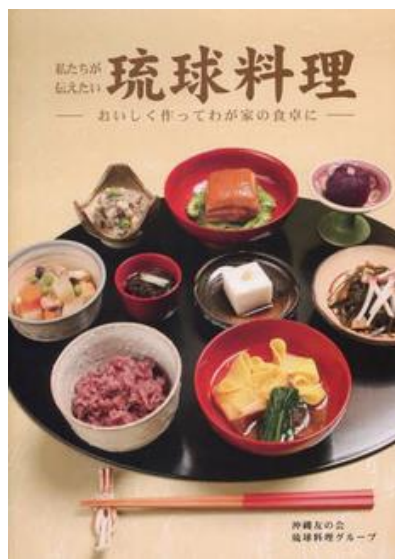
(単位:年)

順位	昭和40年(1965)		順位	昭和50年(1975)		順位	昭和60年(1985)		順位	平成7年(1995)		順位	平成17年(2005)		順位	平成27年(2015)		順位	令和2年(2020)		
	都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命	都道府県
	全国	67.74		全国	71.79		全国	74.95		全国	76.70 (76.72)		全国	78.79		全国	80.77		全国	81.49	
1	東京	69.84	1	東京	73.19	1	神奈川	76.34	1	長野	78.08	1	滋賀	79.84	1	滋賀	81.78	1	滋賀	82.73	
2	京都	69.18	2	神奈川	72.95	2	長野	75.91	2	福井	77.51	2	滋賀	79.60	2	長野	81.75	2	長野	82.68	
3	神奈川	69.05	3	京都	72.63	3	福井	75.64	3	熊本	77.31	3	神奈川	79.52	3	京都	81.40	3	奈良	82.40	
4	愛知	69.00	4	長野	72.40	4	香川	75.61	4	神奈川	77.22	4	福井	79.47	4	奈良	81.36	4	京都	82.24	
5	岐阜	68.90	5	愛知	72.39	5	東京	75.60	5	静岡	77.22	5	東京	79.36	5	神奈川	81.32	5	神奈川	82.04	
6	岡山	68.68	6	静岡	72.32	6	神奈川	75.59	6	神奈川	77.20	6	静岡	79.35	6	福井	81.27	6	石川	82.00	
7	三重	68.61	7	岡山	72.25	7	岐阜	75.53	7	岐阜	77.17	7	京都	79.34	7	熊本	81.22	7	福井	81.98	
8	広島	68.61	8	福井	72.21	8	石川	75.48	8	石川	77.16	8	愛知	79.26	8	愛知	81.10	8	石川	81.95	
9	長野	68.45	9	岐阜	72.18	9	愛知	75.44	9	富山	77.16	9	奈良	79.25	9	広島	81.08	9	熊本	81.91	
10	兵庫	68.29	10	神奈川	72.15	10	京都	75.39	10	奈良	77.14	10	熊本	79.22	10	大分	81.08	10	岡山	81.90	
11	静岡	68.21	11	広島	72.04	11	滋賀	75.34	11	京都	77.14	11	岡山	79.22	11	東京	81.07	11	岐阜	81.90	
12	大阪	68.02	12	奈良	72.00	12	高根	75.30	12	滋賀	77.13	12	富山	79.07	12	石川	81.04	12	大分	81.88	
13	奈良	67.97	13	千葉	71.99	13	石川	75.28	13	香川	77.12	13	広島	79.06	13	岡山	81.03	13	愛知	81.77	
14	福井	67.96	14	香川	71.91	13	岡山	75.28	14	岡山	77.03	14	愛知	79.05	14	岐阜	81.00	14	岐阜	81.77	
15	愛媛	67.81	15	埼玉	71.88	15	千葉	75.27	15	宮城	77.00	15	埼玉	79.05	15	富山	81.74	15	富山	81.74	
16	島根	67.77	16	兵庫	71.82	16	熊本	75.24	16	山形	76.99	16	岐阜	79.00	16	千葉	80.96	16	兵庫	81.72	
17	和歌山	67.75	17	三重	71.75	17	埼玉	75.20	17	新潟	76.98	17	大分	78.99	17	静岡	80.95	17	山梨	81.71	
18	千葉	67.71	18	山梨	71.66	18	埼玉	75.19	18	群馬	76.98	18	千葉	78.98	18	兵庫	80.92	18	宮城	81.70	
19	香川	67.67	19	石川	71.63	19	宮城	75.11	19	埼玉	76.95	19	香川	78.91	19	三重	80.86	19	三重	81.68	
20	山梨	67.56	20	大阪	71.60	19	群馬	75.11	20	東京	76.91	20	三重	78.90	20	香川	80.85	20	香川	80.85	
21	北海道	67.46	21	島根	71.55	21	山梨	75.02	21	愛知	76.90	21	山梨	78.89	21	山梨	80.85	21	静岡	81.59	
22	鹿児島	67.36	22	滋賀	71.51	22	山梨	74.99	22	島根	76.90	22	群馬	78.78	22	埼玉	80.82	22	香川	81.56	
23	群馬	67.34	23	宮城	71.50	23	三重	74.87	23	千葉	76.89	23	島根	78.75	23	島根	80.79	23	千葉	81.45	
24	福岡	67.32	24	北海道	71.46	23	奈良	74.87	24	大分	76.83	24	兵庫	78.72	24	新潟	80.69	24	埼玉	81.44	
25	山口	67.30	25	鳥取	71.42	25	新潟	74.83	25	山梨	76.82	25	神奈川	78.64	25	福岡	80.66	25	佐賀	81.41	
26	宮城	67.29	26	福岡	71.41	26	大分	74.82	26	広島	76.77	26	宮崎	78.62	26	佐賀	80.65	26	山形	81.39	
27	埼玉	67.26	27	熊本	71.36	27	富山	74.81	27	三重	76.76	27	宮城	78.60	27	富山	80.61	27	福岡	81.38	
28	滋賀	67.26	28	和歌山	71.25	28	愛媛	74.75	28	北海道	76.56	28	山形	78.54	28	鳥取	80.61	28	山形	81.34	
29	新潟	67.18	29	愛媛	71.25	29	北海道	74.50	29	宮崎	76.53	29	鳥取	78.49	29	山形	80.52	29	新潟	81.29	
30	鳥取	67.18	30	群馬	71.23	30	兵庫	74.47	30	福島	76.47	30	茨城	78.35	30	山口	80.51	30	徳島	81.27	
31	熊本	67.18	31	山口	71.20	31	山口	74.45	31	愛媛	76.43	31	福岡	78.35	31	長崎	80.38	31	宮崎	81.15	
32	石川	67.14	32	新潟	71.14	32	鳥取	74.40	32	佐賀	76.36	32	佐賀	78.31	32	宮崎	80.34	32	愛媛	81.13	
33	茨城	66.99	33	富山	71.11	33	宮崎	74.39	33	岩手	76.35	33	北海道	78.30	33	徳島	80.32	33	群馬	81.13	
34	高知	66.94	34	佐賀	71.10	34	福島	74.38	34	茨城	76.32	34	鳥取	78.26	34	茨城	80.28	34	山口	81.12	
35	宮崎	66.93	35	大分	71.03	35	栃木	74.36	35	佐賀	76.26	35	愛媛	78.25	35	北海道	80.28	35	和歌山	81.03	
36	大分	66.83	36	山形	70.96	36	茨城	74.35	36	徳島	76.21	36	大阪	78.21	36	神奈川	80.27	36	長崎	81.01	
37	富山	66.70	37	宮崎	70.75	36	徳島	74.35	37	徳島	76.18	37	高知	78.13	37	高知	80.26	37	栃木	81.00	
38	徳島	66.69	38	長崎	70.74	38	佐賀	74.32	38	長崎	76.15	38	山口	78.11	38	大阪	80.23	38	鹿児島	80.95	
39	佐賀	66.69	39	福島	70.71	39	岩手	74.27	39	鹿児島	76.13	39	徳島	78.09	39	鳥取	80.17	39	北海道	80.92	
40	山形	66.49	39	徳島	70.71	40	和歌山	74.19	40	福岡	76.12	40	栃木	78.01	40	愛媛	80.16	40	茨城	80.89	
41	栃木	66.47	41	栃木	70.61	40	福岡	74.19	41	栃木	76.12	41	和歌山	77.97	41	福島	80.12	41	大阪	80.81	
42	福島	66.46	42	茨城	70.58	42	秋田	74.12	42	鳥取	76.09	42	福島	77.97	42	栃木	80.10	42	高知	80.79	
43	長崎	66.29	43	鹿児島	70.54	43	長崎	74.09	43	和歌山	76.07	43	鹿児島	77.97	43	鹿児島	80.02	43	神奈川	80.73	
44	岩手	65.87	44	岩手	70.27	43	鹿児島	74.09	44	秋田	75.92	44	高知	77.93	44	和歌山	79.94	44	岩手	80.64	
45	秋田	65.39	45	高知	70.20	45	高知	74.04	45	大阪	75.90	45	岩手	77.81	45	岩手	79.86	45	福島	80.60	
46	青森	65.32	46	秋田	70.17	46	大阪	74.01	46	兵庫	75.54 (76.10)	46	秋田	77.44	46	秋田	79.51				
47	青森	69.69	47	青森	73.05	47	青森	74.71	47	青森	76.27	47	青森	78.67							

表4-2 平均寿命の年次推移(女)

(単位:年)

順位	昭和40年(1965)		順位	昭和50年(1975)		順位	昭和60年(1985)		順位	平成7年(1995)		順位	平成17年(2005)		順位	平成27年(2015)		順位	令和2年(2020)	
	都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命		都道府県	平均寿命
	全国	72.92		全国	77.01		全国	80.75		全国	83.22 (83.26)		全国	85.75		全国	87.01		全国	87.60
1	東京	74.70	1	神奈川	78.96	1	神奈川	83.70	1	神奈川	85.08	1	神奈川	86.88	1	長野	87.67	1	岡山	88.29
2	神奈川	74.08	2	東京	77.89	2	島根	81.60	2	熊本	84.39	2	島根	86.57	2	岡山	87.67	2	滋賀	88.26
3	静岡	74.07	3	神奈川	77.85	3	熊本	81.47	3	島根	84.03	3	熊本	86.54	3	島根	87.64	3	京都	88.25
4	岡山	74.03	4	岡山	77.76	4	静岡	81.37	4	長野	83.89	4	岡山	86.49	4	滋賀	87.57	4	長野	88.23
5	広島	73.93	5	静岡	77.64	5	岡山	81.31	5	富山	83.56	5	長野	86.48	5	福井	87.54	5	熊本	88.22
6	京都	73.75	6	島根	77.53	6	香川	81.28	6	岡山	83.81	6	石川	86.46	6	熊本	87.49	6	島根	88.21
7	愛知	73.67	7	広島	77.48	7	神奈川	81.22	7	静岡	83.70	7	富山	86.32	7	神奈川	87.44	7	広島	88.16
8	和歌山	73.57	8	鳥取	77.45	8	山口	81.16	8	山梨	83.67	8	鳥取	86.27	8	富山	87.42	8	石川	88.11
9	兵庫	73.48	9	福岡	77.41	9	長野	81.13	9	広島	83.66	9	新潟	86.27	9	京都	87.35	9	大分	87.99
10	鳥取	73.39	10	山梨	77.43	10	鳥取	81.11	10	宮崎	83.66	10	広島	86.27	10	広島	87.33	10	富山	87.97
11	三重	73.32	11	京都	77.30	11	東京	81.09	11	新潟	83.66	11	福井	86.25	11	新潟	87.32	11	奈良	87.95
12	高																			



沖縄県は長い間、伝統的な琉球料理、沖縄的ライフスタイルにより長寿の邦でありました。

もちろん現時点でもそのポテンシャルは十分にあります。

**“How to live to be100 and not regret Classical OkinawaStyle”
(100歳まで健康で長生きをしたければ沖縄に学ぼう)**



Nahanishi Clinic Okinawa

TIME誌が見た沖縄の長寿(サマリー)

- 沖縄県民は**体や心のエクササイズ**をたーくさん行っています。
- また食事は**低脂肪、低塩で果物や野菜を豊富に摂取！！！！**これにより、**癌予防、心疾患、脳卒中の予防**となっています。
- さらに沖縄県民は**大豆**豊富に摂取しているようで、平均60-120g摂取。ちなみに日本人平均30-50g、中国人10gアメリカ人は0g。
- 大豆の抗酸化作用は**癌予防**になるので沖縄人はその恩恵にあずかっています。



- It's not just what Okinawans eat; it's how much. They practice a dietary philosophy known as **hara hachi bu**

- 単純に沖縄料理だけが重要ではなく、**食べる量**もまた重要です。

- **腹八分目が重要です。**

- これにより沖縄県民は1日**1800k cal**を超えない食事をしております(アメリカ人は2500kcal)

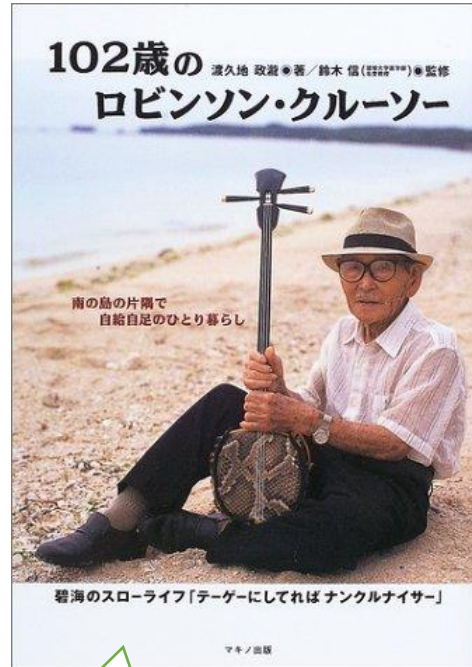


pixta.jp - 2874334



Nahanishi Clinic Okinawa

TIMEが紹介した沖縄のおじいの1日



「102歳のロビンソン・クルーソー」の著者：渡久地 政龍さん
2003年著
本部町出身

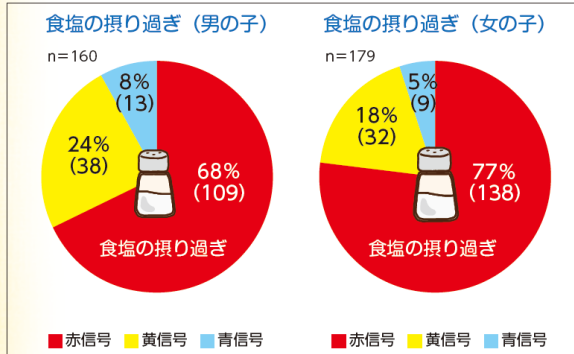
- 本部に住む渡久地政龍さん103歳は、毎朝6時に起床し家の扉を全開にします。「隣人にまだ生きてるよーという合図だ」とのこと。
- ラジオ体操を行い、朝食はご飯と野菜入りのみそ汁。
- そのあとは2時間畑の雑草取りを行う。この畑ではゴーヤーやサツマイモ、オクラを栽培。
- 渡久地さんは畑で採れたものの代価としてお米や肉を購入している。



- 渡久地さんはゴーヤーチャンプルーを12:30に食べる。その後1時間そこらお昼寝をして、その後2時間程度畑仕事に精を出す。
- 夕食後は三線を奏でる。お気に入りには19の春。そして何十年も日記を書き続けている。
- この方法は漢字を忘れないようにするため。意識を鮮明にするため。
- 寝酒にはアロエとニンニクとウコンで作った自家製のワインを飲んで、床に就くといった風習がある。



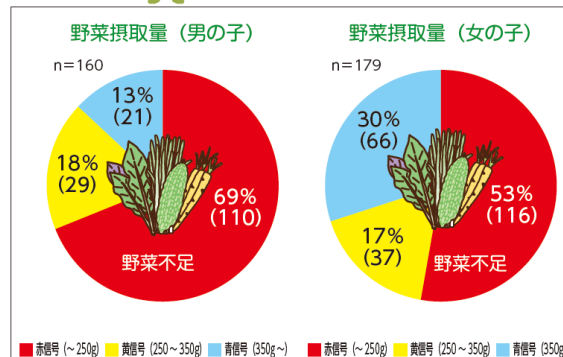
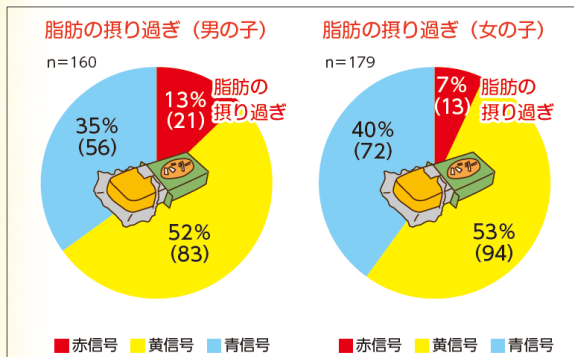
【沖縄のある地域の子どもの食塩や脂肪、野菜の摂取】



食塩の摂り過ぎが
7~8割

野菜不足が
5~7割
カリウムが不足

※カリウムについては、51ページを見てね!



男子：160名、女子：179名（6-12歳）BDHQによる結果。2012実施。

出典：根川文枝、等々力英美、金城昇、佐々木敏
第45回沖縄県公衆衛生学会抄録集 18-19, 2013

沖縄県の現状
塩分の摂りすぎ
脂肪の摂りすぎ
野菜不足

順位	都道府県	ハンバーガーショップ店舗数	
		総数	人口10万人あたり
1	沖縄県	110軒	7.96軒
2	東京都	914軒	7.45軒
3	神奈川県	449軒	5.17軒
4	埼玉県	348軒	4.96軒
5	千葉県	293軒	4.85軒

順位	都道府県	ハンバーガー 外食費用
		1
2	大分県	5,971円
3	香川県	5,624円
4	徳島県	5,422円
5	栃木県	5,396円

沖縄県医師会データ



Nahanishi Clinic Okinawa

働き盛り世代の現状と課題



Press Release

沖縄労働局発表
 令和4年8月30日(火)

担 沖縄労働局労働基準部 健康安全課
 課 長 平良 喜作
 労働衛生専門官 大村 達治
 電話:098 (868) 4402

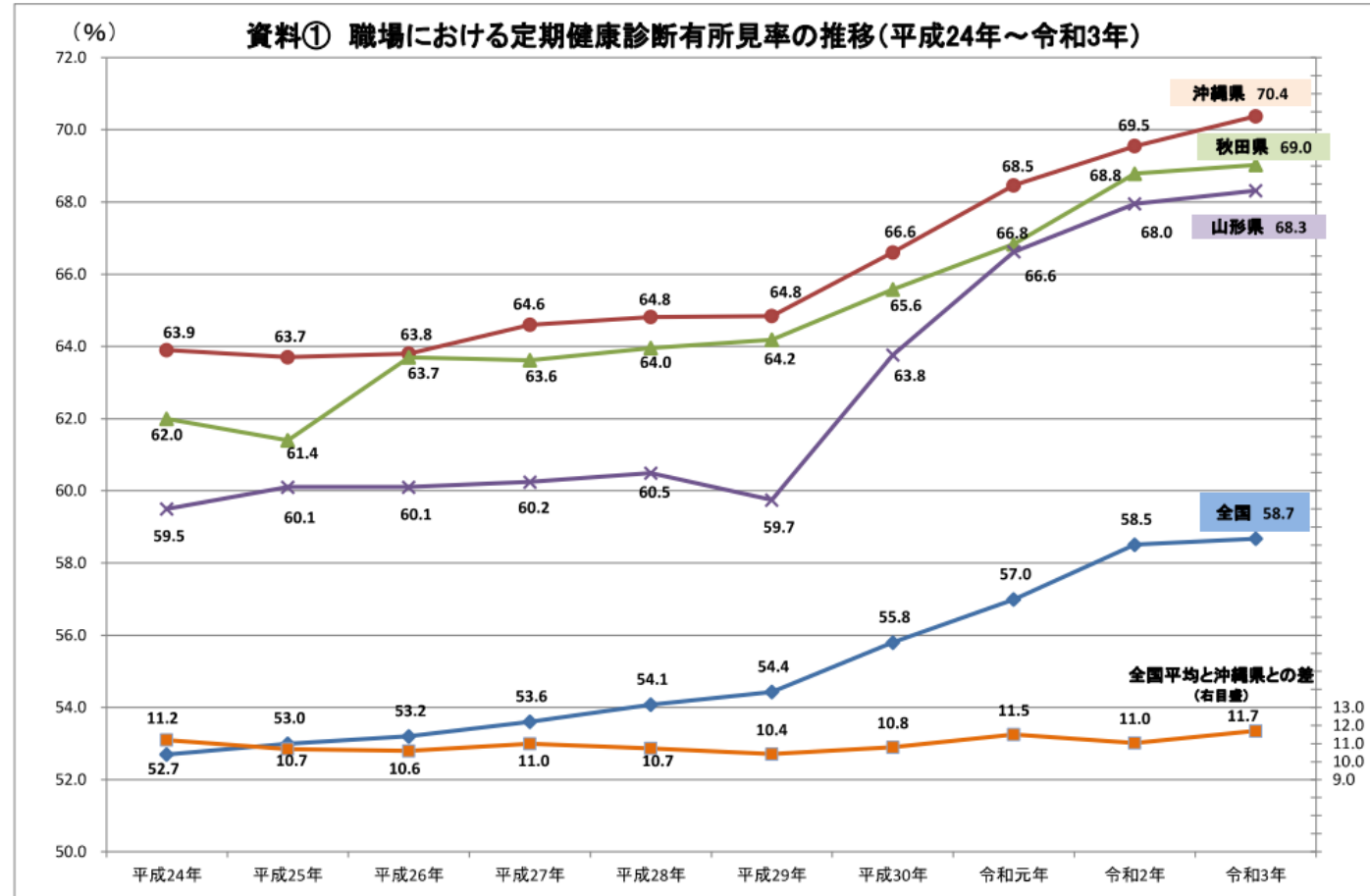
令和3年 職場における定期健康診断実施結果について
 ～有所見率 (70.4% (※1)) は昨年に比べ0.9ポイント増～
 ～9月は職場の健康診断実施強化月間です～

沖縄労働局(局長 にしかわ まさと 西川 昌登)は、令和3年に事業場から提出された定期健康診断結果報告書に基づき、定期健康診断実施結果の状況(※2)を取りまとめました。

- (※1) 「有所見率」とは、受診した労働者のうち健康診断の項目に何らかの異常の所見がある方の割合をいう。
 (※2) 今回の発表内容は、県内5か所の労働基準監督署に報告のあったのべ1,001事業場(受診者101,290人)において実施された定期健康診断結果報告書に基づくものです。

1 ポイント

- (1) 有所見率は11年連続で全国最下位 (資料①、② 参照)
 ① 有所見率は前年比 0.9ポイント増加の70.4%となり、平成23年から11年連続最下位
 ② 全国平均値との差は11.7ポイントとなり、昨年に比べ0.7ポイント広がった。
 (2) 健診項目別の有所見率 (資料③ 参照)
 血中脂質が42.6%(全国平均33.0%)で最も高く、次いで血圧24.9%(全国平均17.8%)、肝機能24.1%(全国平均16.6%)の順となっている。また、尿(糖)以外の項目で全国平均値より高い。
 (3) 有所見率の高い3業種 (資料④ 参照)
 主な業種では有所見率の高い順に「製造業(80.6%)」、「建設業(75.3%)」、「運輸交通業(74.7%)」となっている。



※ 資料出所：厚生労働省「定期健康診断結果調」
 (注) 平成28年～平成30年については、厚生労働省において修正したので、これまでの公表値と異なります。

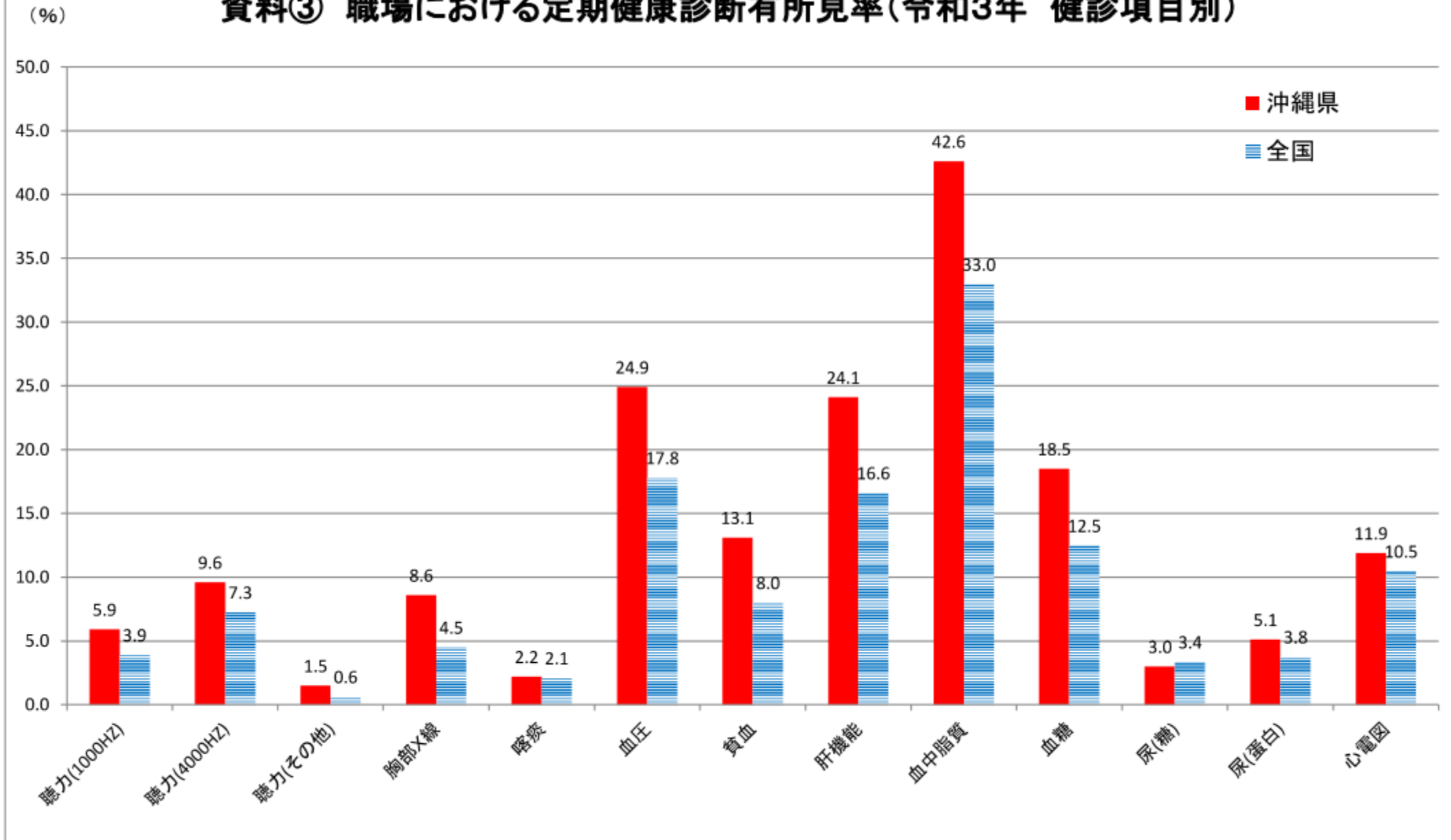
定期健診有所見率11年連続全国ワースト1位

<https://jsite.mhlw.go.jp/okinawa-roudoukyoku/content/contents/001235218.pdf>



Nahanishi Clinic Okinawa

資料③ 職場における定期健康診断有所見率(令和3年 健診項目別)



※ 資料出所：厚生労働省・沖縄労働局「定期健康診断結果調」

沖縄県の働き盛り世代に係る健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定



沖縄県医師会産業医部会設立



「沖縄県の働き盛り世代に係る健康づくりの推進に向けた包括的連携に関する協定」(通称5者協定)の締結



表2-1 主な年齢の平均余命(男) (令和2年(2020))

(単位:年)

順位	0歳		20歳		40歳		65歳		75歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
	全国	81.49	全国	61.84	全国	42.43	全国	19.89	全国	12.47
1	滋賀	82.73	滋賀	63.07	長野	43.73	長野	20.86	長野	13.12
2	長野	82.68	長野	63.07	滋賀	43.67	滋賀	20.68	沖繩	12.93
3	長良	82.40	奈良	62.76	奈良	43.36	奈良	20.53	滋賀	12.91
4	京都	82.24	京都	62.54	京都	43.12	熊本	20.45	熊本	12.88
5	神奈川	82.04	福井	62.43	福井	42.99	京都	20.39	奈良	12.80
6	石川	82.00	神奈川	62.36	岡山	42.93	広島	20.28	京都	12.79
7	福井	81.98	石川	62.34	熊本	42.91	神奈川	20.23	広島	12.77
8	広島	81.95	熊本	62.29	大分	42.91	大分	20.22	神奈川	12.76
9	熊本	81.91	岡山	62.29	神奈川	42.89	岡山	20.21	山梨	12.68
10	岡山	81.90	広島	62.26	石川	42.87	山梨	20.21	大分	12.68
11	岐阜	81.90	岐阜	62.22	広島	42.86	宮城	20.12	岡山	12.65
12	大分	81.88	大分	62.20	岐阜	42.84	福井	20.11	宮崎	12.63
13	愛知	81.77	愛知	62.12	山梨	42.72	岐阜	20.08	鹿児島	12.61
14	東京都	81.77	山梨	62.09	宮城	42.70	石川	20.07	香川	12.59
15	富山	81.74	東京	62.08	兵庫	42.68	沖繩	20.07	島根	12.58
16	兵庫	81.72	兵庫	62.04	愛知	42.66	兵庫	20.06	兵庫	12.57
17	山梨	81.71	富山	62.03	富山	42.65	香川	20.04	東京	12.56
18	宮城	81.70	宮城	62.02	静岡	42.62	島根	20.01	鳥取	12.53
19	三重	81.68	三重	62.00	山形	42.62	山形	19.98	千葉	12.52
20	島根	81.63	静岡	61.98	香川	42.59	静岡	19.98	宮城	12.52
21	静岡	81.59	島根	61.93	島根	42.59	宮崎	19.97	静岡	12.48
22	香川	81.56	香川	61.90	東京	42.53	三重	19.96	佐賀	12.46
23	千葉	81.45	千葉	61.83	山形	42.52	千葉	19.95	石川	12.44
24	埼玉	81.44	埼玉	61.75	佐賀	42.42	鹿児島	19.94	高知	12.44
25	佐賀	81.41	山形	61.75	佐賀	42.40	佐賀	19.94	岐阜	12.44
26	山形	81.39	佐賀	61.74	徳島	42.33	富山	19.93	愛媛	12.43
27	福岡	81.38	福岡	61.73	福岡	42.33	東京	19.89	福岡	12.42
28	鳥取	81.34	鳥取	61.70	鳥取	42.31	愛知	19.87	三重	12.40
29	新潟	81.29	徳島	61.65	埼玉	42.29	徳島	19.83	福井	12.39
30	徳島	81.27	新潟	61.59	新潟	42.24	鳥取	19.80	長崎	12.38
31	宮崎	81.15	宮崎	61.55	宮崎	42.23	埼玉	19.79	徳島	12.38
32	愛媛	81.13	山口	61.50	山口	42.13	福岡	19.78	埼玉	12.37
33	群馬	81.13	群馬	61.43	鹿児島	42.12	愛媛	19.77	山形	12.37
34	山口	81.12	愛媛	61.43	群馬	42.10	新潟	19.73	富山	12.37
35	和歌山	81.03	栃木	61.41	愛媛	42.08	新潟	19.73	愛知	12.36
36	長崎	81.01	長崎	61.36	栃木	42.07	長崎	19.70	北海道	12.35
37	栃木	81.00	和歌山	61.35	高知	42.06	栃木	19.70	栃木	12.32
38	鹿児島	80.95	鹿児島	61.35	長崎	42.04	北海道	19.67	茨城	12.28
39	北海道	80.92	高知	61.35	北海道	42.02	山口	19.64	山梨	12.28
40	茨城	80.89	茨城	61.31	茨城	42.02	茨城	19.62	新潟	12.26
41	大阪	80.81	北海道	61.30	茨城	42.00	和歌山	19.62	群馬	12.23
42	高知	80.79	大阪	61.15	福島	41.74	群馬	19.60	和歌山	12.18
43	沖繩	80.73	沖繩	61.08	沖繩	41.71	福島	19.48	大阪	12.17
44	岩手	80.64	福島	61.05	大阪	41.71	岩手	19.42	福島	12.17
45	福島	80.60	岩手	61.00	岩手	41.64	大阪	19.35	岩手	12.17
46	秋田	80.48	秋田	60.80	秋田	41.52	秋田	19.23	秋田	11.92
47	青森	79.27	青森	59.66	青森	40.46	青森	18.51	青森	11.54

表2-2 主な年齢の平均余命(女) (令和2年(2020))

(単位:年)

順位	0歳		20歳		40歳		65歳		75歳	
	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命	都道府県	平均余命
	全国	87.60	全国	67.91	全国	48.26	全国	24.77	全国	16.12
1	岡山	88.29	岡山	68.58	長野	48.91	沖繩	25.44	沖繩	16.85
2	滋賀	88.26	滋賀	68.57	滋賀	48.89	長野	25.37	熊本	16.54
3	京都	88.25	島根	68.51	岡山	48.88	島根	25.30	長野	16.53
4	長野	88.23	長野	68.51	島根	48.85	岡山	25.27	岡山	16.52
5	熊本	88.22	京都	68.51	京都	48.82	熊本	25.26	島根	16.51
6	島根	88.21	熊本	68.50	熊本	48.81	京都	25.18	高知	16.51
7	広島	88.16	広島	68.44	広島	48.74	広島	25.14	広島	16.44
8	石川	88.11	石川	68.35	奈良	48.69	滋賀	25.14	京都	16.44
9	大分	87.99	奈良	68.32	大分	48.69	高知	25.14	鳥取	16.41
10	富山	87.97	大分	68.31	石川	48.66	奈良	25.11	神奈川	16.35
11	奈良	87.95	福井	68.26	鳥取	48.62	鳥取	25.11	大分	16.33
12	山梨	87.94	鳥取	68.23	福井	48.58	大分	25.08	東京	16.33
13	鳥取	87.91	富山	68.21	高知	48.57	山梨	25.04	奈良	16.32
14	兵庫	87.90	山梨	68.19	山梨	48.57	神奈川	24.99	滋賀	16.32
15	神奈川	87.89	沖繩	68.19	沖繩	48.56	石川	24.96	山梨	16.31
16	沖繩	87.88	神奈川	68.19	兵庫	48.54	兵庫	24.95	福岡	16.28
17	東京	87.86	兵庫	68.18	富山	48.52	東京	24.93	兵庫	16.24
18	高知	87.84	高知	68.16	神奈川	48.52	富山	24.92	宮崎	16.23
19	福井	87.84	東京	68.13	佐賀	48.46	福井	24.91	石川	16.22
20	佐賀	87.78	佐賀	68.12	東京	48.45	福岡	24.91	富山	16.20
21	福岡	87.70	福岡	68.02	福岡	48.37	佐賀	24.88	鹿児島	16.18
22	香川	87.64	新潟	67.91	鹿児島	48.32	宮崎	24.87	佐賀	16.17
23	香川	87.60	香川	67.90	香川	48.31	鹿児島	24.87	香川	16.17
24	三重	87.59	宮崎	67.90	宮崎	48.29	香川	24.84	福井	16.11
25	新潟	87.57	鹿児島	67.87	新潟	48.28	新潟	24.78	北海道	16.11
26	鹿児島	87.53	三重	67.86	宮城	48.23	長崎	24.72	長崎	16.07
27	愛知	87.52	静岡	67.84	静岡	48.22	千葉	24.72	千葉	16.05
28	岐阜	87.51	愛知	67.83	三重	48.21	宮城	24.71	山口	16.03
29	宮城	87.51	愛知	67.82	三重	48.18	山口	24.70	山口	16.02
30	千葉	87.50	宮城	67.82	千葉	48.17	静岡	24.69	静岡	16.01
31	山形	87.48	和歌山	67.80	徳島	48.16	徳島	24.68	徳島	16.01
32	山形	87.48	和歌山	67.80	徳島	48.16	徳島	24.68	徳島	16.01
33	山形	87.48	和歌山	67.80	徳島	48.16	徳島	24.68	徳島	16.01
34	山形	87.48	和歌山	67.80	徳島	48.16	徳島	24.68	徳島	16.01
35	山形	87.48	和歌山	67.80	徳島	48.16	徳島	24.68	徳島	16.01
36	大阪	87.37	徳島	67.71	和歌山	48.07	埼玉	24.55	徳島	15.91
37	和歌山	87.36	愛媛	67.66	愛媛	48.02	大阪	24.55	山形	15.90
38	愛媛	87.34	大阪	67.63	大阪	47.98	徳島	24.55	岐阜	15.89
39	埼玉	87.31	埼玉	67.58	埼玉	47.94	北海道	24.54	和歌山	15.89
40	群馬	87.18	群馬	67.51	群馬	47.91	和歌山	24.54	三重	15.86
41	秋田	87.10	秋田	67.41	秋田	47.84	秋田	24.51	秋田	15.86
42	北海道	87.08	北海道	67.41	北海道	47.82	岩手	24.44	岩手	15.85
43	岩手	87.05	茨城	67.41	茨城	47.81	群馬	24.43	群馬	15.78
44	山形	87.00	和歌山	67.38	徳島	47.80	徳島	24.42	徳島	15.78
45	山形	87.00	和歌山	67.38	徳島	47.80	徳島	24.42	徳島	15.78
46	山形	87.00	和歌山	67.38	徳島	47.80	徳島	24.42	徳島	15.78
47	青森	86.33	青森	66.69	青森	47.10	青森	23.92	青森	15.41

何故働き盛り世代の健康復活が重要か？

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk20/dl/tdfk20-10.pdf>

年齢階級別の死亡率（平成27年度（2015年））

（人口10万人対）

表9

		年齢階級別死亡率																	
		0-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-
男	値	62.1	11.8	9.5	36.1	50.5	61.6	64.7	119.0	157.7	252.0	439.2	637.7	1,037.0	1,344.8	2,141.0	3,189.6	5,517.0	11,098.7
	順位	19	17	22	10	30	24	27	1	3	3	2	3	3	12	20	42	47	47
女	値	44.4	17.3	10.0	10.1	20.1	20.2	41.6	73.5	121.1	134.1	204.8	279.1	448.0	440.7	813.0	1,522.0	2,757.4	9,677.4
	順位	31	12	17	36	22	38	10	1	1	6	5	4	3	46	43	36	47	47

（出典：人口動態調査特殊報告）

※順位は死亡率が高い順

※■上位5位以内、■ 下位5位以内

原因は？



順位	死亡原因	死亡数	男性	女性
1位	高血圧関連疾患	284人	217人	67人
2位	自殺	179人	136人	43人
3位	大腸がん	131人	93人	38人
4位	女性特有のがん	105人		乳がん：54人 子宮がん：51人
5位	不慮の事故	91人	72人	19人
6位	アルコール性肝疾患	90人	74人	16人
6位	肺がん	90人	64人	26人
	糖尿病	36人	26人	10人

医療へつなげる取り組み

メンタルヘルス対策

がん検診、精密検査

病状が悪化する前に
医療機関に繋げることが
大切です!!

沖縄県の働き盛り世代の死亡原因

沖縄県医師会資料提供



Nahanishi Clinic Okinawa

健康づくりサポートメニュー(無料)

「事業所カルテ」

【協会けんぽ加入事業場】

貴社の健診受診率や生活習慣病リスクなどを協会けんぽ全支部や沖縄支部、同業態と比較した「事業所カルテ(健康度診断結果)」を毎年提供します。健康課題の把握にご活用ください。

* 被保険者数などにより、ご提供できない場合があります。

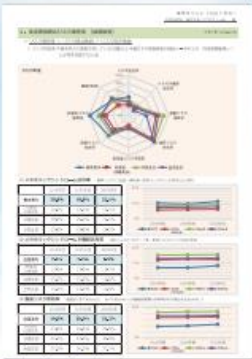
【協会けんぽ以外の事業場】

個人が特定されない範囲の健診情報を別途「健診情報提供書」として協会けんぽへ提供いただくことで、活用することができます。

* ご提供いただく内容：自社の健診受診者数と生活習慣病に関する検査項目の有所見者数、喫煙者数等

* 事業所カルテは協会けんぽ加入事業場でも健康保険の適用事業場単位で作成しております。

営業所・支店等で宣言された場合は、事業所カルテをご提供できないことをご了承願います。



「うちなー健康経営ニュースレター」

健康に関する情報、健康づくりに積極的に取り組む宣言事業場の好事例などをご紹介します。

「がんじゅう沖縄(メルマガ)」

希望される方に産業保健に関する最新情報を毎月提供します。



「健康づくりのアドバイス」

協会けんぽの保健師や管理栄養士などの専門スタッフが、事業場の健康づくりへの取組み課題について、相談に対応します。お気軽にご利用ください。



「その他」

【沖縄県医師会】 <http://www.okinawa.med.or.jp/>
・医師による高血圧予防などの健康講話や健康相談を行います。

【沖縄産業保健総合支援センター】 <https://www.okinawas.johas.go.jp/>
・50人未満の事業場向けに、健康診断で有所見となった従業員の必要な措置について、医師からの意見聴取ができます。
・保健師が事業場を訪問し、保健指導や健康講話を行います。
・産業保健に関する様々なテーマの研修を行っています。
・メンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援に関する相談に対応いたします。

【協会けんぽ】 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/>
*原則、加入事業場への支援
・保健師・管理栄養士が事業場を訪問し、特定保健指導や健康講話を行います。
・事業場内に展示して、健康への意識を高めてもらえるようなフードモデル(食品模型)や脂肪1kg実物大モデル、禁煙指導用肺モデル等のレンタルをいたします。



うちなー健康経営宣言!

沖縄県内の働き盛り世代における健康づくりをサポートするため、令和3年3月に関係機関5者「沖縄県・沖縄労働局・沖縄県医師会・沖縄産業保健総合支援センター・全国健康保険協会(協会けんぽ)沖縄支部」にて包括的連携に関する協定を締結しました。これを機に、沖縄労働局で行っていた「ひやみかち健康宣言」と協会けんぽ沖縄支部の「福寿うちなー健康宣言」を「うちなー健康経営宣言」に統一し、令和3年4月1日より関係機関一体となって健康経営^(注)に取り組む事業場をサポートいたします!

*「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



健康経営とは

従業員の健康を重要な経営資源と捉え積極的に従業員の健康増進に取り組む企業経営スタイルのことです。



健康経営実践のポイントは2つ

- POINT 01 事業場の代表者が健康経営を実践することを決意し、それを社内外に広く公表すること
- POINT 02 健診結果に基づき、事業場の健康課題を抽出し、その課題を改善するための効果的な取組みを実践していくこと

健康経営宣言の見える化

沖縄労働局のホームページに事業場名や事業場全体の取組み内容(代表者メッセージ)等を掲載することで、貴社が健康経営を実践している事業場であることを見える化(可視化)します。

健康課題等の把握

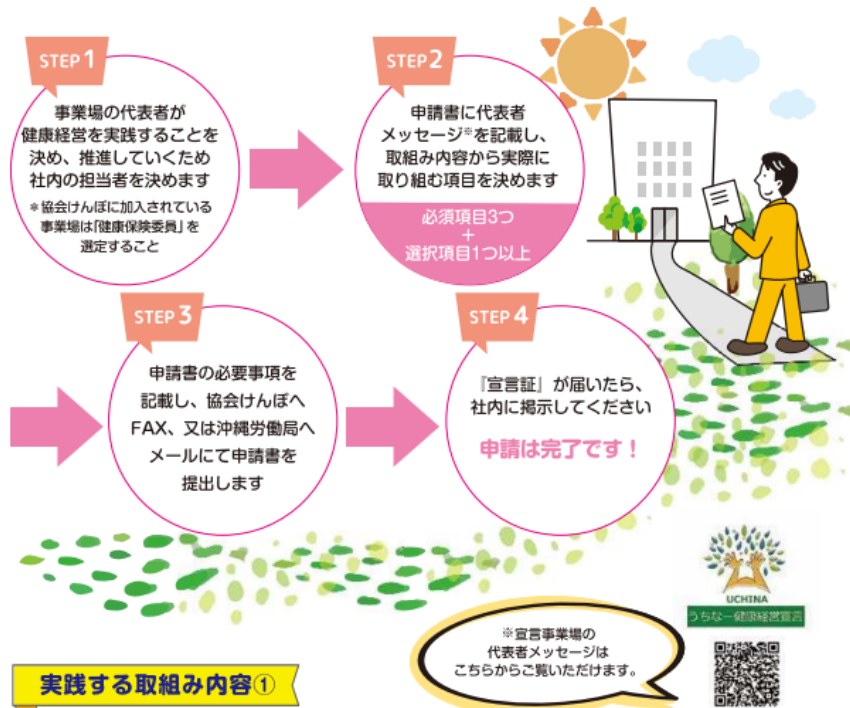
協会けんぽが保有する健診結果^(注)を活用して、年に一度「事業所カルテ」を発行します。このカルテにより事業場の健康課題の把握や、取組み後の改善効果を確認することが可能となります。
(注)協会けんぽ加入以外の事業場は個人情報上の問題のない健診結果情報を提供していただくことが前提となります

貴事業場

「うちなー健康経営宣言」では、実践のサポートが受けられるため、効果的に健康経営に取り組むことができます!

申請の流れ

取組みはサポートメニューも活用しながら実践へ!!



実践する取組み内容①

取組み内容は、必須項目と選択項目があります。選択項目は1つ以上を選んでいただけます。

必須項目

次の3つは、法律に基づき必ず取り組んでいただく内容です(注)

- *労働安全衛生法や高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、年1回以上該当する従業員全てに健康診断を受診させる
- *健康診断の結果、健康保持に努める必要がある従業員に対し、保健指導又は特定保健指導を受けさせる
- *健康診断の結果、有所見となった従業員の必要な措置について、医師の意見を聴いた上で、就業上の必要な措置を行う(労働者50人未満の事業場は地域産業保健センターをご利用いただけます)

(注)「労働安全衛生法」や「高齢者の医療の確保に関する法律」が適用される事業場

実践する取組み内容②

選択項目

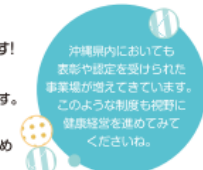
次の①から⑭までの中から、取組み内容を1つ以上選んでください。
取組み例を参考に自社の健康課題や取組みそうなことからスタートしてみましょう!

	選択項目	取組み例	おすすめポイント
①	健康診断結果において、再検査や治療を要請されたら、必ず受診させ、その報告を提出させることについて、就業規則に盛り込む	・該当する従業員に再検査や治療等の受診をさせ、その報告を提出させる	就業規則に盛り込むことで、全社員が健康問題に取り組まなければならないことについて「見える化」することができ、また担当者が代わっても継続させることができます
②	従業員の家族の健康受診を奨励する	・従業員から家族に受診の声を掛ける ・協会けんぽと事業場代表者との連名で受診勧奨文を個別通知する	ご家族がともに健康であることは安心して働く上でも重要な取り組みです
③	健康増進に関する数値目標を設定する(任意)	・全従業員1日8,000歩以上歩く ・メタボリスクを前年度より5%減少させる	事業所カルテを活用し健康課題を把握すると具体的な数値目標が立てやすくなります
④	従業員に対して、健康意識を向上させる取り組みを行う	・朝礼や会議、回覧等で健康に関する情報発信 ・栄養や運動、飲酒やメンタルヘルスに関する研修会の実施	産業医や産業保健スタッフ、協会けんぽ等にご相談ください
⑤	食生活の改善に取り組む	・ヘルシー弁当の利用を勧める ・自販機の飲料は低糖・無糖へ変更する ・おやつのお買置き・配布をしない	メタボや血圧、血糖等の有所見者が多い事業場にお勧め!習慣を変えるきっかけづくりになります
⑥	運動機会の増進に取り組む	・職場で、時間を決めてラジオ体操を実施する ・スポーツクラブ等の利用補助	体調の確認、健康維持やリフレッシュ効果があり、取り組んでいる事業場が増えています
⑦	禁煙や受動喫煙防止に取り組む	・敷地内禁煙、屋内禁煙の実施 ・禁煙希望者へ禁煙外来費用の一部補助	法改正もあり、受動喫煙防止対策は徹底していきましょう
⑧	適正飲酒対策に取り組む	・就業前に呼気中アルコール濃度のチェックをする ・職場の飲み会は一次会までにする	肝機能リスクの高い事業場や車を運転する方が多い場合は積極的に取り組みましょう
⑨	血圧管理に取り組む	・血圧計を設置し、正常範囲の通知と就業前の測定により正常範囲を超えている場合は、上司へ報告をする ・高血圧者の体調確認や定期通院のための時間確保	沖縄県では高血圧関連の病気で65歳未満の方が他県より多くなくなっています。血圧の有所見者が多い場合は事業場として高血圧対策を考えましょう
⑩	感染症予防に取り組む	・手洗い、消毒の奨励と衛生品の確保 ・マスク着用の励行 ・予防接種場所の提供、予防接種に係る時間の出勤扱い	感染症予防は従業員と顧客や関係先を守るためにも大切な取り組みです
⑪	時間外勤務の縮減や有給休暇取得を促進する	・ノー残業デーの設定、年次有給休暇の取得を勧める	仕事と家庭生活の両立に向けた環境づくりにつながります
⑫	メンタルヘルス対策に取り組む	・メンタルヘルスに関する相談窓口の設置と周知 ・メンタルヘルス不調者への対応	職場の環境改善を目指し、沖縄産業保健総合支援センターを活用しましょう
⑬	治療と仕事の両立支援に取り組む	・治療と仕事の両立支援に関する相談窓口の設置と周知 ・両立支援担当者を対象にした研修の実施 ・両立支援に取り組む事業場の体制づくり、環境整備をする	治療と仕事の両立支援は社員の離職率の低下、生産性の向上につながります
⑭	その他(任意で設定)		①~⑭に当てはまらない内容は、自由に設定してください

宣言後は...

積極的に取り組まれている事業場には申請により次のような認定・表彰制度があります!

- **沖縄県健康づくり表彰(がんじゅうさびら表彰)**
健康づくりに積極的に取り組み、顕著な実績を上げた事業場や地域団体を県知事が表彰します。
- **健康経営優良法人認定制度**
経済産業省が創設した認定制度で、健康経営に取り組んでいる優秀な大企業や中小企業が、定められた基準に基づき認定されます。



うちなー健康経営宣言

VOL.83 【うちなー健康経営宣言】を行いました。

【明るく健康な職場環境が沖縄県の皆様への質の高い医療を提供することに繋がります】

健康で明るい職場を目指して、職員一同健康経営に取り組んでまいります。私たちの医療機関は沖縄県全土から多くの皆様が訪れます。私たち那覇西会の職員がぐらーい感じて不摂生で不健康でしたら、沖縄県の皆様に質の高い医療を提供できませんよね！まずはわたしたち自身が心身ともに健康であること。明るくはつらつとした職場環境から、沖縄県の多くの皆様が笑顔になれるような那覇西会を目指してまいります。

医療法人那覇西会 理事長 玉城 研太郎



那覇西クリニックでも
うちなー健康経営宣言に取り組んでいます



Nahanishi Clinic Okinawa

那覇西クリニックの実績

1. 特定健診受診率【被保険者】

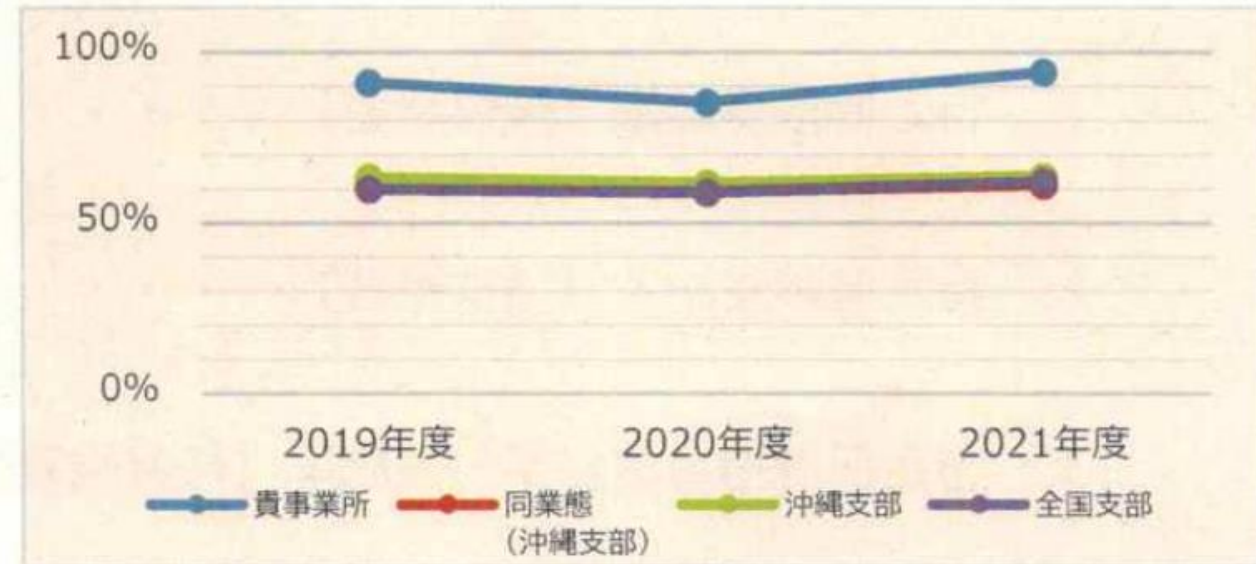
従業員全ての健康診断の受診は、事業者の義務であり、健康経営宣言の必須項目です

対象年齢:40歳-74歳

① 特定健診受診率〔生活習慣病予防健診（一般健診）+事業者健診〕

※ 全国支部についてはデータの抽出時期が異なる

	2019年度	2020年度	2021年度
貴事業所	91.1%	85.4%	94.1%
同業態 (沖縄支部)	60.7%	59.0%	61.2%
沖縄支部	63.3%	61.7%	63.6%
全国支部	60.0%	59.0%	62.1%



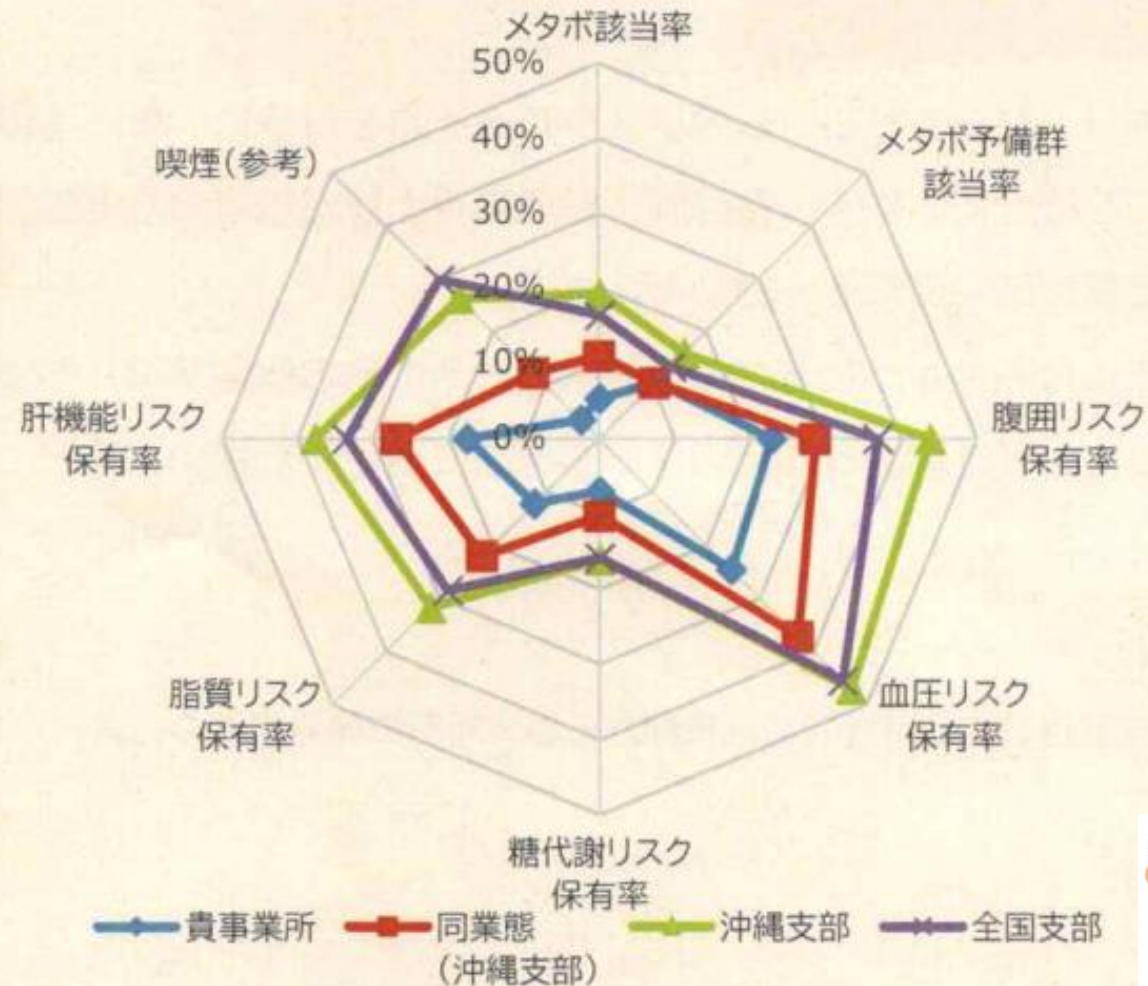
4. 生活習慣病のリスク保有率【被保険者】

対象年齢:35歳-74歳

◇ $\text{リスク保有率} = \text{リスク該当者数} / \text{リスク判定者数}$

※ リスク判定者：年度末時点で資格を有している35歳以上74歳以下の被保険者の健診データのうち、特定保健指導レベルが判定不能でない者

2021年度



業態別・事業所規模別・事業所数および被保険者数（沖縄支部）

業態名称	50人未満事業所				50人以上事業所				合計			
	事業所数		被保険者数		事業所数		被保険者数		事業所数		被保険者数	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
1 農林水産業	607	2.3%	2,483	1.5%	2	0.2%	175	0.1%	609	2.2%	2,658	0.8%
2 鉱業、採石業、砂利採取業	64	0.2%	714	0.4%	1	0.1%	72	0.0%	65	0.2%	786	0.2%
3 建設業	4,785	17.9%	35,758	20.9%	82	8.8%	8,067	5.6%	4,867	17.6%	43,825	13.9%
4 製造業	1,118	4.2%	10,275	6.0%	76	8.2%	8,630	6.0%	1,194	4.3%	18,905	6.0%
5 電気・ガス・熱供給・水道業	177	0.7%	1,332	0.8%	6	0.6%	767	0.5%	183	0.7%	2,099	0.7%
6 情報通信業	824	3.1%	4,410	2.6%	47	5.1%	7,790	5.4%	871	3.1%	12,200	3.9%
7 運輸業、郵便業	621	2.3%	7,505	4.4%	83	9.0%	10,359	7.2%	704	2.5%	17,864	5.7%
8 卸売・小売業	3,446	12.9%	21,355	12.5%	133	14.3%	25,727	17.9%	3,579	12.9%	47,082	15.0%
9 金融・保険業	227	0.8%	796	0.5%	5	0.5%	1,590	1.1%	232	0.8%	2,386	0.8%
10 不動産業、物品貸借業	3,526	13.2%	9,235	5.4%	27	2.9%	2,355	1.6%	3,553	12.8%	11,590	3.7%
11 学術研究機関、専門・技術サービス業	2,354	8.8%	10,732	6.3%	28	3.0%	3,531	2.5%	2,382	8.6%	14,263	4.5%
12 飲食店、宿泊業	1,523	5.7%	7,323	4.3%	53	5.7%	8,403	5.8%	1,576	5.7%	15,726	5.0%
13 生活関連サービス業、娯楽業	1,262	4.7%	5,883	3.4%	37	4.0%	5,056	3.5%	1,299	4.7%	10,939	3.5%
14 教育・学習支援業	655	2.5%	5,340	3.1%	9	1.0%	744	0.5%	664	2.4%	6,084	1.9%
15 医療・福祉	3,290	12.3%	34,143	20.0%	235	25.4%	40,879	28.4%	3,525	12.7%	75,022	23.8%
16 福祉サービス業	116	0.4%	683	0.4%	4	0.4%	3,402	2.4%	120	0.4%	4,085	1.3%
17 サービス業	2,052	7.7%	12,381	7.3%	97	10.5%	16,372	11.4%	2,149	7.8%	28,753	9.1%
18 公務	81	0.3%	355	0.2%	2	0.2%	167	0.1%	83	0.3%	522	0.2%
合計	26,728	100.0%	170,703	100.0%	927	100.0%	144,086	100.0%	27,655	100.0%	314,789	100.0%

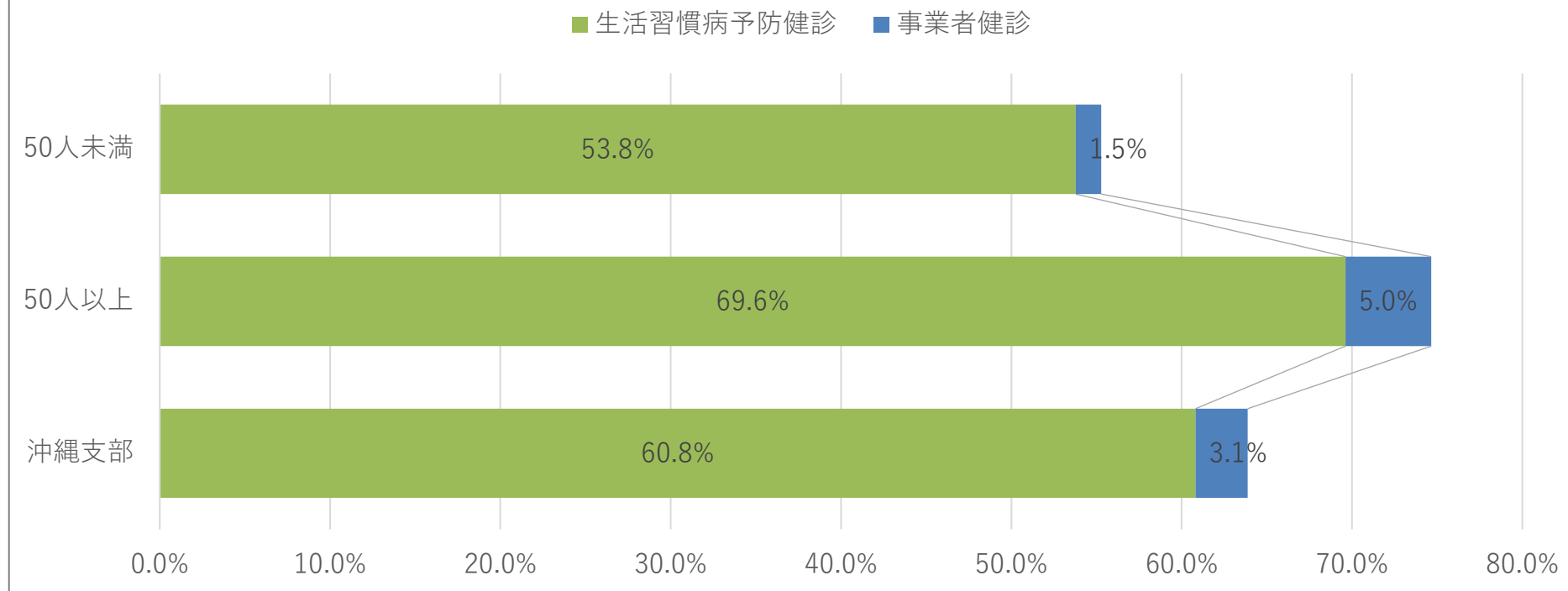
（2021年度データ 2023.2.20現在）

規模別で事業所数及び被保険者数をみると、

50人未満の事業所では、事業所数及び被保険者数ともに「建設業」が最も多く、次いで事業所数については「不動産業、物品貸借業」、被保険者数については「医療・福祉」となっている。

50人以上事業所では、事業所数及び被保険者数ともに「医療・福祉」が最も多く、「医療・福祉」は沖縄支部全体の被保険者数の23.8%を占める。

事業所規模別の健診受診率の比較（被保険者・沖縄支部）



(2021年度データ 2023.2.20現在)

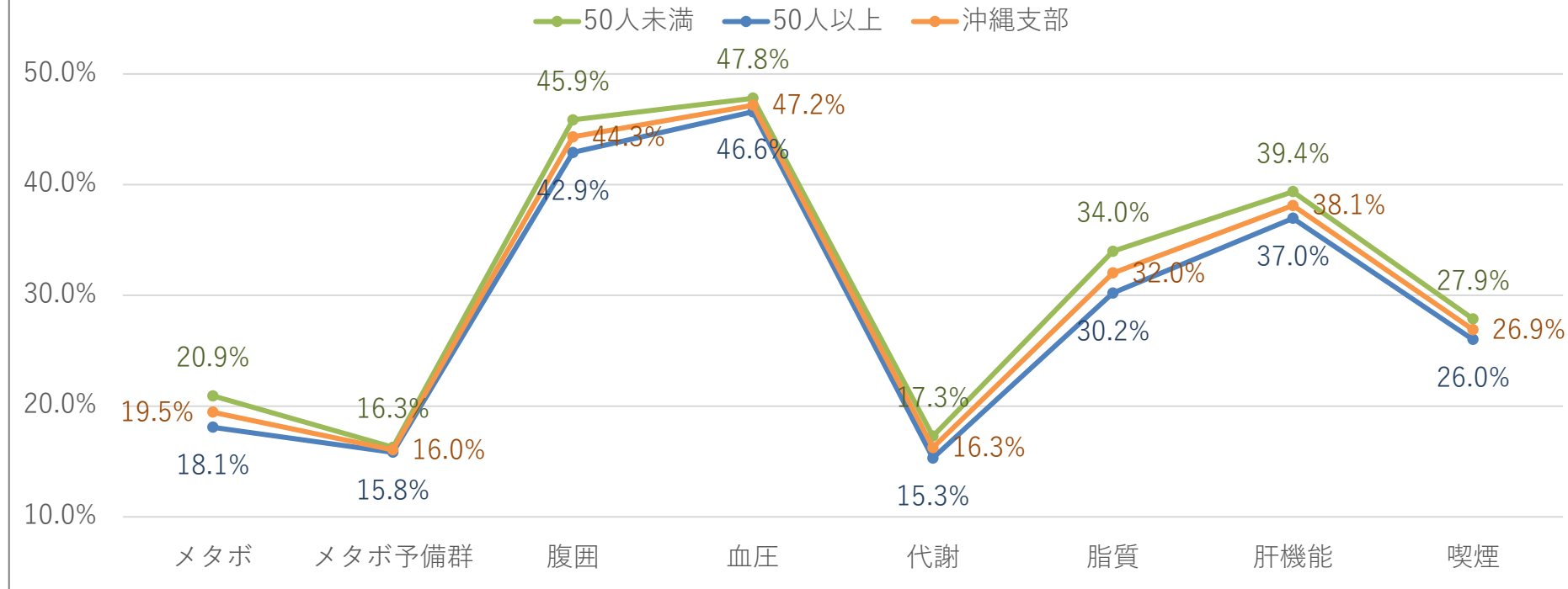
	生活習慣病予防健診	事業者健診	合計
50人未満	53.8%	1.5%	55.3%
50人以上	69.6%	5.0%	74.7%
沖縄支部	60.8%	3.1%	63.9%

協会けんぽ沖縄支部提供

事業所規模別で健診受診率をみると、
50人以上事業所と比べて、50人未満事業所は受診率が19.4%低い。



事業所規模別・リスク保有率（被保険者・沖縄支部）



(2021年度データ 2023.2.20現在)

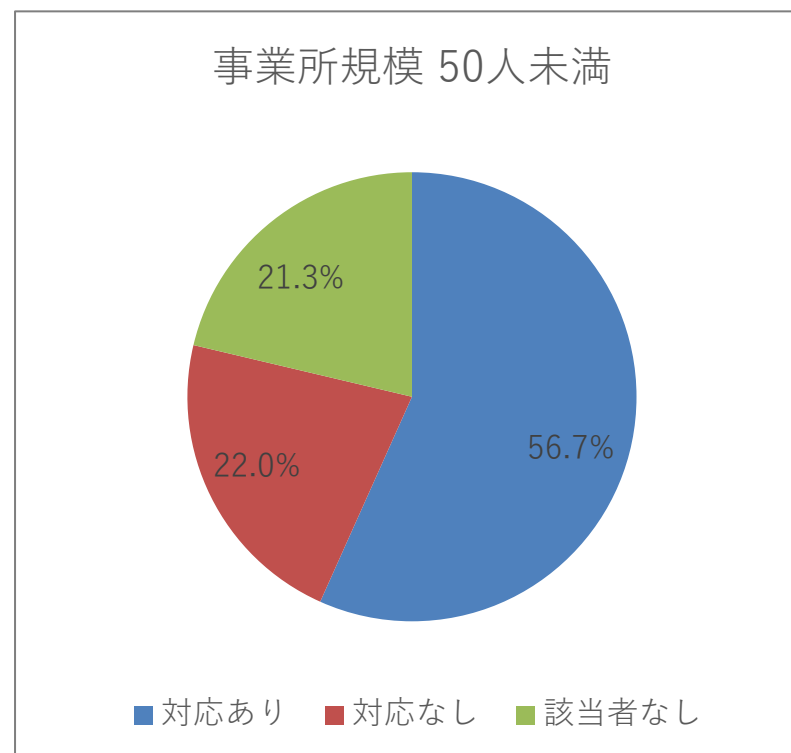
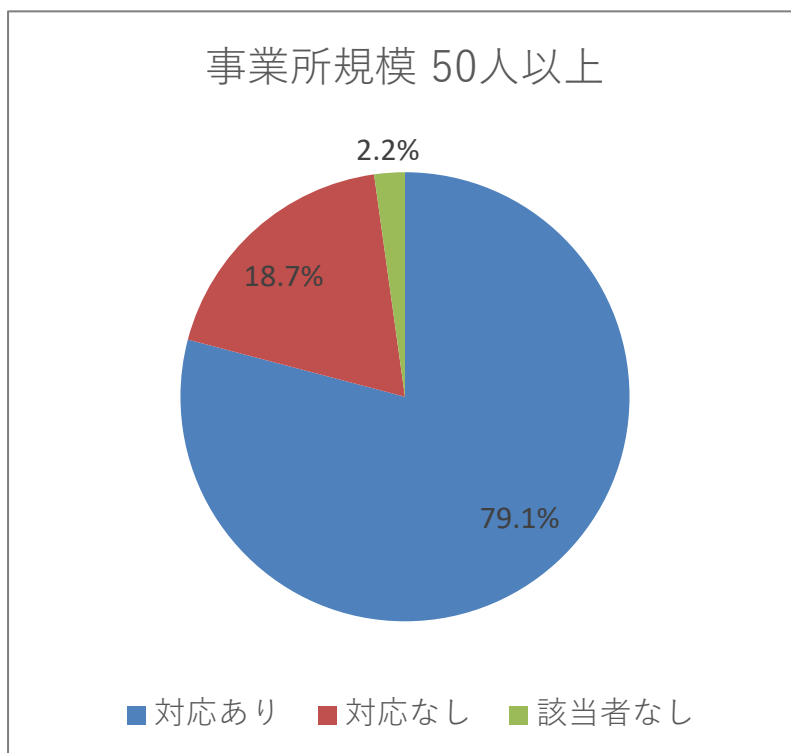
	メタボ	メタボ予備群	腹囲	血圧	代謝	脂質	肝機能	喫煙
50人未満	20.9%	16.3%	45.9%	47.8%	17.3%	34.0%	39.4%	27.9%
50人以上	18.1%	15.8%	42.9%	46.6%	15.3%	30.2%	37.0%	26.0%
沖縄支部	19.5%	16.0%	44.3%	47.2%	16.3%	32.0%	38.1%	26.9%

協会けんぽ沖縄支部提供

リスク保有率8項目の中で最も割合が高いのは血圧で、次いで腹囲、肝機能の順となって事業所規模によるリスク保有率の差はほとんどない。



事業所規模別 要治療者等への対応の有無



(令和元年度協会けんぽ沖縄支部全数調査)

		要治療者等への対応						計
		対応あり		対応なし		該当者なし		
規模	50人以上	458	79.1%	108	18.7%	13	2.2%	579
	50人以下	4,302	56.7%	1,666	22.0%	1,620	21.3%	7,588
計		4,760	58.3%	1,774	21.7%	1,633	20.0%	8,167

協会けんぽ沖縄支部提供

健診結果にて要治療と判定された従業員に対する事後措置の有無について、規模別で対応の有無をみたところ50人以上規模の事業所では79.1%が対応あり、担当者なしの事業所においては56.7%が対応ありと事後措置の有無において22.4%の差がみられた。

課題解決に向けた企業や産業医の積極介入



課題解決に向けた企業や産業医の積極介入



真の健康経営を目指した企業と産業医の連携体制構築



産業医面接指導

生活習慣関連疾患（高血圧、高血糖、高脂血症他）

- 生活習慣改善指導
- ・医療機関受診勧奨

（医療機関・企業・産業医の連携）

メンタルヘルス対応

- 産業医面接（医療機関との連携）
- ・職場環境改善
- ・職場復帰に向けた支援体制



沖縄県医師会の取り組み



OKINAWA MEDICAL ASSOCIATION

65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト取り組み施策

介入レベル1 啓発事業	1. 適切な血圧を管理する社会づくりに向けた取り組み			
	取り組み施策	趣旨	令和4年度	令和5年度
	うりずんフェスタ	働き盛り世代(30-64歳)を主なターゲットに定め、その年齢層が関心を持つイベント内容を企画し、自身の健康について興味を促し、能動的な生活習慣の改善のきっかけを与える。	新型コロナウイルス感染症のため開催せず	秋頃開催予定
	郵便局血圧測定プロジェクト	県民が多く訪れる郵便局に血圧測定ブースを設置し、定期的な血圧測定の習慣醸成を図る。	新型コロナウイルス感染症のため実施せず	郵便局と再調整
介入レベル2 特定健診 受診率向上事業	2. 特定健診受診率向上に向けた取り組み			
	トライアングル事業支援事業	市町村や協会けんぽ、各医療機関と連携し、通院中患者の検査結果において、特定健診項目と一致する検査項目を、本人同意に基づき各保険者に提供することで特定健診を受診したものとみなす。	11-2月の期間、3医療機関に支援員を派遣し実施した。	11-2月に実施予定。3-5医療機関への支援を予定。
	インセンティブ付与事業	市町村や関係企業等と連携し、特定健診受診時等にインセンティブポイントを付与することで、特定健診への興味を促し、特定健診の能動的な受診のきっかけを与える。	3市町で実施	2市で実施予定
介入レベル3 医療介入事業	3. 要医療者を適切に医療に繋げる取り組み			
	企業介入プロジェクト	職場健診の結果、要医療の値が示されているが医療機関を受診していないハイリスク者に対する医療勧奨(健康面談)を行う。	5社28名を対象に実施	引き続き実施予定
	県庁介入プロジェクト	職場健診の結果、要医療の値が示されているが医療機関を受診していないハイリスク者に対する医療勧奨(健康面談)を行う。	2名を対象に実施	引き続き実施予定

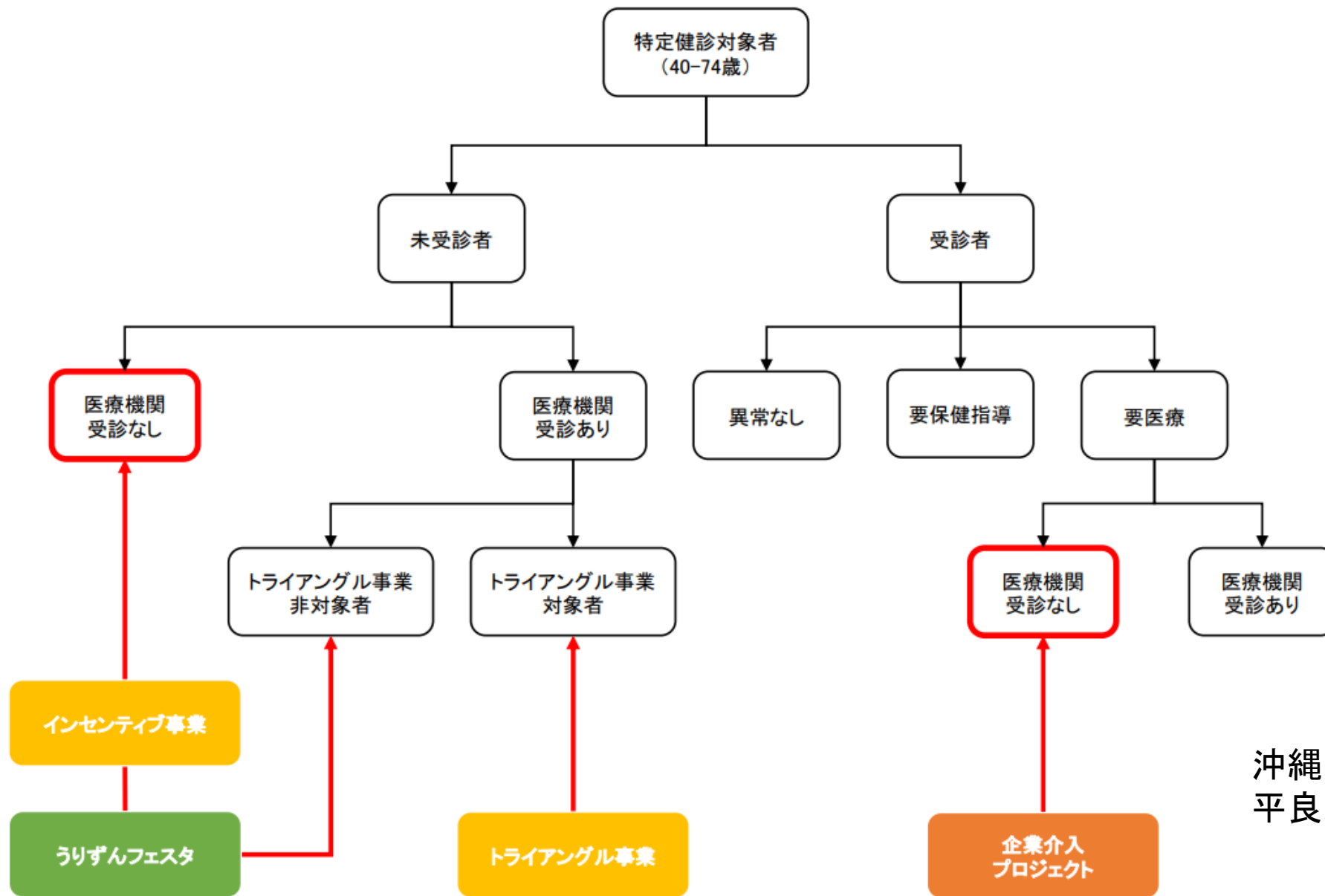


沖縄県医師会 業務2課
平良 亮 課長 資料より



Nahanishi Clinic Okinawa

65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト施策に応じた対象者

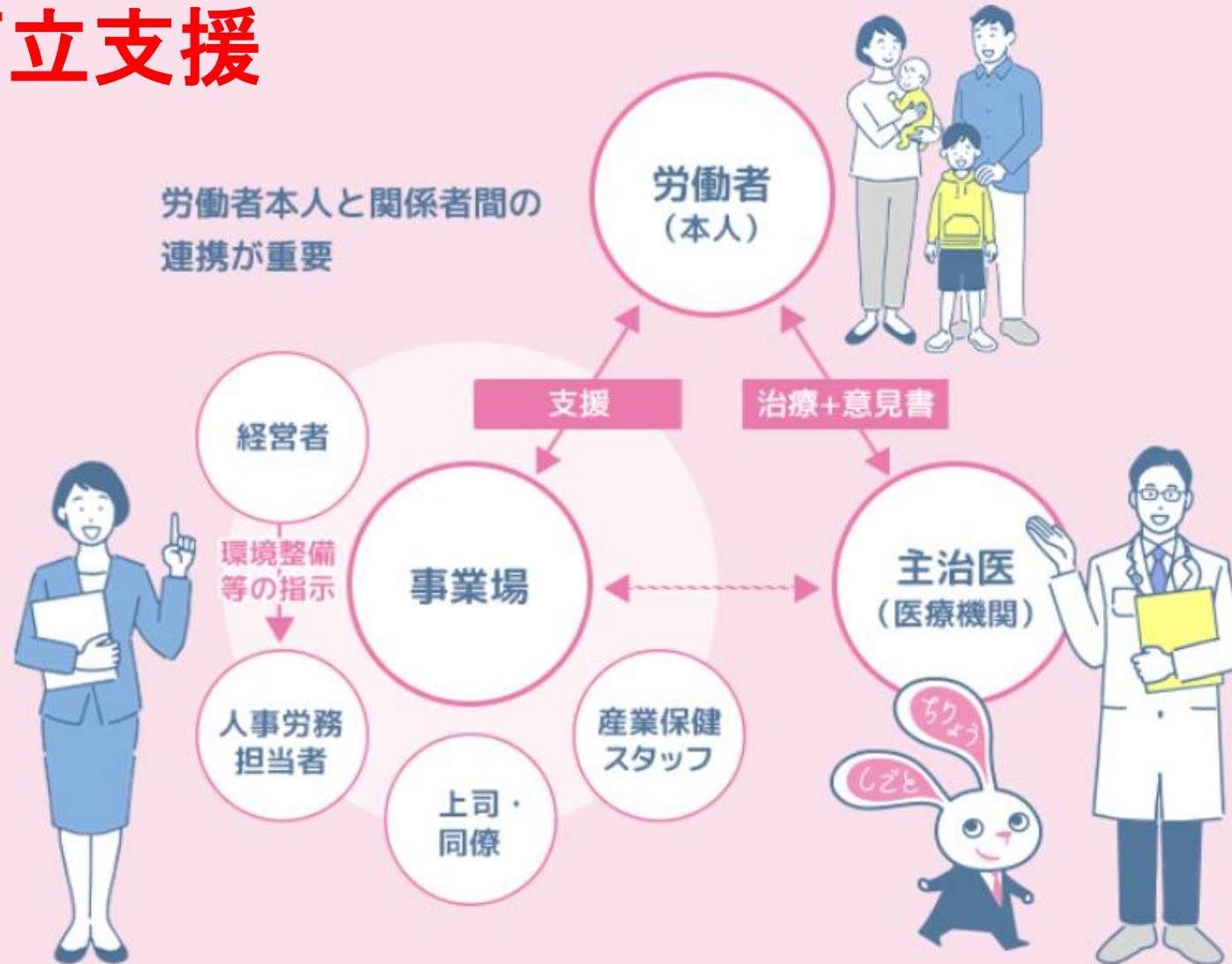


沖縄県医師会 業務2課
平良 亮 課長 資料より



支援体制

治療と仕事の両立支援



予防



健診(検診)



受診



予防：当たり前のことですが今一度周知を!!



夕食のみならず昼食の改善!!

バランスの良い食事を心がけましょう。

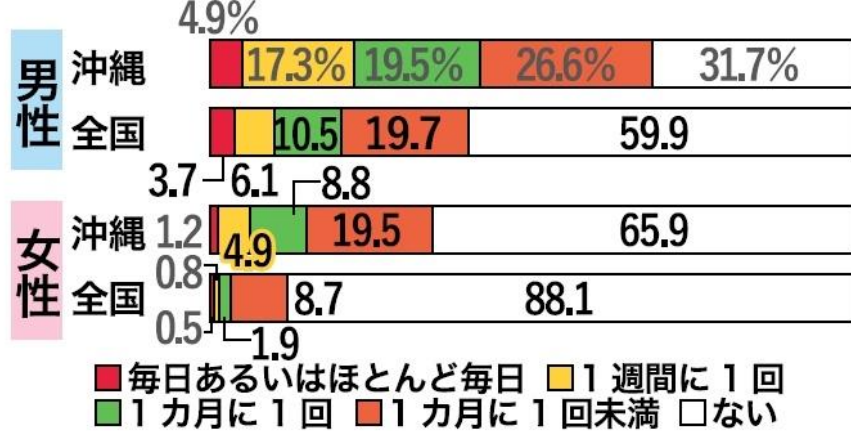
職場から産業医からの生活習慣指導



Nahanishi Clinic Okinawa

お酒とたばこ

純アルコール60%以上の飲酒頻度

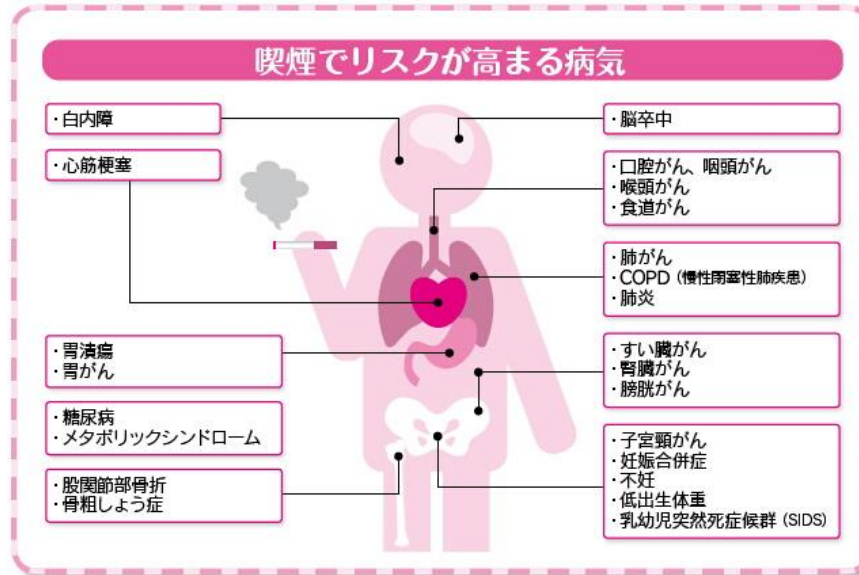


お酒の種類	ビール	泡盛	チューハイ	ワイン	日本酒
アルコール濃度	5%	30%	7%	12%	15%
男性	2本 500ml缶	1合	2本 350ml缶	3杯 グラス	2合
女性	1本 500ml缶	0.5合	1本 350ml缶	1.5杯 グラス	1合



この量を越えると生活習慣病のリスクが高くなります。

禁煙



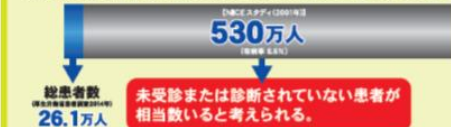
沖縄県はCOPDによる死亡率が全国ワースト

COPDの年齢調整死亡率は、男女とも全国を上回っています。また、都道府県別にみた場合、男女とも全国一高くなっています。



年齢調整死亡率とは、集団の年齢構成の違いを調整して、異なる集団や年代推移などを比較できるようにした死亡率です。

日本における40歳以上のCOPD患者は約530万人と推定されていますが、2014年の厚生労働省患者調査で医療機関でCOPDと診断された患者数は約26万人にすぎません。大多数の患者が未診断、未治療の状況におかれていることを示しています。



COPDの治療

禁煙、薬物療法、運動療法(呼吸法・呼吸リハビリテーション)、食事療法などの治療法を組み合わせることにより、病気の進行を抑え、肺の機能を改善し、せきやたん、息切れなどの症状を抑えることが期待できます。COPDは呼吸器の病気です。病院またはクリニックの呼吸器科(呼吸器内科)、一般内科を受診ください。

COPDの発症を予防するには?

■まずは、タバコを止めることが大切です■

詳しいお問合せはお近くの保健所まで

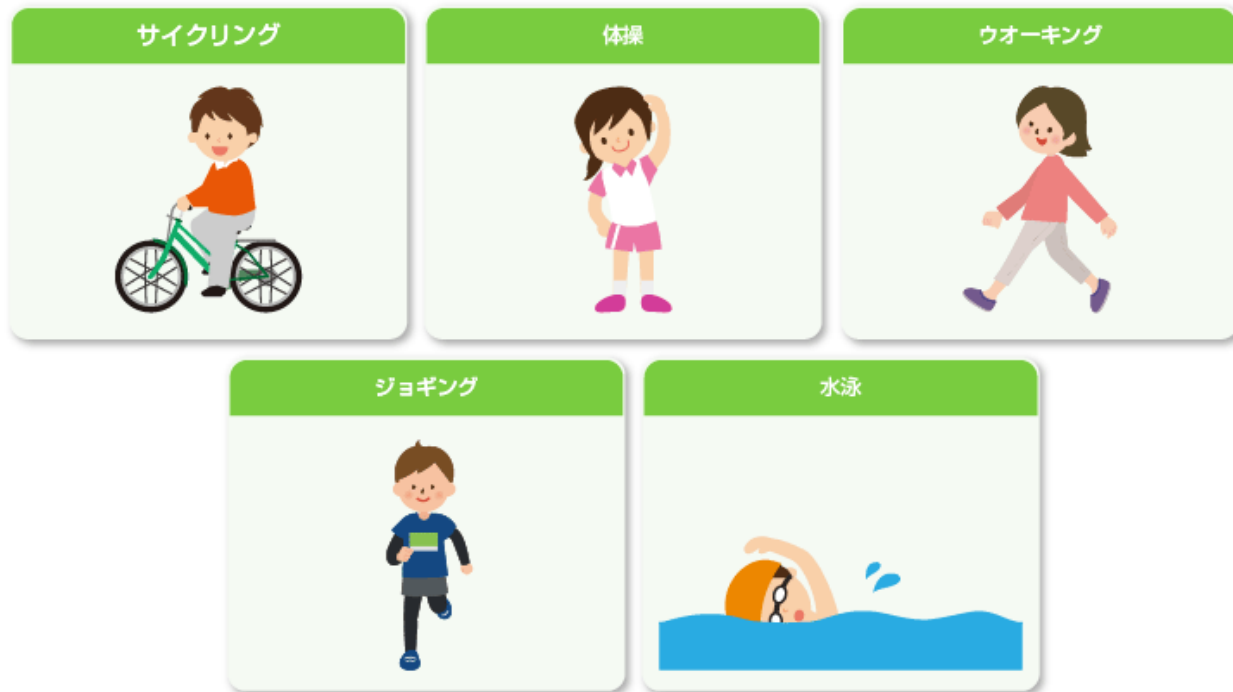
北部保健所	名護市大中2-13-1	0980-52-5219
中部保健所	沖縄市宇美原1-6-28	098-938-9701
南部保健所	南風原町宇宮平212	098-889-6591
宮古保健所	宮古市平良東仲宗根476	0980-72-2420
八重山保健所	石垣市宇真栄里438	0980-82-3240
健康長寿課	沖縄県那覇市泉崎1-2-2	098-866-2209



Nahanishi Clinic Okinawa

運動をしましょう(有酸素運動)

有酸素運動の例



エクササイズに取り組みやすい職場環境を創る



Nahanishi Clinic Okinawa

本日のまとめ

- **働き盛り世代の健康改善は大変重要です。“健康経営”に取り組み、明るい職場環境を創りましょう!!**
- **真の健康経営を目指して、企業と産業医の密な連携体制が重要です**
- **バランスの良い食事、アルコールの適正摂取、禁煙、そして(有酸素)運動を行い、生活習慣病予防を行いましょ!!**
- **健診(検診)を受け、医療が必要な際には早めに医療機関を受診しましょ!!**

