ているんです。働き盛り世代の病気は、長い年月の間に積み重なって起こるもの。ですから、子どものころからヘルスリテラシー（健康教養）を身につけることがとても重要です。

企業や自治体をあげた健康づくりとヘルスリテラシー

最近では、健康づくりに積極的に取り組む自治体が増え、県内4分の3の市町村が「健康宣言」をしています。また、従業員の健康を維持し仕事の効率を高め、企業の収益につなげる「健康経営」の取組も始まっています。会社のトップが、従業員の健康と幸せを願うのはあたりまえのこと。トップにはその責務があるし、覚悟を持って健康づくりを推進すれば、職場全体の意識が変わっていくはずです。

平成17年から、弘前大学、弘前市（旧岩木町）、青森県総合健診センターなどが連携し、弘前市岩木地区で、「岩木健康増進プロジェクト」を行ってきました。1000人規模の健康調査から得られるデータを短命県返上に生かそうというもので、平成25年に文部科学省が推進する「COI（Center of innovation）STREAM」プログラム（※）の採択を受けました。

岩木健康増進プロジェクト

岩木健康増進プロジェクト

また、数年前から県内の小学校と連携して、健康授業を行っています。子どもから親へと伝わる情報も多く、大きな手ごたえを感じています。青森の子どもたちには、中学3年生までに正しいヘルスリテラシーを身につけさせたい！それが、今の私の夢です。

※平成25年度から行っている「革新的イノベーション創出プログラム」

健康づくりは地域、学校、職場みんなで取り組もう

県医師会は、平成27年4月に「健やか力推進センター」を開設し、地域や職場などで健康づくりのリーダーとなる「健康リーダー（健やか隊員）」を養成しています。昨年度は県内15カ所、約1500人に人財育成プログラムを実施しました。

健康づくりは大変地道な活動ですが、最近では県内の健診の受診率が上がり、子どもの喫煙率が減少し全国値を下回っているほか、自殺率も下がるなど良い兆しが見え始めています。

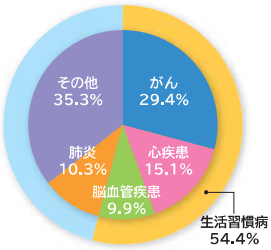
健康づくりはまちづくり。仲間を増やし、地域、学校、職場全体で取り組んでいきましょう。

年齢階級別死亡率
※長野県を1とした時の青森県と長野県の死亡率の比較

年齢階級	男 性	女 性
0歳～19歳	1.3倍	1.7倍
20歳～29歳	1.1倍	1.1倍
30歳～39歳	1.2倍	1.5倍
40歳～49歳	**1.8倍**	1.4倍
50歳～59歳	**1.7倍**	1.4倍
60歳～69歳	1.6倍	1.4倍
70歳以上	1.2倍	1.1倍

出典：厚生労働省「平成22年人口動態統計」より算出

青森県の死因別死亡数の割合



出典：厚生労働省「平成27年青森県人口動態統計（概数）」より

「健やか力」アップに向けて職場が取り組む健康づくり

働く人の健康は、企業などの組織にとっても大きな財産。そこで、働く人の健康づくりのために、積極的に取り組んでいる企業や団体をご紹介します。

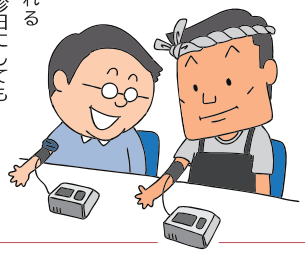
休漁日はみんなで健診へ！漁業者優先の健診日を設置

野辺地町漁業協同組合【野辺地町】

10数年前、50歳代の漁師が相次いで心疾患や脳血管疾患にかかり、仕事を辞めたり亡くなるという事態が起こりました。

そこで、漁協職員や婦人部が協力し、平成18年に漁師の健康を守る活動を開始。「沖止め」と呼ばれる休漁日を、漁業者優先の健診日にしてもらうよう町にお願いしました。平成20年5月からは、漁協が集団・個別健診費用の個人負担分を全額助成しています。それにより、最近では漁業者の健康に関する意識も少しずつ高まり、年1回の「沖止め健診」も定着。病気の早期発見・早期治療にもつながっています。

総務部指導課課長
石田 美幸さん



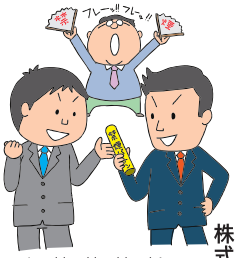
社員のアイデアも採り入れ楽しみながら健康づくり

株式会社東京堂【むつ市】

以前は社員の8～9割が喫煙者だったため、社内の分煙と社用車の禁煙から始めました。社員のアイデアで、1カ月間禁煙できたら別の喫煙者にバトンを渡す「禁煙バトン」も実践中です。春の健診や乳がんセミナーの開催のほか、市民参加型ボート競技大会「まさかりレガッタ」に出場したり、歩数計アプリを活用するなどみんなで楽しみながら運動する工夫もしています。

昨年、「むつ市すこやかサポート事業所」に認定され、さらに健康づくりに対する気運が高まりました。今後は、病気予防にも力を入れていく予定です。

代表取締役社長
内田 征吾さん



「拳禅一如（けんぜんいちにょ）」の心得で！健康経営が企業価値を高める

大管工業株式会社【青森市】

当社は、「人の生命、身体に対する安全、健康を最優先する」という方針を掲げ、安全・衛生管理を推進しています。禁煙活動には特に力を入れ、社屋2階フロアや社用車の禁煙、県の若者の禁煙サポート推進事業（※）の活用などにより、当初の喫煙率6割から5割弱まで改善しました。今春からはスポルト青い森グループのスポーツクラブに加入し、トレーニング施設を活用して健康増進を図っています。

企業にとって人は財産。精神と肉体のバランスを修養する少林寺拳法「拳禅一如」の心得で、今後も健康経営に取り組みます。

代表取締役社長
大坂 智さん

※禁煙外来費用の助成により、若者に対する禁煙支援体制の構築を図る事業（期間：平成27～28年度）