

談天

DANTEN



高田 邦洋

一般社団法人東北経済連合会 常任政策議員
環日本海経済交流委員会 副委員長

健康経営

東北地方は自然や食の宝庫であり、各地の祭りなども含めて、世界に誇れるものが数多くあります。これほど恵まれた地で暮らす人々はさぞかし健康で長生きかと思いきや、厚生労働省の平成22年国勢調査によると、都道府県別にみた平均寿命ワースト10に男女とも秋田・岩手・福島、そして我が青森県と実に東北が4県もランクインしています。

とりわけ青森県は、長らく最下位が定位置となっており、特に40から50歳代のいわゆる「働き盛り世代」の死亡率が、他の世代に比べて突出しているなど、まさしく「日本一の短命県」です。

こうした実態を受けて今、青森県内では、新聞・テレビでもこの話題を大きく取り上げてきていますし、また官民挙げて健康意識向上への取り組みが加速化しています。

当行でも本年4月1日に「健康経営宣言」を発信しましたが、これは職員の健康を重要な経営資源として捉え、健康増進に積極的に取り組むことを意図しています。

具体的には、各部署で任命されたヘルスサポート・リーダー向けの健康教養セミナーや、生活習慣病のリスクが高い職員向けの「メディコトリム」を開催しています。

メディコトリムとは、「メディカル(医療)」+「トリム(整える)」の造語で「医療の力を借りて身体(体調)を整える」ことを意味し、専門家による講義や個別の栄養指導・運動指導等により、生活習慣病の改善や発症予防を目的とする健康プログラムです。

最近では、ヘルスサポート・リーダーが中心となり朝にラジオ体操をする支店や、業務の合間に体操を取り入れる部署が出てくるなど、職員の健康意識の高まりを実感していると同時に、メディコトリム受講者も受講後1カ月半で約8割が体重減少となるなど目に見えて効果が表れています。

また、喫煙が及ぼす健康への悪影響が叫ばれていることから「来年4月から全店の敷地内を全面禁煙」、本部の食堂限定ではありますが「7月より油を抑え栄養バランスに配慮し、カロリーを控えめにした弁当のメニューの追加」、健康・長生きで青森の食材を楽しむには歯の健康が欠かせないことから「10月から歯科検診を実施、対象者には費用を全額補助」することにしました。

「日本一の短命県」を返上するには、個人だけではなく、職場、家庭、そして地域を巻き込んだ取り組みが必要と考えます。当行職員の健康意識が高まれば、家庭内でも高まり、それが取引先や友人などを介して地域全体へと波及していく。そうした広がりになっていくことを願っています。

(株式会社みちのく銀行 代表取締役頭取・たかだ くにひろ)