

健康の保持増進（ヘルシーボディ）のための取組を実施しましょう！

厚生労働省和歌山労働局
労働基準部健康安全課長
三浦 玲

こんにちは。和歌山労働局健康安全課長の三浦です。

人口減少、少子高齢化が急速に加速する中で、人生 100 年時代の到来が見込まれ、高齢者の就業機会の拡大、サービス産業の進展により、高年齢労働者の転倒災害の割合が高くなっており、定期健康診断の有所見率も高くなっています。

具体的には、令和 2 年の和歌山県内における休業 4 日以上之死傷者数のうち約 4 分の 1 を転倒災害が占め、その転倒災害のうち約 4 分の 3 を 50 歳以上の労働者が占めており、和歌山県内における定期健康診断の有所見率は、全国における有所見率を長年にわたり上回り、年々増加し令和 2 年に約 6 割となっています。

一方で、運動不足、栄養不足、休養不足が続くと、健康への影響が発生します。「からだ」への影響としては、メタボリックシンドローム、生活習慣病、運動器疾患、循環器疾患、「こころ」への影響としては、精神疾患、「しごと」への影響としては、ミス、事故（眠気、居眠り、二日酔いなど）、パフォーマンス、サービスの低下などが考えられます。

これらのことから、労働災害の防止、健康の保持増進のため、適度な運動、適度な栄養、適度な休養が重要です。

しかし、国民健康・栄養調査によると、運動習慣改善の意思について、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、約 4 分の 1 となっており、食習慣改善の意思についても、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高く、約 4 分の 1 となっています。

このため、ヘルシーボディのための意識改革が必要です。まずは、取り組みやすい運動、栄養の摂取、休養について紹介しますので、是非活用いただきたいと思います。

ご健康に！

- ※ 1 メタボリックシンドローム：内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わ
されることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態
- ※ 2 生活習慣病：脳卒中、がん、心臓病など
- ※ 3 運動器疾患：サルコペニア（加齢に伴う筋力・身体機能の低下した状態）、ロコモテ
ィブシンドローム（運動器の障害による移動機能の低下した状態）、フレイル（老化に伴
う身体能力の低下による健康障害を起こしやすくなった状態）など
- ※ 4 循環器疾患：脳血管疾患、心疾患など
- ※ 5 精神疾患：統合失調症、うつ病など