



新春インタビュー

一般財団法人 沖縄県社会保険協会
会長 金城棟啓

■新年のあいさつ■

千葉…本日は年恒例となりました「新春インタビュー」のため、沖縄県社会保険協会の金城会長にお話を伺います。インタビュアーは、今年「社会保険おきなわ」にコラムを掲載頂き、社会保険協会主催セミナー等で講師を務めさせて頂きました保健師の千葉が行います。保健師の立場から沖縄県の健康課題についても伺いできればと思います、よろしくお願います。では、新春にふさわしい挨拶で始めてまいります。明けましておめでとございませう。

■会長■

明けましておめでとございます。協会員の皆様、読者の皆様には誌面を通してですが、共に新しい年を祝いたいと思います。昨年はコロナ禍で大変な一年でしたが、今年はコロナ禍も収束し皆様にとって、素晴らしい年になりますようお願いいたします。また、千葉さんにおかれては講師頂いたセミナー受講者の皆様から「内容が分かり易くとてもよかったです」「また受講したい」など高い評価を頂いております。今後も協会事業へのご協力をよろしくお願いたします。

■2021年を振り返り■

千葉…昨年も色々なことがあった一年でしたが、金城会長にとってどのような年でしたでしょうか。



■金城棟啓氏 1954年生まれ
1977年4月 琉球銀行入行
2012年4月 頭取就任
2017年4月 会長就任（現職）
2013年3月 沖縄県社会保険協会会長就任
他数多くの団体役員兼任

会長…やはり、新型コロナウイルスの影響が大きい一年でした。度重なる緊急事態宣言の発令などで経済活動がかなり疲弊しました。特に沖縄県は、観光関連事業を中心としたサービス業が多くを占めるため、その影響は甚大なものでしたが、倒産の多発など大きな社会的混乱に至っていないのは、政府による助成金等の施策や金融機関等の緊急融資などの効果があったと思います。

当協会事業でもセミナーなど実開催がなかなか出来ない中、ホームページの充実を図り、健康づくり事業の講師派遣やDVD貸出しの推進、冊子の配布などコロナ禍でできることは何かと様々な取組を模索しました。十分とは言えず会員の皆様には物足りない部分があったかと思えます。

一方でワクチン接種が進んだこともあり、新規感染者が年末にかけて急速に減少したことで人の流れや経済活動も徐々に回復しつつあります。一時の閉塞感からは抜け出し明るい兆しが見えてきました。

■沖縄県の健康課題について■

千葉…私は保健師として職場の健康づくりのサポートに携わっています。

沖縄県はかつて健康長寿県でしたが、現在働き盛り世代の死亡率が高く、職場の定期健診の有所見率も10年連続全国ワースト1と働き盛り世代の健康課題が深刻です。健康長寿県沖縄を復活させるために、県民は何に取組むことが必要だと思えますか？

会長…専門家ではないので一般的なことしか言えませんが、ファクトとして日本は世界の中でトップの長寿国であることは認識しておく必要があります。ただ、寿命が長いというだけではだめで、健康で長生きが重要という風に変わってきました。そういう意味で仰るとおり健康長寿県を目指すことはとても大切なことです。沖縄の格言で「口からる しーらー いんどー（病

気は口から入る）」という言葉がありますから、まずは食事だと思います。医食同源と似た意味ですが、食べ物に対し注意を払うことで病気になるににくいということです。最近では貧困が肥満を生むとも言われています。飽食の時代にあつて、ジャンクフードではなく、体にとって良い食事を取り、身も心も適切な生活習慣を身につけることが大事ではないでしょうか。

千葉…沖縄はもとも独自の野菜や野草に恵まれ、栄養価が高い物が多いと海外からも注目されています。当たり前でありつつも海外からも注目されています。島野菜や野草などを積極的に食生活に取り入れることも大切だと思います。

会長…その通りですね。地元の食材をしっかりと摂ることは基本です。最近では、食べ物だけでなく、心の在り方も重要と言われています。心と身体はリンクしている訳です。コロナ禍でストレスが高まることで、メンタルに影響しそれが身体の変調につながっていく。コロナ禍で免疫力の重要性が話題になりました。免疫力を高めるには、おらかな気持ちを持ち、穏やかに暮らせるよう生き方や心の持ち方を変えていく必要があります。聖路加国際病院の日野原先生の言葉を借りれば、「鳥は飛び方を変えることはできない。馬は走り方を変えることはできない。でも人間は生き方を変えることができる。」ということですね。加えて私は、人間は笑うことが出来ると言っています。笑う門には福来る、これは本当だと。

■健康経営について■

千葉…従業員の健康づくりには従業員の活力や生産性の向上に繋がります。結果的に企業の業績向上などに繋がるといって「健康経営」が近年注目されています。会長が所属されている琉球銀行ではどのような取組みをしていますか？

