



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和元年9月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

イエローカードキャンペーン強化月間が始まります！



イエローカードキャンペーンとは？

本県は、肥満者や糖尿病等生活習慣病患者が増加傾向にあることから、健康関連団体と協働で、県民の健康への関心を喚起し、生活習慣の見直しを呼びかける普及啓発活動を、かごしま健康イエローカードキャンペーンとしています。

10月を同キャンペーンの強化月間とし、左のポスターを作成するなど普及啓発活動を実施しています。

平成31年1月の「健康かごしま21（平成25年度～平成34年度）」の中間評価報告によると、生活習慣病やメタボリックシンドローム該当者が増加しており、食生活や運動などの生活習慣の改善が必要です。

健康の実現を目指して、一人ひとりが主体的となり健康づくりに取り組みましょう。



令和元年度キャンペーンポスター

「健康かごしま21推進協議会」の啓発用キャッチフレーズ

・「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.4倍です～

(標準化死亡比(SMR)は全国の1.1倍です)

・ロコモ・フレイル予防！ 毎日の運動と食事から

～ロコモは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態です～

～フレイルは老化に伴い健康障害に陥りやすくなった状態です～

・息切れ、せき、たん ひょっとしてCOPD？

～COPDは喫煙等による肺の慢性的な炎症で呼吸困難になる病気です～

・透析になる前に！ 知っていますかCKD(慢性腎臓病)

身体活動をプラス10分

普段から元気からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

野菜をプラス一皿

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。
特に鹿児島県の場合、1日の野菜の摂取量(350g以上)が、約60g不足しています。

～「鹿児島県」の現状～

目標 (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 **350g以上**

現状 **291g**



平成29年度県民の健康状況実態調査(結果より)



約60gの野菜を料理すると・・・

- 青菜のおひたし: 小鉢1皿
 - 具だくさんの味噌汁: 1杯 等
- このくらいなら、「なんとかなる」気が
しませんか?
朝食・昼食・夕食のどこかであと一皿!

<なぜ? 野菜350g>

1日の食事の「野菜」の分量を350g程度にすることで、たんぱく質やミネラル・ビタミン等のバランスを取りやすくなります。

受動喫煙を防ぎましょう



たばこの有害物質は、喫煙者が吸い込む煙よりも、たばこから立ち上る煙(副流煙)の方に多く含まれています。たばこの煙は、自分だけではなく、自分のまわりにいる大切な人たちの健康まで影響を及ぼします。そのため、家庭や職場を禁煙にすることはもちろん、外出の際は禁煙の飲食店を選ぶなど、たばこの煙にさらされないように工夫をしましょう。

健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね!」ボタンをクリックすると、フォロアー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね! しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

～～治療と仕事の両立支援～～

～鹿児島県労働局からのお知らせです～

近年、労働力人口は減少し、かつ高齢化してきておりますが、「国立がんセンター年次推移」によると、がんの罹患数は高齢化を主な要因として増加し続けているものの、生存率は多くの部位で上昇傾向にあるとのことです。

働いている方ががんなどの病気になると、仕事との関連では「これからの働き方を誰に相談すればいいのか」「治療と仕事を両立できるだろうか」「治療に合わせた短時間勤務や休暇を取得したい」などの不安や悩みが生じます。

一方、企業にとっても、「優秀な人材が辞めてほしくない」「どのような仕事をしてもらえばいいのか分からない」「病気になっても安心して長く働けるような制度を取り入れたい」などの疑問や要望が生じます。

治療と仕事が両立できれば、患者（労働者）は「安心感やモチベーションの向上」「収入が得られる」「生き甲斐が保持できる」などのメリットがあります。

企業にとっては、「継続的な人材確保」「組織や事業の活性化」「健康経営の実現」などのメリットがあります。

近年は、医療技術の進歩等により、治療をしながら仕事を続ける方がたくさんいます。しかし、患者（労働者）、企業及び主治医等との連携や社内体制の整備等も必要であり、実際に患者（労働者）一人で取り組もうとすると、また、一企業だけで取り組もうとすると難しいことが多いものです。

そこで、鹿児島労働局では、がんをはじめとして糖尿病、脳・心臓疾患などの継続した治療と仕事の両立を支援するために、平成29年7月から「鹿児島県地域両立支援推進チーム」を立ち上げ、推進しております。

チームの構成員は、医療機関、医師会、薬剤師会、看護協会、ソーシャルワーカー・産業カウンセラー・キャリアコンサルタント、若年性認知症支援コーディネーターなどのスタッフ、労使団体、行政機関等からなっており、それぞれの団体の特色を生かして患者（労働者）及び企業へ治療と仕事の両立に関する支援・アドバイスを行っております。

チームの中でも鹿児島産業保健総合支援センター（鹿児島市上之園町 TEL099-252-8002）では、企業を訪問しての両立の体制づくりなどの支援、患者（労働者）の就労継続や職場復帰に関しての企業や主治医との調整なども無料で行っておりますので、お気軽にご相談ください。企業も患者（労働者）も、ともに協力しながら新しい第一歩を踏み出しましょう。

鹿児島労働局 治療と仕事の両立支援

検索

【お問合せ先】鹿児島県労働局労働基準部健康安全課 Tel 099-223-8279

あなたの健康を守るがん検診制度



県民総合保健センター
イメージキャラクター アップくん

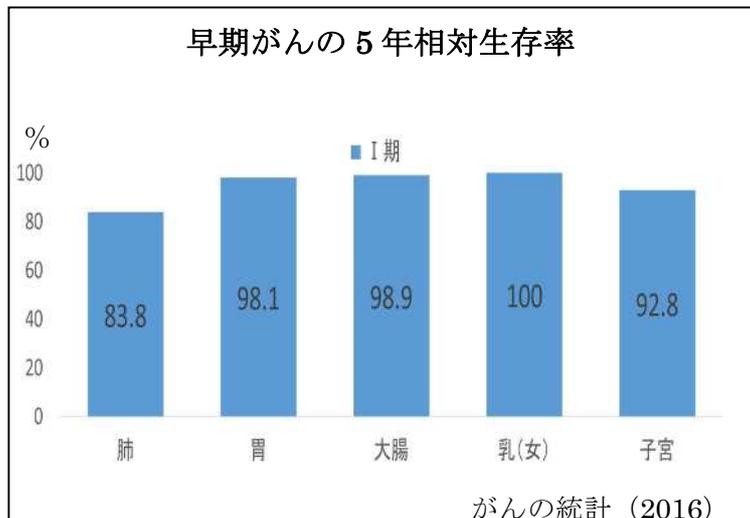
早期がんの9割は治るって本当？

ホントです!!!

悪性新生物（がん）は日本人の死因の第1位となりその後も増え続けています。

また、年間約86万人が新たにがんと診断されており、このうち約30%が就労世代（20～64歳）であると推計されています。平成30年3月に「職域におけるがん検診に関するマニュアル」も公表され、職場と市町村の連携を促し、がん検診の受診率向上を目指しています。

右のグラフに示したように、早期のがんなら概ね9割以上が完治します。



早期のがんを発見するためには、職場の健康診断と**定期的ながん検診の受診が必要不可欠**です。

職域におけるがん検診の種類

種類	対象年齢	検査項目
胃がん検診	50歳以上	問診, 胃部X線検査又は胃内視鏡検査 胃部X線検査においては40歳以上の者を対象としても差し支えない
肺がん検診	40歳以上	質問, 胸部X線検査 喀痰細胞診 (必要に応じて)
大腸がん検診	40歳以上	問診, 便潜血検査
乳がん検診	40歳以上	問診, マモグラフィ検査
子宮頸がん検診	20歳以上	問診, 視診, 子宮頸部の細胞診及び内診

がん検診に関するQ&A

Q. どこで受けることができる？

A. 地方自治体（都道府県、市町村）で、**がん検診や人間ドック**の案内をしています。また、**医療機関**での受診も可能です。詳しくは各地自治体のがん検診担当窓口及び職場の健康管理担当者にご相談ください。



Q. 費用はどのくらい？

A. 地方自治体で実施しているがん検診は**無料から概ね2000円台**で受診可能です。対象となる年齢には**無料クーポン**が配布されます。詳しくは自治体のHPをご覧ください



具体的に実践できるがん予防は？

下記の5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが**男性で43%** **女性で37%**低くなります

5つの健康習慣を実践することで
がんになるリスクが低くなります



食生活を見直す

- ・食塩の摂取は**男性 8g、女性 7g**未満にする。また、心疾患のある方は6g程度に抑える
- ・**野菜 350g**、果物もあわせて1日**500g**を毎日食べるように心がける
野菜 350g：生野菜両手のひら3つつ分、料理にすると5品程度



野菜スープ



ほうれん草のおひたし



サラダ



きんぴらごぼう

身体を動かす

現在の身体活動量を少しでも増やし、運動習慣を持つようにする
例：毎日60分程度の歩行等を行う
それに加え、週に1回汗をかく程度の運動を60分行う
具体例：歩幅を広くして早く歩く、ながらストレッチ、階段使用



節酒する

1日の目安



日本酒：1合



焼酎：半合程度



ビール 500ml：1本

がんのほとんどは進行するまで自覚症状がまったくありません。そのため、**定期的ながん検診を受診する必要があります。**

自身及び大切な人を守るためにも、自身の健康と向き合う時間を持てるよう心がけてみませんか？

日本対がん協会 2019年度がん征圧スローガン **がん検診 あなたを守る新習慣**

公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター TEL：099-220-2332