



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10月号

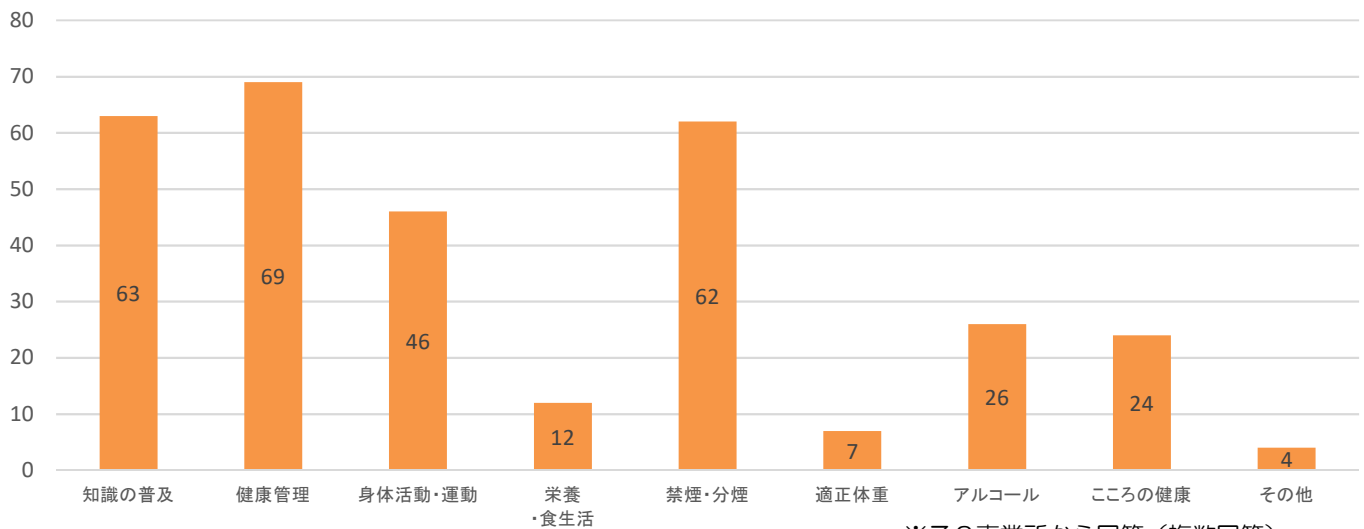
～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

イエローカードキャンペーンの取組を紹介します！

県では、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、10月を強化月間としています。

9月に、職場の健康づくり対象事業所へ「かごしまイエローカードキャンペーン強化月間の取組内容」をアンケートし、その結果を集計しましたので、お知らせします。（ご協力ありがとうございました。）

かごしまイエローカードキャンペーン強化月間の取組内容



<取組の詳細>

- 知識の普及・・・健康セミナーの開催、社内報の活用、ポスターの掲示 等
- 健康管理・・・各種健診・検診等の勧奨、健診後の保健指導、健康相談窓口の設置、血圧計の設置 等
- 身体活動・運動・・・歩数計による歩数チェック、階段利用の促進、ノーマイカーデーの設定 等
- 栄養・食生活・・・ヘルシーメニュー提供 等
- 禁煙・分煙・・・職場内全面禁煙、喫煙場所の設置、禁煙への取組促進 等
- 適正体重・・・定期的な体重測定・記録 等
- アルコール・・・呼気アルコール濃度点検、休肝日の設定 等
- こころの健康・・・研修会の開催、こころの相談日の設定 等



アンケートの結果から、「健康管理」や「知識の普及」, 「禁煙・分煙」に積極的に取り組まれている事業所が多いようです。一方で、「栄養・食生活」や「適正体重」に対する取組を行っている事業所は少ない結果となりました。

職場での健康づくりへの取組は難しいものもあるかと思いますが、健康な体で元気に過ごすために、ぜひ年間を通して今後ともご協力ください！

県では、食生活や運動、飲酒など生活習慣の見直しを呼びかけています！

1日の食塩摂取量 マイナス2g

目標 (成人1人当たり)

1日の食塩摂取量 **8g未満**

もうひといき！

現状

9.9g



素材のおいしさを味わう、だしを上手に使う、汁は具だくさん、何にでも醤油をかけないなど、減塩の習慣を身につけましょう！



野菜をプラス1皿

目標 (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 **350g以上**

現状

291g



あと1皿追加することで不足している60gをとりましょう！

小皿ひとつ分



1日の歩数 プラス15分で1,500歩増！

1日の歩数目標

	男性	女性
20～64歳	9,500歩	8,900歩
65歳以上	6,900歩	6,700歩

現状



適正な飲酒

生活習慣病のリスクを高める飲酒量の男性の割合

目標 **12%** 現状 **14.5%**

(H23年度は13.6%)

1日のお酒の適量

ビールだと500mlまで！焼酎(25度)だと0.6合まで！



適正な飲酒をこころがけましょう！

現状は「平成29年度県民の健康状況実態調査」結果より

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

あなたが健康に働くために

～公益社団法人鹿児島県看護協会～

看護協会では、健康で安全な職場(ヘルシーワークプレイス)に向けてガイドラインを作成し、取り組んでいます。

今回は、みなさんに生涯を通じて健康に働くために、以下について課題解決のヒントを紹介します。

老眼により眼精疲労が強くなった

1. 眼科を受診し、メガネなどの調整しましょう。
2. 健康で安全な働き方を考えましょう。
 - ・長時間労働になっていないか、休日が取れているか振り返り、自分でも眼精疲労の原因をコントロールしましょう。
 - ・スマートフォンやパソコンの多用は控えましょう。また、作業の合間に血行を良くするストレッチを入れたり、休憩中に目の周囲を暖めて血行を促すことも効果的です。
3. 眼精疲労からくる身体の異常については、専門医を受診するなどして対応しましょう。



健康診断で肥満・高血圧を指摘された



1. 自分の健康管理について振り返りましょう。
 - ・肥満対策の健康管理として、毎日の体重測定、食事や間食の内容を記録して、可能であればバランスやカロリーを確認しながら分量を減らすこと、歩行や掃除など身近な活動量を増やすことなどをとり入れましょう。
2. 健康診断の結果に基づいて必要な受診や治療を開始しましょう。

今度こそ禁煙に成功したい！

1. たばこの害についてもう一度確認しましょう。
2. 禁煙外来などの資源を活用しましょう。
 - ・ニコチン依存度を判定するテスト、TDS (Tobacco Dependence Screener)などを試してみましょう。
 - ・ニコチン依存の高い人は、禁煙外来に通い治療を行いましょう。
3. 職場の同僚や家族に禁煙を宣言しましょう。
 - ・身近な人に禁煙を宣言しましょう。
 - ・灰皿やたばこの撤去など環境整備から始めることも効果的です。



うつ病と診断を受けました



1. 家族・親族・友人に相談し一人で抱え込まないことが何より大切です。
2. 主治医や職場の上司と相談し、焦らず復職支援に向けて望ましい方法を考えていきましょう。
3. 長い人生では、小休止（休職や転職）が大切なこともあります。目の前のことにとらわれすぎず、長い目で考えましょう。

大腸がん治療の経過も順調、復職をしたい！

1. 自分の体力と気持ちを冷静に振り返りましょう。
 2. 治療と職業生活の両立について検討しましょう。
 - ・主治医、職場、家族に相談しましょう。
- * 社会的資源について
- ・がん相談支援センターで、就労相談が受けられます。



不妊治療を始めたい



1. 治療についての理解を深めましょう。
2. 職場や地域・家族など活用できる資源について調べましょう。
 - ・通院に必要な時間を確保するために職場内の調整が可能か、それに充てられる休暇制度がないかなどを確認しましょう。
3. 治療について上司に相談しましょう。
 - ・治療中の職場環境について主治医の指導を守れるよう、上司に相談しましょう。
 - ・どのようにすると仕事への影響を少なくできるか相談する姿勢が、職場の理解を得やすくなることにつながります。

<引用・参考文献>

日本看護協会：ヘルシーワークプレイス（健康で安全な職場）をつくる（日本看護協会出版会，P094～172，2018.6(臨時増刊号)）



(問い合わせ先) 公益社団法人鹿児島県看護協会
電話：099-256-8081
MAIL: kakankyo@orange.ocn.ne.jp
ホームページ <http://k-kango.jp>

ロコモ・フレイル予防に取り組んでいます

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会～

鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会では、ロコモ・フレイル予防啓発促進事業として、ロコモ・フレイル予防に取り組んでいます。

まずは、会員が知識を得るための学習を行いました。

「食によるフレイル予防の手引き」を作成した公益社団法人鹿児島県栄養士会に講師をお願いし、フレイルに対する正しい知識の学習を行いました。

フレイルとは

老化に伴い筋力や活動が低下している状態で、適切なケアによって健常な状態へと戻ることが可能だと言われています。



野菜をたっぷり、
卵でたんぱく質補給

学習後、地域に伝達するためにみんなで学習しています



今後、地域の皆様にロコモ・フレイルを広める活動を行います。

令和元年度は県内9地区で実施しています。

料理教室や、試食を提供して、フレイルに関する知識を広める活動を今後も行います。

<問い合わせ先> 鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会
(事務局) 鹿児島県庁健康増進課内 電話099-286-2717