



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2年1・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

4月から多くの施設において、 室内が原則禁煙となります



健康増進法の改正により、多数の利用者がいる施設、旅客運送事業船舶・鉄道、飲食店等の施設において、屋内原則禁煙となります。

全面施行となる2020年4月以降にこのことに違反すると、罰則の対象となることもあります。



多くの施設において
屋内が原則禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙には
喫煙室の設置が必要に



喫煙室には
標識掲示が義務付けに

子どもや患者等に特に配慮すべき施設

- 学校、児童福祉施設
- 病院、診療所
- 行政機関の庁舎 等

第一種施設

敷地内禁煙

屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所（特定屋外喫煙場所）に、喫煙場所を設置することができる。

施行済み

第一種施設以外の施設

- 事務所
- 工場
- ホテル、旅館
- 飲食店 等

第二種施設

原則屋内禁煙(喫煙を認める場合は喫煙専用室などの設置が必要)

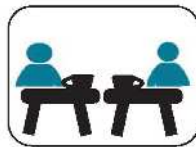
経営判断により選択

屋内禁煙

喫煙専用室設置

加熱式たばこ専用の喫煙室設置

※個人の自宅やホテルの客室など、人の居住の用に供する場所は適用除外



2020年
4月1日
施行

【経過措置】



- 既存の経営規模の小さな飲食店
 - ・個人または中小企業が経営かつ
 - 客席面積100㎡以下

喫煙可能な場所である旨を掲示することにより、店内で喫煙可能

- 全ての施設で喫煙可能部分には、
- ①喫煙可能な場所である旨の掲示を義務付け
 - ②客、従業員ともに20歳未満は立ち入れない

屋内での喫煙は喫煙所の設置が必要に

改正法では、原則室内禁煙となります。しかしながら、施設における事業の内容や経営規模への配慮から、この類型・場所ごとに、喫煙のための各種喫煙室の設置が認められています。

喫煙専用室	加熱式たばこ専用喫煙室	喫煙可能室	喫煙目的室
			
○たばこの喫煙可能 × 飲食等の提供不可	△加熱式たばこに限定 ○ 飲食等の提供可能	○たばこの喫煙が可能 ○ 飲食等の提供可能	○たばこの喫煙が可能 ○ 飲食等の提供可能
▼	▼	▼	▼
一般的な事業者が適合	一般的な事業者が適合 (経過措置)	既存特定飲食提供施設に限定(経過措置)	特定事業目的施設に限定

喫煙室には標識掲示が義務付けに

喫煙が可能な施設に対して、どのような喫煙設備を設置しているかについて説明する標識の掲示が定められています。

標識のデータは厚生労働省の受動喫煙対策ホームページからダウンロードできますので、ぜひご活用ください。

詳しい情報はこちらへ
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



(例)

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

生活習慣病予防の一環としての

「かかりつけ薬局」の活用

生活習慣病って、どんな病気なの？

生活習慣病とは「**食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群**」とされています。一昔前は「成人病」とも呼ばれたこれらの疾病は医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、大きな問題となっています。

また、最近の研究で、**肥満になると糖尿病、脂質異常症、高血圧が合併して起こりやすくなり、動脈硬化を進める**ことが分かってきました。それぞれが軽症であっても2つ以上重なることで、お互いが進行を早めてしまいます。自覚症状が薄いため発覚が遅れ、心筋梗塞や脳卒中などの重い病気へとつながるのです。

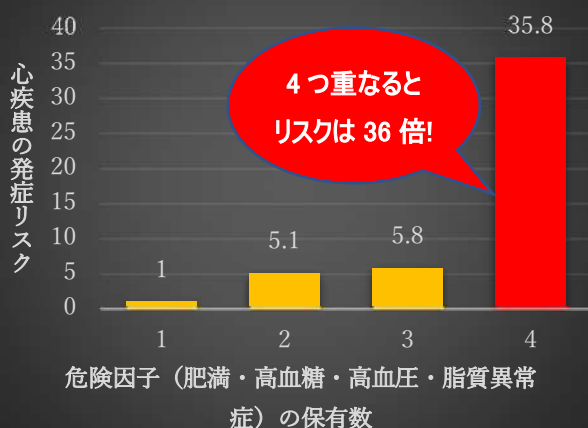
このように、肥満が原因となって、一つ一つは病気と診断されなくても、生活習慣病が複数重なる場合を「**メタボリックシンドローム**」「**死の四重奏**」と呼ばれています。

どうやったら予防できる？

生活習慣が病気の一因となるため、多くは予防することができます。**運動・食生活・休養・喫煙・飲酒など生活習慣を見直すことで発症・進行が予防できます**ので、早い段階から生活習慣を見直して予防を心がけ、発症を未然に防ぐことが大切です。まずは**自分の身近な健康状態に関心を持ち、病気や健康に対する知識を深めましょう**。そして毎日の生活習慣をもう一度見直し、健康的な生活習慣を維持していきましょう。

食生活	糖尿病、肥満、脂質異常症、痛風、高血圧、大腸がん、歯周病など
運動習慣	糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧など
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	アルコール性肝疾患など

心疾患の発症危険度



生活習慣病について、もっと詳しく知りたい方は……

厚生労働省「健康寿命をのばそう！スマートライフプロジェクト」内「生活習慣病を知ろう！」も是非どうぞ！（右のQRコードより）





かかりつけ薬剤師とは？

「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関するなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師で、こちらが在籍する薬局を「かかりつけ薬局」と言います。皆さんの日常にこちらを活用するメリットをご紹介します。

患者さんの服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理します

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、あなたが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。

24時間対応を行ったり、患者さんの自宅にお伺いしたりします

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。外出が難しい高齢者などの患者さんのお家へ伺い、薬がきちんと飲めているか・効いているかを確認します。

より適切な医療のため、処方医や医療機関と連携します

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックしたり、残薬を確認したりします。お薬だけでなく、広く健康に関する相談にも応じ、場合によっては医療機関への受診もお勧めすることもあります。また、地域の医療機関とも連携し、チームで患者さんを支える関係を日ごろから作っています。



現在日本にある薬局は約 58,000 店。これはコンビニエンスストアより多い数字です。生活習慣病のように生活習慣も含めた管理が必要になるような治療の場合、検査結果やサプリメント、食事療法などさまざまことを相談に乗ってくれます。

薬の飲み合わせは大丈夫？これって副作用じゃない？家族が高齢で薬の管理が出来ていない？薬がたくさん余ってるけどどうすればいい？健康のことで困っているとき、かかりつけ薬剤師は身近な存在として、皆さんの健康的な生活を総合的に支える強力なサポーターになるでしょう。

**皆さんも、自分の専属健康サポーター
かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう！**

文責：鹿児島県薬剤師会 湯田

お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 ☎099-257-8288

心身ともに健康な働き方を目指して！



鹿児島産業保健総合支援センター

皆さまの職場では、どのような健康づくりがなされているでしょうか？

ある労働者数 50 人未満の事業場のケースをもとに、ご自身の事業場の健康づくりについて考えてみましょう！



労務担当者

私の職場の、健康診断の結果をみると、脂質の値が高い人が多いです。また、従業員の中には、業務が集中して、長時間労働となる人もいます。従業員の体調、メンタル面も心配です。でもどうしたらよいのか……。

健康診断の実施後、医師の意見聴取の実施は、法で定められており、小規模事業場も対象です。また、長時間労働者の面接指導も地域産業保健センター（地域窓口）は行っていますので、産業医へ相談しましょう。



地域産業保健センター※1

健康診断の結果を見ますと、確かに、脂質の値が高い人が多いですね。日常生活面での改善も必要なので、保健指導を受けてください。長時間労働者に対する面接も実施しました。今の所、問題となる症状はでていないようですが、このまま長時間労働が続くのは好ましくありません。生活リズムが乱れないように、業務内容、その他のご配慮をお願いします。



産業医



労務担当者

産業医の先生に、健康診断後の意見聴取や、長時間労働者の面接も無料でしてもらい、安心しました。また、保健師さんからは、
「夜ごはんが遅くなる時は、17 時頃におにぎりなどの主食を摂り、帰宅後は野菜類、スープ等の軽めの食事にしましょう」
「階段を利用する、バスなどは一つ前の停留所で降りるなどしてプラス 10 分（約 1,000 歩）体を動かしましょう」など、仕事をしていても取り入れやすいアドバイスをもらい、相談した従業員は喜んでいました。

産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる人（産業保健スタッフ、衛生管理者、事業主、人事労務担当者等）向けに、専門スタッフが研修や相談などの支援も行っています。従業員の健康管理のためにも、ぜひ産業保健総合支援センターをご活用ください！

※1 地域産業保健センターは、労働者数 50 人未満の小規模事業場やそこで働く人を対象としています。

問合せ先 鹿児島産業保健総合支援センター 099-252-8002

職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士（鹿児島県健康づくり運動指導者協議会）から～

ロコモティブシンドローム予防のための運動！

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、2007年に日本整形外科学会が「人間は運動器に支えられて生きている。運動器の健康には、医学的評価と対策が重要であるということ」を日々意識してほしい」というメッセージを込めて提唱したもので、運動器（骨や関節、筋肉など）が衰えることで「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下した状態と定義されています。

日本は男女ともに平均寿命が80歳を超え、人生100年と言われるようになりました。それに伴い運動器の障害も増加しています。中でも入院して治療が必要となる運動器障害は50歳以降に多発していること、関連して認知症も発症の20～25年前から始まっているとの報告がなされています。そのため、早い時期からロコモ予防、認知症予防のための取り組みを行うことが必要となります。

実施方法

- 背中が丸まらないように正しいフォームで行う
- ゆっくりと動作を繰り返す（5～10回）
- 1つの動作を1～3set行う。

下半身強化



下半身強化、バランス強化



腹筋、体幹安定性強化



歩行力強化



背筋強化、円背予防



片足安定性強化



問い合わせ先；

鹿児島県健康づくり運動指導者協議会（鹿児島県健康増進課内）TEL099-286-2717