



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3・4月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

新型コロナウイルス感染症に関する情報

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、風邪やインフルエンザ対策と同様に、「**手洗い**」や「**咳エチケット**」です。外出時の注意点として、多くの人が集まるような場所をできるだけ避けましょう。特に、高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方はご注意ください。

！ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間の念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



正しいマスクの着用

- 1 鼻と口の両方を確実に覆う
- 2 ゴムひもを耳に掛ける
- 3 隙間がないよう鼻まで覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でかさえる



■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



<出典> 厚生労働省

ホームページ 新型コロナウイルス感染症についてより

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

新型コロナウイルスについての相談・受診について

◎ 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- ・ 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- ・ 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。

※ インフルエンザ等の心配があるときには、これまでと同様、かかりつけ医等にご相談ください。

◎ 帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

次の症状がある方は「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

- ・ 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ・ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

※ 高齢者や基礎疾患等のある方、妊娠中の方はお早めにご相談ください。

※ 新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、「帰国者・接触者外来」を受診していただくことになります。

◎ 県内の帰国者・接触者相談センターの連絡先（平日8時30分～17時15分）

鹿児島市内の連絡先

保健所	電話番号
鹿児島市保健所	099-216-1517
鹿児島市北部保健センター	099-244-5693
鹿児島市東部保健センター	099-216-1311
鹿児島市西部保健センター	099-252-8522
鹿児島市中央保健センター	099-258-2370
鹿児島市南部保健センター	099-268-2315
鹿児島市吉田保健福祉課	099-294-1215
鹿児島市桜島保健福祉課	099-293-2360
鹿児島市松元保健福祉課	099-278-5417
鹿児島市郡山保健福祉課	099-298-2114
鹿児島市喜入保健福祉課	099-345-3434

上記対応時間外では、

■鹿児島市・・・鹿児島市保健所(代表番号099-224-1111)

■鹿児島市以外・・・上記の番号に連絡してください。守衛による対応もしくは自動応答メッセージ対応となりますので、その指示に従って対応してください。

鹿児島市以外の連絡先

保健所	電話番号
指宿保健所	0993-23-3854
加世田保健所	0993-53-2315
伊集院保健所	099-273-2332
川薩保健所	0996-23-3165
出水保健所	0996-62-1636
大口保健所	0995-23-5103
始良保健所	0995-44-7956
志布志保健所	099-472-1021
鹿屋保健所	0994-52-2106
西之表保健所	0997-22-0018
屋久島保健所	0997-46-2024
名瀬保健所	0997-52-5411
徳之島保健所	0997-82-0149

健康かごしま21Facebookのご案内

☆健康かごしま21Facebook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21Facebook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

鹿児島県の人工透析患者の現状

～鹿児島県国民健康保険団体連合会からのお知らせ～

腎臓病は進行すると末期腎不全に陥り、血液透析、腹膜透析、移植を必要とします。透析患者数は、現在 33 万人を超えました。鹿児島県においても平成 30 年の慢性透析患者数は 5,535 人、人口 100 万対でみると、全国 6 位となっています。また昭和 60 年と比べると患者数は約 4.7 倍に増えてい

参照:「わが国の慢性透析療法の現況」(日本透析医学会)

昭和60年		患者数	人口100万対
1	高知	654	779
2	熊本	1,336	727
3	徳島	583	698
4	宮崎	802	682
5	島根	407	661
6	大分	825	660
7	香川	674	659
8	岡山	1,246	650
9	福岡	3,058	648
10	鹿児島	1,177	647

昭和 60 年から
平成 30 年にかけて
県内患者数 4.7 倍

平成30年		患者数	人口100万対
1	徳島	2,811	3,819
2	熊本	6,604	3,759
3	宮崎	3,948	3,652
4	高知	2,504	3,547
5	大分	4,057	3,546
6	鹿児島	5,535	3,429
7	栃木	6,480	3,330
8	和歌山	3,058	3,104
9	佐賀	2,058	3,104
10	群馬	6,058	3,104
全国		339,841	2,688

全国と比較しても
1.28倍高い

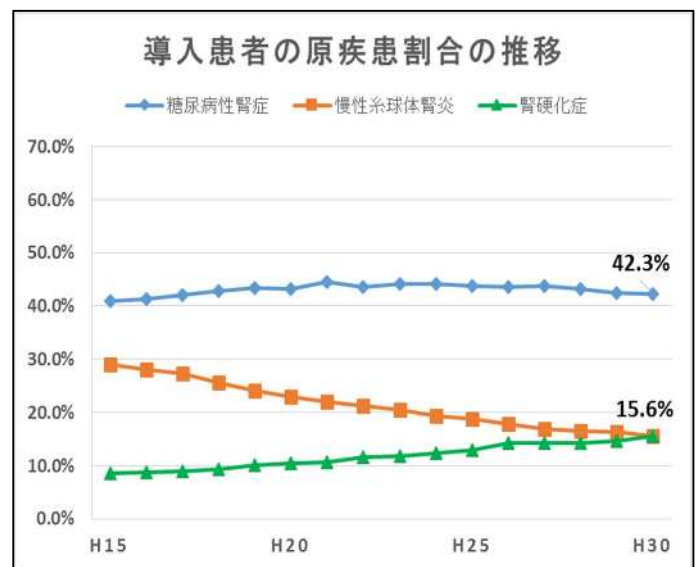
【新規透析導入患者数】

平成 30 年は鹿児島県で 584 人の方、全国で見ると 38,147 人の方が新たに透析導入となっています。ひとたび血液透析が始まると、週に数回医療機関へ通院しなければならず、患者の生活の質(QOL)に大きく影響します。

右図は透析導入となった原疾患の割合の年次推移です。透析が必要となった方の原因として、糖尿病性腎症、次いで慢性糸球体腎炎、腎硬化症の順に多くなっています。特に糖尿病性腎症や腎硬化症など、生活習慣が関与して透析となった方は全体の 60%を占め、年々増加しています。

【医療費】

また透析の医療費は 1 人当たり年間 500～600 万円を要します。患者の経済的負担とならないよう公的助成制度がありますが、その負担は国や保険者が担うこととなり、透析患者の増加は医療費の増加に直結します。



参照:「わが国の慢性透析療法の現況」(日本透析医学会)

以上のことから慢性腎臓病（CKD）の発症予防・早期発見・重症化予防を一人ひとりが徹底することがとても重要です。

※CKD は、一つの病気の名前ではなく、腎臓の働きが徐々に低下していくさまざまな腎臓病の総称。

CKD の定義

①、②のいずれか、または両方が 3 か月以上持続することで診断する。

①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らかな。特に蛋白尿の存在が重要。

②GFR(糸球体ろ過量)： 60 ml/分/1.73 m²未満

【健診を受けましょう】

CKD の早期発見には、最低でも年 1 回は尿検査と、血清クレアチニン測定による eGFR 算出が必要です。尿検査はあらゆる健診の場で広く行われています。また血清クレアチニンの測定を行っている場合も増えてきました。また高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重症化の過程にCKDが発生することから、健診を受けることは非常に大切です。

健診有所見者の割合＜全医療保険者＞・・・NDB オープンデータより

順位	空腹時血糖									HbA1c									再掲) NGSP 8.4以上								
	126以上									NGSP 6.5以上																	
	2014年度			2015年度			2016年度			2014年度			2015年度			2016年度			2014年度			2015年度			2016年度		
	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合
1	鹿児島	21,871	7.1	青森	17,674	7.2	青森	18,869	7.6	宮城	32,368	8.03	佐賀	8,910	8.23	青森	13,558	8.36	沖縄	2,209	1.16	沖縄	2,298	1.16	沖縄	2,495	1.24
2	青森	16,397	6.9	鹿児島	22,389	7.2	鹿児島	22,929	7.4	佐賀	8,271	7.88	鹿児島	20,482	8.18	群馬	29,327	8.32	茨城	6,011	1.14	鹿児島	2,804	1.12	茨城	6,302	1.12
3	岩手	10,391	6.6	岩手	10,275	6.6	岩手	11,096	6.7	青森	12,226	7.80	群馬	27,268	7.87	佐賀	9,386	8.27	和歌山	1,376	1.13	茨城	6,011	1.10	鹿児島	2,793	1.09
4	茨城	24,032	6.3	秋田	10,040	6.5	熊本	21,660	6.6	富山	14,642	7.75	青森	12,669	7.87	熊本	17,988	8.20	栃木	2,855	1.10	栃木	3,138	1.08	栃木	3,266	1.09
5	福島	22,445	6.3	茨城	25,453	6.4	茨城	26,629	6.5	茨城	40,600	7.73	宮城	32,175	7.83	宮城	33,992	8.20	鹿児島	2,403	1.09	三重	2,961	1.07	熊本	2,352	1.07
6	熊本	20,129	6.2	福島	23,011	6.3	香川	8,689	6.5	群馬	26,279	7.70	熊本	17,343	7.79	鹿児島	20,581	8.05	三重	2,821	1.07	福岡	7,644	1.07	福岡	8,014	1.07
7	秋田	9,133	6.1	和歌山	8,651	6.3	福島	24,372	6.5	石川	16,063	7.63	石川	16,690	7.76	石川	17,264	7.97	福岡	7,473	1.07	群馬	3,578	1.03	群馬	3,725	1.06
8	高知	4,761	6.1	熊本	20,553	6.2	沖縄	15,752	6.5	和歌山	9,299	7.63	大分	12,198	7.75	岩手	17,276	7.95	群馬	3,641	1.07	和歌山	1,240	1.02	三重	2,928	1.04
9	和歌山	8,240	6.1	島根	8,286	6.2	秋田	9,990	6.4	熊本	16,556	7.52	富山	14,796	7.67	富山	15,583	7.92	愛媛	2,213	1.07	宮崎	1,369	1.02	埼玉	13,903	1.04
10	沖縄	13,703	6.1	沖縄	14,645	6.2	高知	5,410	6.3	鹿児島	16,518	7.48	茨城	41,504	7.60	茨城	43,432	7.73	埼玉	13,498	1.06	埼玉	13,402	1.02	和歌山	1,265	1.04

順位	収縮期血圧												尿蛋白						再掲)2+以上																				
	140以上												再掲)180以上						+以上																				
	2014年度				2015年度				2016年度				2015年度				2016年度				2015年度				2016年度														
	都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合		都道府県	人数	割合								
1	長崎	54,933	21.3		秋田	46,711	21.6		秋田	47,562	22.0		秋田	1,469	0.72		秋田	1,632	0.75		秋田	1,619	0.75		徳島	7,726	5.02		徳島	8,738	5.64		鹿児島	4,914	1.47		鹿児島	5,154	1.54
2	和歌山	36,708	21.0		和歌山	37,235	21.1		和歌山	37,971	21.2		鳥取	746	0.68		鳥取	801	0.72		鳥取	799	0.68		沖縄	12,998	4.79		沖縄	13,907	5.02		青森	3,926	1.46		沖縄	4,192	1.51
3	秋田	43,093	21.0		長崎	55,477	21.0		長崎	56,420	21.0		長崎	1,719	0.67		山形	1,791	0.62		山形	1,818	0.61		青森	12,497	4.66		鹿児島	16,792	5.00		沖縄	3,936	1.45		青森	3,890	1.43
4	鹿児島	70,277	21.0		鳥取	23,404	20.9		愛媛	54,681	20.7		福井	1,069	0.64		和歌山	1,080	0.61		福井	1,058	0.61		鹿児島	15,584	4.65		島根	7,510	4.79		徳島	1,906	1.24		徳島	2,086	1.35
5	鳥取	22,926	21.0		愛媛	53,670	20.3		鳥取	24,149	20.6		愛媛	1,621	0.64		長崎	1,598	0.60		長崎	1,631	0.61		愛媛	11,972	4.55		長崎	12,636	4.72		長崎	3,220	1.22		長崎	3,426	1.28
6	愛媛	51,751	20.4		鹿児島	67,356	20.0		岩手	57,573	19.7		鹿児島	2,130	0.64		愛媛	1,570	0.59		北海道	5,627	0.59		長崎	11,905	4.52		愛媛	12,288	4.66		島根	1,879	1.19		大分	3,289	1.22
7	岩手	55,420	19.7		群馬	84,246	19.8		鹿児島	65,949	19.6		山形	1,719	0.61		高知	883	0.59		愛媛	1,553	0.59		島根	7,048	4.48		新潟	25,085	4.59		大分	3,090	1.19		島根	1,865	1.19
8	群馬	82,587	19.7		岩手	56,542	19.8		群馬	85,394	19.6		青森	1,627	0.61		鹿児島	1,973	0.59		高知	886	0.58		和歌山	7,751	4.41		青森	12,490	4.59		和歌山	2,048	1.17		高知	1,783	1.17
9	山口	49,191	19.4		高知	28,589	19.3		山形	56,741	19.1		和歌山	981	0.56		福井	1,075	0.59		和歌山	1,025	0.57		大分	74,588	4.38		大阪	78,975	4.59		宮崎	2,429	1.14		和歌山	2,021	1.14
10	大分	48,648	19.3		山形	55,338	19.1		高知	29,347	19.1		山口	1,385	0.55		北海道	5,287	0.57		山口	1,469	0.56		大分	10,974	4.24		香川	9,505	4.47		福岡	10,609	1.12		宮崎	2,411	1.13
11	山形	52,999	18.9		島根	30,037	19.0		島根	30,013	19.1		岩手	1,525	0.54		香川	1,151	0.56		鹿児島	1,859	0.55		香川	8,550	4.14		和歌山	7,748	4.35		愛媛	17,902	1.11		福岡	11,184	1.13

上図をみると鹿児島県は収縮期血圧の有所見者割合は年々下がってきています。一方で、空腹時血糖やHbA1cの有所見者割合は高く、特に重症化を表すHbA1c8.4以上は全国3位(2016年)となっています。また尿蛋白も同様で、2+以上は全国1位という現状です。

生活習慣病からの新規透析導入患者数を減少するために、国民全員でCKDの発症や重症化を予防していくことが必要です。

<問合せ先>鹿児島県国民健康保険団体連合会 保険者支援課保健事業係 電話：099-206-1033

家族やご近所、職場・地域の仲間と 運動やスポーツを楽しみませんか？

～鹿児島県総合体育センターからのお知らせです～

鹿児島県教育委員会では、「マイライフ・マイスポーツ運動」を推進しています。これは「すべての県民が、それぞれの関心や適性に応じて主体的・継続的にスポーツ・レクリエーション活動に親しみ、スポーツをとおして、支え合うことのできる活力ある社会づくり」を目指して行っているものです。

◆ コミュニティスポーツクラブでさわやかな汗を流しましょう！

コミュニティスポーツクラブとは、地域住民が主体となり、地域の皆様が「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しむことができるように、スポーツ・レクリエーション活動などの教室や講座を提供している団体です。地域の皆様の健康づくり、地域づくりのために頑張っています。

県内のコミュニティスポーツクラブ設置状況については、鹿児島県総合体育センターのホームページ：広域スポーツセンター：コミュニティスポーツクラブ設立状況を御覧ください。（本県では、「総合型地域スポーツクラブ」のことを「コミュニティスポーツクラブと呼んでいます。）

◆ コミュニティスポーツクラブには多彩なプログラムがあります！

活動プログラムは、それぞれのクラブで異なりますが、バレーボール、バドミントン、エアロビクス、ダンス及びグラウンド・ゴルフなどのニュースポーツ等、いろいろな種目の教室や講座、イベントなどが準備されています。

令和元年度は、鹿児島市の「めいざんスポーツクラブ」が当センターと協力して、日頃運動をする機会の少ない女性を対象としたスポーツ・レクリエーション教室を開催しました。リラクسسストレッチやヨガ、ピラティス、骨盤体操、ソフトエアロビクスと毎回違ったプログラムで実施し、女性が運動に親しむきっかけをつくることができました。



〔ヨガ〕



〔ピラティス〕



〔骨盤体操〕

スポーツ・レクリエーションフェスティバル開催！！

鴨池公園にレッツゴー！！

鹿児島県総合体育センターでは、県民の皆さんの健康づくりやスポーツ活動への参加促進を図るために、「こどもの日」と「体育の日」（今年から「スポーツの日」に名称が変わります）に各種体験教室や交歓大会など多くの方が参加できるスポーツ・レクリエーションフェスティバルを開催しています。また、元旦には、白波スタジアム（県立鴨池陸上競技場）で初日を仰ぎながらのジョギング・ウォーキングを実施しています。これらはすべてどなたでも気軽に楽しめるプログラムです。家族やお友達、職場の方とさわやかな汗を流し、楽しい時間を過ごしませんか。

以下、本年度に実施した事業の様子を紹介します。



春「こどもの日」～ふれあいプラザ～

元気に泳ぐこいのぼりの下、4,300人の子供たちやその御家族に参加していただきました。

各種競技団体やコミュニティスポーツクラブによるスポーツ体験教室や交歓試合、ニュースポーツ体験などを行い、参加者は、それぞれにさわやかな汗を流されました。



〔ニュースポーツ体験：シャッフルボード〕

秋「体育の日」～スポーツプラザ～

鴨池公園各運動施設で、全25種目のスポーツ体験教室や体力測定などを行いました。当日は秋晴れの下、4,531人の県民の方々が充実した1日を過ごされました。また、10～11月中に県内の6つのコミュニティスポーツクラブがサテライト会場でスポーツイベントを行い、1,083人が参加されました。

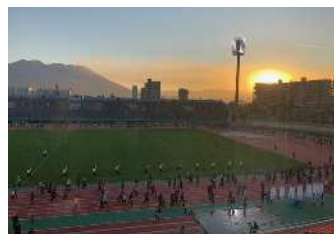


〔体力測定〕

今年は、国体開催のためこのスポーツプラザは実施しません。

元旦「太陽とともに走ろう」

幼児から高齢者まで3,650人の方々に参加していただき、ジョギング・ウォーキングを行いました。陸上競技場バックスタンド側から昇る見事な初日を仰ぎながら、素晴らしい新年のスタートを切っていただきました。また、会場では、「薩摩チェスト太鼓保存会」、「薬丸野太刀自顕流」、「鹿児島風の会」、「鹿児島走ろう会」の皆さんが雰囲気盛り上げてくださいました。



〔会場の様子〕

問合せ先：鹿児島県総合体育センター TEL 099-255-0146