



# 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9・10月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

10月は、  
「かごしまイエローカードキャンペーン強化月間」です！

県では、健康関連団体と協働で県民の皆様へ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」を展開しています。  
毎年10月は「強化月間」です。

健康寿命をのばそう! ×喫煙 ×運動不足 ×暴飲暴食

かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です!

「令和元年度健康増進月間標語」 / 鹿児島県国民健康保険団体連合会主催  
知事賞 「みなおそう 今の生活 みらいの自分」 鹿児島市立西原小学校3年 神田 剛成

鹿児島県地域・福祉・学域連携推進委員会

今年度も事業者のご厚意により、強化月間(10月)に合わせた下記県内店舗による協賛企画(割引・特典等)を実施していただく予定です。

- ・「かごしま食の健康応援店」
- ・「たばこの煙のないお店」
- ・「女性の健康づくり協力店」

県民の皆様、健康づくりのきっかけとして、ぜひご利用ください。  
協賛企画の内容については、鹿児島県のホームページに掲載予定です。

詳細については、各店舗にお問い合わせください。

## 掲載場所: 鹿児島県ホームページ

ホーム > 健康・福祉 > 健康・医療 > 健康づくり > 健康かごしま21 > イエローカードキャンペーン > 10月はかごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間です!

<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/kagoshima21/yellowcard/kyoukagekkann.html>

# 「かごしま食の健康応援店」を活用しよう！

## 「かごしま食の健康応援店」も健康をサポートします！

### ① 「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

### ② 「かごしま食の健康応援店」の取組は

- (1) 栄養成分の表示
- (2) ヘルシーメニューの提供
  - ① バランスばっちりメニュー
  - ② 55(ゴーゴー)メニュー
  - ③ 野菜たっぷりメニュー
  - ④ カルシウムたっぷりメニュー
  - ⑤ 脂質ひかえめメニュー
  - ⑥ 塩分ひかえめメニュー
- (3) ヘルシーオーダーへの対応
  - ① エネルギーの調整
  - ② 塩分の調整
  - ③ 脂質の量の調整
- (4) 食事バランスガイドの表示
- (5) あまみ長寿食材の利用
- (6) その他

「野菜たっぷりメニュー」は  
野菜を120g以上使用



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

### ※「かごしま食の健康応援店」は随時募集中です※

登録希望の方は、県庁健康増進課又は、各地域振興局・支庁健康企画課、屋久島事務所保健福祉環境課、徳之島事務所保健衛生環境課へお問い合わせください。

お近くの店舗の登録状況については、鹿児島県ホームページへ  
ホーム > 健康・福祉 > 健康・医療 > 健康づくり > 栄養・食生活 > かごしま食の健康応援店 > かごしま食の健康応援店一覧

<https://www.pref.kagoshima.jp/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/eiyo/ouenten/ichiran/index.html>

## 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

# 今年も受けよう、がん検診

## 早期なら 9 割以上が治る病気

日本のがんによる死亡者数は、2019年の推計では約38万300人。昭和56（1981）年以降、死亡原因の第1位を占めています。

一生のうちに、2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。

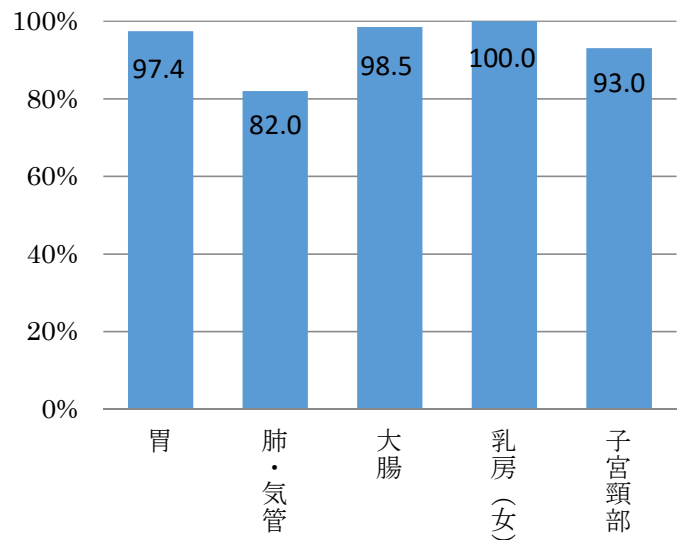
また、「若いから、大丈夫」ということはありません。新たにがんにかかる人のうち、約3人に1人が働く世代と推計されています。働き盛りの方こそ注意が必要であり、がんはすべての人にとって身近な病気です。

しかし、早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。右のグラフに示したように、早期がんであれば9割以上が完治します。

カギは「早期発見・早期治療」なのです。初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。

そのため、定期的ながん検診を受けることが大切です。

早期がんにおける5年相対生存率



出典：公益財団法人 がん研究振興財団 「がんの統計'18

全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率

## がん検診の種類

### 胃がん検診

50歳以上の男女  
(2年に1回)

※当分の間、胃部X線検査については、40歳以上、年1回の実施もできます。



【胃部X線検査】



【胃内視鏡検査】

### 肺がん検診

40歳以上の男女  
(1年に1回)

※高リスク群には低線量胸部CTも併用できます。



【胸部X線検査】

### 大腸がん検診

40歳以上の男女  
(1年に1回)



【便潜血検査】

### 乳がん検診

40歳以上の女性  
(2年に1回)

※視触診併用もできます。



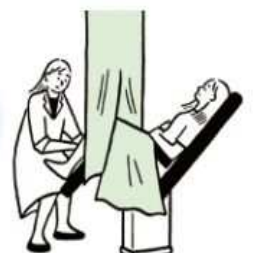
【マンモグラフィ】

### 子宮頸がん検診

20歳以上の女性  
(2年に1回)

※鹿児島県は

1年に1回



【細胞診】

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、治療を行うことで死亡率が低下することが証明されています。

出典：がん対策推進企業アクション

# がんを予防する生活習慣

5つの生活習慣でがんになるリスクが  
**男性で43%、女性で37%**  
低くなります!

## ① 禁煙する

- ・吸っている人は禁煙。吸わない人はたばこの煙をなるべく避ける。
- ・禁煙は禁煙外来など専門家と共に取り組む。

## ② 節酒する

- ・適量を楽しみ、休肝日を設ける。

〈1日の目安（適量）〉

ビール 500ml



1本

缶チューハイ 350ml



1缶

日本酒



1合

焼酎



0.5合

## ③ 食生活を見直す

- ・1日あたり食塩摂取量を男性は7.5g、女性は6.5g未満に抑える。
- ・野菜は350g（両手のひら3つ分または小鉢5皿分）、  
果物は200g（みかん2個分またはりんご1個分程度）とる。
- ・熱い飲み物や食べ物は冷ましてから食べる。

〈食塩量の目安〉

塩鮭(1切れ)	1.1g
みそ汁(1杯)	1.5g
梅干し(1個)	2.2g
ラーメン(1杯)	6~7g

## ④ 身体を動かす

- ・現在の身体活動量を少しでも増やし、運動習慣をもつ。

〈目安〉

歩行などで合計60分/日程度。

さらに、息がはずみ、汗をかく程度の運動を60分/週程度。



## ⑤ 適正体重を維持する

- ・太りすぎ、やせすぎに注意!!

〈BMIの目標値〉

BMIとは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。BMI = (体重kg) / (身長m)<sup>2</sup>

18~49歳：18.5~24.9    50~64歳：20.0~24.9    65歳以上：21.5~24.9

出典：国立がん研究センターがん情報サービス 根拠に基づくがん予防

がんから身を守るためには

『生活習慣 + 早期発見』の2段構えが大切

自分の健康に関心を持ち、定期的ながん検診を受けましょう。

# 令和2年度 全国労働衛生週間

## ～鹿児島県労働局からのお知らせです～

厚生労働省では、中央労働災害防止協会と主唱して、各労働災害防止団体の協賛及び関係団体の協力の下、10月1日～10月7日を「全国労働衛生週間」に、これに先立つ9月を全国労働衛生週間の準備期間と定めています。

本年度は、「みなおして 職場の環境 からだの健康」をスローガンとして、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとしております。

本年については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、いわゆる“三つの密”を避けることを徹底しつつ、各事業場の労使協力のもと、全国労働衛生週間を実施していきましょう。

### 本週間に実施すること 10月1日～10月7日

- ア 事業主又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- イ 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ウ 労働衛生に関する優良職場・功績者等の表彰
- エ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- オ 労働衛生に関する講習会等の開催、作文・写真・標語等の掲示など

### 準備期間に実施すること 9月1日～9月30日

- ア 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進
- イ 労働者の心の健康の保持増進のための指針等に基づくメンタルヘルス対策の推進
- ウ 労働災害の予防的観点からの高年齢労働者に対する健康づくりの推進
- エ 化学物質による健康障害防止対策の推進
- オ 石綿による健康障害防止対策の推進
- カ 受動喫煙防止対策の推進
- キ 治療と仕事の両立支援対策の推進
- ク 労働衛生三管理(作業環境管理、作業管理、健康管理)の推進
- ケ 粉じん障害防止対策、振動障害防止対策等産業の特性に応じた対策の推進

【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

# 食生活改善推進員の活動を紹介します

～鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会～

食生活改善推進員は、事前に健康に関する研修を受けた上で会員登録し、活動しているボランティア団体です。ロコモ・フレイル予防や、食育、歯科・口腔機能など、妊娠さん・赤ちゃんから、高齢者まで、健康に関する幅広い活動を行っています。

## 令和元年度に行った活動の事例を紹介します。

「おやこの食育教室」を県内15か所で開催しました。与論町の事例を紹介します。（写真は、令和元年に行っているため、新型コロナウイルス感染症対策を行っていません。現在は、活動する際には、対策をとった上で行っています。）



食生活改善推進員と一緒に「おやこ」で料理をします。

試食の前に、手作りのランチョンマットで説明



完成品。ごはんは郷土料理の「ミジマイ」。盛り付けもきれいにできました

## 今後も、健康長寿をめざして、地域での活動を行います。

食生活改善推進員は、会員になった後も、市町村や保健所等が開催する講座により、継続した学習を行った上で、料理教室や、試食を提供だけでなく、学習で得た知識の普及や、啓発活動など、様々な活動を行っています。ぜひ、地域の「食生活改善推進員」を御活用ください。

<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