



# 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3年5・6月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です。

鹿児島県では「健康かごしま21」で、喫煙に関する目標を定め、各取組を行っています。

目標項目	指標	対象	直近値 (H29年度)	目標値
成人の喫煙者の減少(喫煙をやめたい者がやめる)	成人の喫煙者の割合	成人	22.6%(男性) 3.0%(女性) 11.7%(全体)	12%(全体)

「成人の喫煙者の割合」について、男性は女性と比較し、高い状況です。

**受動喫煙を取り巻く各種データ**

国民の **8** 割以上は非喫煙者

年間 **15,000** 人が、  
受動喫煙を受けなければ、  
これらの疾患で **死亡** せずに済んだと推計。

飲食店 **37%** 遊技場 **30%** 職場 **28%**  
非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所  
出典：平成30年国民健康・栄養調査

肺がん (1.3倍) 脳卒中 (1.3倍) 乳幼児突然死症候群 (4.7倍)

受動喫煙を受けている者の「**り患リスク**」は高い  
※受動喫煙を受けている者が、受けていない者に比べ、  
病気になるリスクが何倍か  
出典：「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」  
国立がん研究センターがん情報サービス

受動喫煙によってリスクが高まる病気には肺がん、脳卒中などがあります。  
年間15,000人が、受動喫煙を受けなければこれらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

＜出典＞  
受動喫煙対策ハンドブック(厚生労働省)

# 様々な施設で、「原則屋内禁煙」は義務になっています。

運動・健康増進課  
マスコット  
けむいモン



鹿児島県でもなくそう。

## #望まない 受動喫煙



鹿児島県健康増進課

おごしま  
PRキャラクター  
ぐりぶー

様々な施設で、「**原則屋内禁煙**」は義務になっています。



### 喫煙する場所には標識があります！

お店の入口や喫煙室に掲示している標識を見ると、喫煙専用室があることや20歳未満の方は立入禁止など、そのお店の喫煙環境がわかります。標識をきちんとチェックしてみましょう。

#### 施設や喫煙室に掲示している各標識



2020年4月、健康増進法の一部を改正する法律(以下「改正法」とする)が全面施行されました。改正法は、望まない受動喫煙の防止を図るため、特に健康影響が大きい子どもや、患者の皆さんに配慮し、多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権原者の方が講ずべき措置等について定めたものです。

これにより、多くの方が利用する様々な施設において、喫煙を認める場合は各種喫煙室の設置が必要となります。

詳しくは「なくそう!望まない受動喫煙」Webサイトをご覧ください  
<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう!望まない受動喫煙



## 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

## 「事業所歯科健診の健診のすすめ」

厚生労働省より、「事業場における労働者の健康増進のための指針について」通知がされております。

### 【令和2年3月の改定ポイント】

- **健康保持増進措置の視点労働者「個人」から「集団」への強化**
  - 従来より幅広い労働者の健康保持増進の推進
  - 事業所全体へのポピュレーションアプローチ
  
- **事業所の特性に合った健康保持増進措置への見直し**
  - 事業所の規模や業務内容、労働者の年齢構成などの特性に応じて措置内容を柔軟化
  
- **措置の内容を規定する指針から、取組方法を規定する指針へ**
  - PDCAサイクルの各段階における取り組むべき項目を明確にし、健康保持増進措置の『進め方』を規定
    - 「どのような計画・内容」をふまえて事業所ごとに行う
    - 推進体制の確立のため、事業所外資源として地域の医師会・歯科医師会を活用

### 【令和3年2月の改定ポイント】

- **医療保険者と連携した健康保持増進対策～コラボヘルスの推進～**
  - 定期健診の結果を提供し、連携して取組に活用

「職場における心とからだの健康づくりのための手引き」において、地域の歯科医師会を通じた「出前教室」の開催事例の報告、年2回の歯科健診を実施し、健康保険組合と連携し歯科健診費用の補助を行っている事例報告がされております。

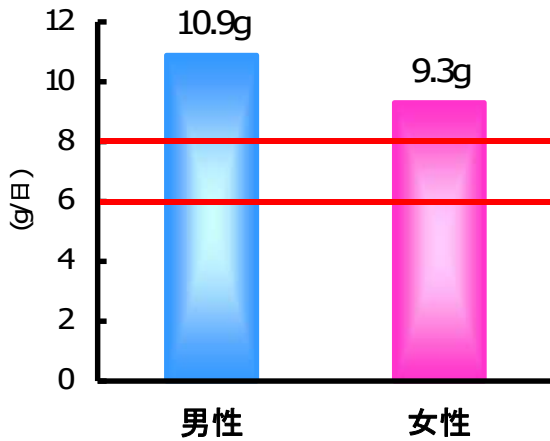
鹿児島県歯科医師会においても令和元年、2年に県内企業に対して意向調査を行い、希望事業所に対して健康教室を実施いたしました。

今年度中にも「事業場における労働者の健康保持増進計画助成金」として、THP指針に基づき、健康保持増進計画を作成し、健康保持増進措置を実施した事業主に対して1事業所当たり10万円を上限に支給されるとなっております。

また、労働安全衛生法にて、塩酸・硝酸・硫酸・亜硫酸・フッ化水素・黄リンなど、歯などに有害なものを扱う労働者に対して年2回の歯科健診を義務化しております。令和元年度の歯科健診実施状況の結果において31.5%の実施しかされていません。

「歯と口の健康教室」「事業所歯科健診」「特殊歯科健診」を検討されている企業担当者様は鹿児島県歯科医師会へご相談ください。

1日あたりの食塩摂取量



## “食塩”とりすぎていませんか？

現在、日本人は毎日の食塩をこれだけ多くとっています(左図)。

「健康日本21(第二次)」  
1日あたりの食塩摂取量の目標：8 g/日 未満

「高血圧治療ガイドライン2019」  
高血圧の方の  
1日あたりの食塩摂取量の目標：6 g/日 未満

令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要(厚生労働省)より

今日からはじめてみよう…

# 職場でTry!!減塩生活!!

## 外食・テイクアウト派の方

★外食は「ごはん+単品メニュー」を!!

定食は、副菜や汁物、漬物に塩分が多く含まれているので要注意。

丼ものは、味付けが濃いので避けましょう。  
麺類を食べる時は、汁を1/2以上残せばOK。

★いつもカバンに、My調味料

自分でかけるタイプの醤油やソース。  
たっぷりかけていませんか？

代わりに、味のアクセントになる無塩調味料を準備しては!!

例えば…

レモン汁 ・ 七味唐辛子 ・ ラー油  
カレー粉 ・ こしょう

## 手作りお弁当派の方

★味付けは、“甘い”“辛い”“酸っぱい”

お弁当のおかずは、味の濃いものを多用していませんか？減塩おかずのポイントは、味付け!!

“甘い”

甘みがあるおかずは、塩分が少なくても美味しく食べることができます。

Point トマトケチャップなど、甘味を含む調味料もOK.

“辛い”

辛味のパンチがあれば、塩分が少なくても満足感倍増。香味野菜もおススメです。

“酸っぱい”

酸味があれば、塩分が少なくても風味豊かな素材の味が楽しめます。

公益社団法人 鹿児島県栄養士会

Tel : 099-256-1216 Fax : 099-256-1217

栄養110番

食生活についてのご相談は栄養110番へ!!

毎週水曜日 10時～16時(祝日除く)