



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。

生活習慣病の予防・改善に

350g 野菜を食べよう

目標摂取量は1日350グラム

鹿児島県の成人の野菜摂取量は1日平均約290g。
生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。
1日に+60gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。

＜なぜ？野菜350g＞
1日の食事の「野菜」の分量を350g摂取にすることで、たんぱく質やミネラル、ビタミン等のバランスを取りやすくなります。

健康寿命をのばそう！

かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です！

鹿児島県西健康保険団体連合会主催「令和2年度健康増進月間特別」

「一人ひとりの心掛け つながれ広げ 健康づくり」

この機会に、運動不足、暴飲暴食、喫煙などイエローカードを出されるような生活習慣になっていないか、自分自身の生活習慣を振り返ってみよう！

例年、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)を実施していただいておりますが、本年は新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、募集は行わないこととしております。

- ・「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」

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>

各県対抗！九州・山口チャレンジウォーク

～歩いて健康寿命を延ばそう！～



※健康寿命とは、『健康上の問題で、日常生活に制限のない期間の平均』をいいます。

各県対抗で1ヶ月間の1日1人あたりの平均歩数を競います！

期間

令和3年10月1日（金）
～令和3年10月31日（日）（1ヶ月間）

参加方法

右のQRコードを読み込んでいただき、
鹿児島県のホームページからお申し込み
ください。



申込期間

令和3年9月17日（金）
～令和3年10月15日（金）

計測方法

ご自身の歩数計測アプリや万歩計で歩数を計測していただき、
1ヶ月間の総歩数を鹿児島県ホームページからご報告
ください。

その他

参加者の内、1日の平均歩数が多い上位200名様に粗品
を送付します。なお、チャレンジウォークの結果について
は、鹿児島県ホームページにて公表します。

（問い合わせ先）鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課

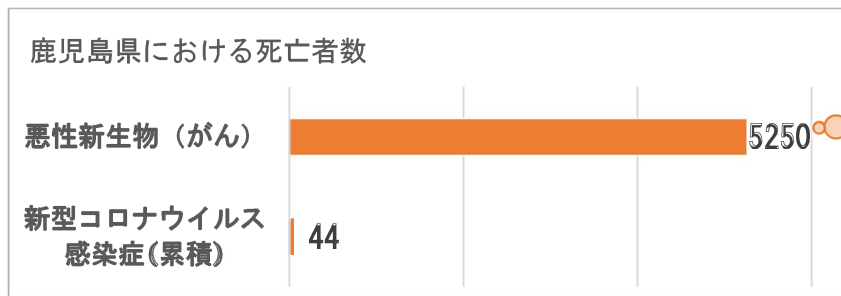
電話：099-286-2717 FAX：099-286-5556

E-mail：kenko@pref.kagoshima.lg.jp

（参加県）山口県・福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県・沖縄県

コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化する中、がん検診の受診率は低迷中です。しかし、いまは日本人の **2人に1人** が一生のうちに1度はがんにかかる時代。一方で、がんは、**早期発見・早期治療**で9割以上が治る時代でもあります。検診は症状のない方を対象に、ターゲットとなる病気を発見するために行われるものです。がん検診は不要不急ではありません。ぜひ、機会を捉えて受診しましょう。



鹿児島県では、コロナの100倍以上の方が、がんで亡くなっています。

資料：2019年 鹿児島県 人口動態統計
厚労省 新型コロナウイルス感染症情報
2021年8月31日現在

全国におけるがん罹患患者数(2018年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	胃	大腸	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

(がん統計)



上記、ランキングの多くを占める、5つのがん(胃・肺・大腸・乳・子宮がん)は、厚生労働省が、がん検診の効果が科学的に証明されていると検診を推奨しているがんです。各がん検診の対象年齢や、検査項目については下の表のとおりです。症状のないうちに、早めに見つけることのメリットもあります。

「職域におけるがん検診に関するマニュアル」によるがん検診の種類等

	対象年齢	検査項目
胃がん検診	50歳以上 (40歳以上)	問診、胃部X線検査または胃内視鏡検査(胃カメラ) 胃部X線検査においては40歳以上の者を対象としても差し支えない
肺がん検診	40歳以上	質問、胸部X線検査、喀痰細胞診(必要に応じて)
大腸がん検診	40歳以上	問診、便潜血検査
乳がん検診	40歳以上	問診、マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	20歳以上	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診

＜早期発見の効果＞

- ① 簡易な方法の手術も選択できます
- ② 治療期間が短くてすみます
- ③ 経済的負担も少ないです
- ④ 治療後の日常生活にも影響が少ないです
- ⑤ 家族への負担も少なく職場への復帰が早くできます

(公益財団法人 日本対がん協会 がん検診のすすめ)

検診会場では、感染防止ガイドラインなどに基づき感染対策を徹底しています。安心してお越しください!



県民総合保健センター
イメージキャラクター アップくん

～がん検診 Q&A～

Q がん検診はどこで受けられる？費用はどのくらい？

A 地方自治体（都道府県、市町村）で、がん検診や人間ドックの案内をしています。

他に、医療機関での個別受診も可能です。

地方自治体にて実施しているがん検診は、無料から概ね2000円台で受診可能で、

自治体によっては、対象となる年齢にクーポン券が配布される場合があります。

また、加入している保険者（健康保険組合、共済組合など）から補助が受けられる場合もあります。

詳しくは、お住まいの自治体のがん検診担当窓口やホームページ、職場の健康管理担当者、

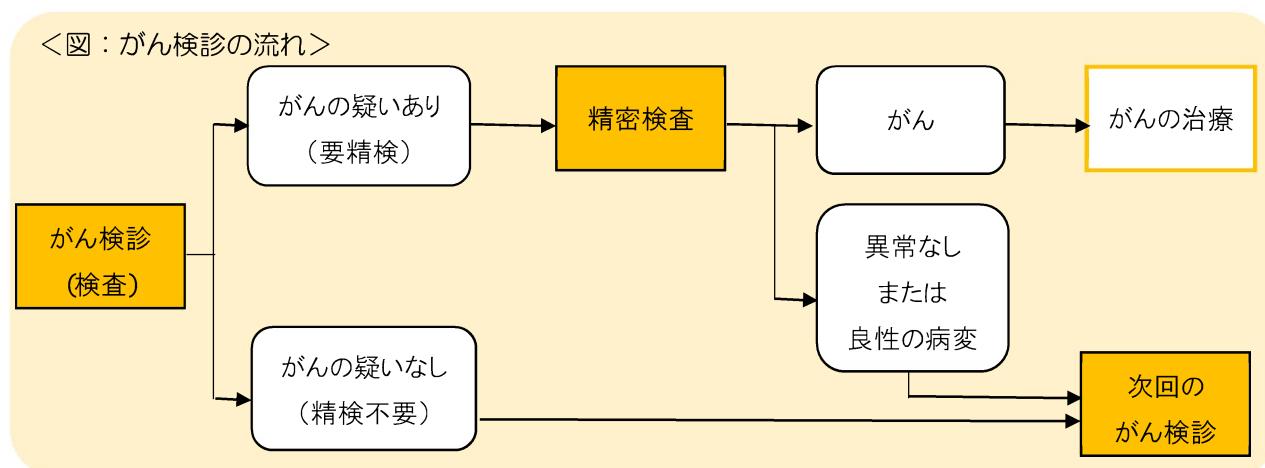
受診を希望する医療機関等にてご確認ください。

Q 精密検査は必ず受けないといけないの？

A がん検診は、「がんがある」「がんがない」ということが判明するまでのすべての過程を指します。

がん検診では「がんの疑いあり（要精検）」か「がんの疑いなし（精検不要）」かを調べ、

「要精検」の場合には精密検査を受けていただくことが大切です。



Q がん検診のメリットとデメリットについて

A 最大のメリットは、がんを早く見つけれられることです。

デメリットとしては、がんが100%見つかるわけではないことや、不要な検査や治療を招く場合があることなどがあります。

がん検診には、メリットとデメリットどちらもありますが、正しい方法を正しく行うことによりがん検診の目的である「がんによる死亡を減らす」ことができます。

毎月19日は『ピンクの日』～月1回は乳がんのセルフチェックを～

誰もが自分らしく、ずっと笑顔で暮らせるように。

「ブレスト・アウェアネス」をはじめましょう。

- ① 乳房のセルフチェックをする
- ② 早く乳房の変化に気づく
- ③ 乳房の変化に気づいたら、すぐ医師に相談する
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受ける



令和3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～

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第72回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、過労死等事案の労災認定件数は、令和2年度には802件となっており、また、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えている(平成30年労働安全衛生調査(実態調査))。このような状況の中、過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、**長時間労働による健康障害の防止対策及びメンタルヘルス対策の推進が必要である。**

また、新型コロナウイルス感染症のり患による休業4日以上労働災害は、令和2年には6,000人以上発生しており、職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止のためには、事業場で留意すべき「取組の5つのポイント」をはじめ、**各事業場の実態に即した感染予防対策を徹底し継続することが求められる。**

さらに、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりや労働災害の予防的観点から、健康づくりを推進していくことが求められている。このため、**高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン(エイジフレンドリーガイドライン)**を策定し、**健康づくり等の取組を推進していくこととしている。**

日本の労働人口の約3人に1人が何らかの疾病を抱えながら働いている中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面が増えることが予想されることから、「**事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン**」の周知啓発等を進めることにより、**企業の意識改革や地域における支援体制の強化を進めている。**

このような背景を踏まえ、今年度は、「向き合おう！ ころとからだの健康管理」を全体のスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図り、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた副スローガンとして「**うつらぬうつさぬルールとともにみんなで守る健康職場**」を設け、事業場における更なる感染防止の徹底を呼び掛けることとしている。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、引き続きいわゆる“**三つの密**”(①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集空間(多くの人々が密集している)、③密接空間(お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))を避けることの徹底をお願いしたい。

【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

こんな症状があったら、 ヒアリングフレイルかも



話しかけても
以前より反応しなくなった



外出することが
おっくうになった



部屋に引きこもることが
多くなった



以前よりも
怒りっぽくなった



大好きだったテレビを
急にみなくなった



以前に比べ
会話が難しくなった

**ヒアリングフレイルとは、
耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)という意味です。**

放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。



あなたの聴こえは大丈夫？
**耳の健康チェックを
しましょう！**

聞こえの**変化**を感じたら、かかりつけの耳鼻咽喉科の先生にご相談しましょう。

NPO法人日本ユニバーサルサウンドデザイン協会／ヒアリングハラスメント・ゼロ推進委員会
協力：一般社団法人高齢社会共創センター センター長 東京大学 名誉教授 秋山 弘子先生

鹿児島厚生連病院/NPO 日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会 共同研究事業 担当 西田伊豆美
鹿児島厚生連病院 健康指導課 保健師 TEL：099-256-1135

予防のためにできること



その1

まずは、**耳の健康をチェック**して、早期発見を！

3つ以上当てはまると聴力が低下しているおそれがあります。

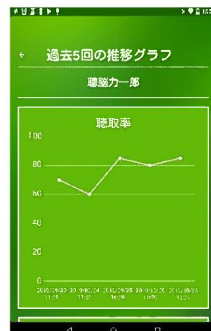


- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- 相手の言ったことを推測ではんだんすることがある。
- 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない。
- 話し声が大きいと言われる。
- 会話をしているときに聞き返すことがよくある

その2

アプリで簡単に**聴こえの状態**をチェック。スマートフォンやタブレットで利用できる「聴能力」アプリは、だれでも利用できる簡単便利な無料のアプリです。

再生される「あ」「き」など単音 20 文字を聞き取って、何文字聞き取れているか、再生された言葉を当てていくクイズ。自身の聴こえの状態が低下していること知るきっかけになります。



<https://u-s-d.co.jp/mimicare/>

※ご注意 2021年6月24日現在は android のみの対応となっています。ご了承ください。

その3

年齢のせい...と思わず、聴こえの変化を感じたら、耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

