



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4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」!!

県では、健康関連団体と協働で、県民の皆様に対して、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「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月は同キャンペーンの「強化月間」です。

今年度も事業者のみなさまのご厚意で、強化月間に合わせ、

「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」

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。



健康づくりのきっかけに、ぜひご利用ください!

※ 協賛企画の内容等については、鹿児島県のホームページに掲載予定です。

この機会に、

運動不足、喫煙、暴飲暴食、
食塩の摂り過ぎなど

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
振り返ってみましょう!

掲載場所:鹿児島県ホームページ(今年度のキャンペーンの内容等については、今後掲載予定です。)

ホーム > 健康・福祉 > 疾病予防・健康づくり > 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!

<http://cms3.kouhou.kago/cms8341/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/kagoshima21/yellowcard/kyoukagekkann.html>

(問い合わせ先) 鹿児島県健康増進課 TEL099-286-2717

イベントのお知らせ



健康寿命延伸プロジェクト

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か月間の1日1人あたりの平均歩数を競います！

※ 各県により実施月・実施方法等の実施条件が異なるため、実施後公表する平均歩数や順位はあくまでも参考値となります。

期間

令和4年10月1日（土）
～令和4年10月31日（月）（1か月間）

入賞特典

参加者のうち、1日の平均歩数が多い上位100名様に粗品を送付します。1か月間の総歩数を鹿児島県ホームページ（電子申請）から御報告ください。

参加方法

右のQRコードを読み込んで、鹿児島県のホームページからお申し込みください。

※ QRコードは、（株）デンソーウェーブ株式会社の登録商標です。



申込期間

令和4年9月4日（日）～令和4年10月15日（土）

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か月間の総歩数を鹿児島県ホームページ（電子申請）から御報告ください。

その他

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で公表します。

（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

mail：kenko@pref.kagoshima.lg.jp

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

県では、健康寿命を延伸させ、いくつになっても健康で活躍できる地域づくりを行うため、
「各県対抗！九州・山口チャレンジウォーク」を実施します。

このイベントは、

九州・山口各県で10月の1か月間で1日1人あたりの平均歩数を競います！

鹿児島県のメンバーとして、一緒に**ナンバー1**を目指しましょう！

『がん検診 私にできる がん対策』

●私にできるがん対策 1つ目はがん検診です

皆さん毎年9月は『がん征圧月間』ということをご存じですか。

日本人の約2人に1人ががんに罹る時代です。がんは、初期症状がほとんどないため、気づかないうちに進行していることもあり、検診による早期発見・治療が生存率を高めます。しかし、新型コロナウイルス感染症の流行による受診控えの影響もあり、がん検診受診者数は、依然としてコロナ前より低い状況が続き、検診をきっかけとしたがんの発見数も減っています。そのため、**定期的ながん検診を受けることが大切です**。早期がんでは概ね9割が完治するといわれており、死亡率が低下することが科学的に証明されているのは、下記の5つのがん検診です。



[検診の種類]

肺がん検診



<対象>40歳以上

<検査項目>質問・胸部X線
喀痰細胞診（必要に応じて）

胃がん検診



<対象>40歳以上

<検査項目>問診・胃部X線又は胃内視鏡

大腸がん検診



<対象>40歳以上

<検査項目>問診・便潜血検査

乳がん検診



<対象>40歳以上

<検査項目>質問・マンモグラフィー検査

子宮頸がん検診



<対象>20歳以上

<検査項目>問診・視診
子宮頸部の細胞診及び内診

※市町村のがん検診の費用について

地方自治体で実施しているがん検診は「**無料**」～「**概ね 2000円台**」で受診可能です。各市町村では、がん検診の費用を1人あたり最大25000円程度補助している場合もあり、少ない自己負担で受診が可能です。職場で受ける機会のない方は、是非お住いの市町村に問い合わせてみてください。

検診へ行くことががん対策の第一歩です！“大切なあなた”や“あなたの大切な人”を守るためにぜひ、がん検診へ行きましょう。



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

●私にできるがん対策 2つ目は生活習慣の改善です

がん検診を受けることに加え、日々の生活習慣の改善も大切です。

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究の結果、実践することで、がんのリスクを減らせることが証明されているのは、次の5つの健康習慣です。

がんリスクを減らす健康習慣



禁煙

たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避ける

たばこに含まれる物質が不完全燃焼することによって生じる化合物の中には約70種の発がん物質が含まれている。この有害物質が肺から血液を通じて全身の臓器へ運ばれ、DNAを傷つけるなどしてがんの原因になる。

喫煙は全てのがん
リスクを2倍に上げます



節酒

アルコールが体内で分解されてできるアセトアルデヒドは発がん性があり、アセトアルデヒドの分解酵素の働きが弱い人が、多量飲酒すると口腔・咽頭・食道の発がんリスクが高まります。

飲酒量の目安

(純エタノール 23g)



ビール大瓶

(633ml) 1本



焼酎 原液で

1合の2/3



ワイン ボトル

1/3程度



食生活

- ・減塩 (男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満) ※日本高血圧学会 2020年6月食塩摂取が多くなると胃がんのリスクが高くなります。
- ・果物と野菜を摂る 1日 350g の野菜(野菜小鉢 5皿・果物 1皿分) 食道がん・胃がん・肺がんは野菜と果物を摂ることで、がんのリスクが低くなります。
- ・熱い飲み物、食べ物は冷ましてから 口の中や食道の粘膜を傷つけ食道がんや食道炎のリスクが高くなります。



運動

仕事や運動などで、身体活動量が多い人ほど、がん全体の発生リスクが低くなる

男性：結腸がん・肝がん・膵がん、女性：胃がんの発生リスクが低くなります。
※歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上、加えて、息がはずみ汗をかく又は汗ばむ運動を毎週60分程度行うことが推奨されている。



適正体重

適正体重を維持する

男性 BMI 21~27

女性 BMI 21~25

BMI

$= (\text{体重 kg}) / (\text{身長 m})^2$

※男女とも、がんを含むすべての原因による死亡リスクは、太りすぎでも痩せすぎでも高くなります。

日々の生活習慣の積み重ねが生活習慣病予防につながっていきます。

ぜひ、日常生活の中で上記の5つを意識し、がん予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター TEL: 099-220-2332

第73回 全国労働衛生週間

2022（令和4）年10月1日（土）～7日（金）〔準備期間：9月1日～30日〕

全国労働衛生週間スローガン

**あなたの健康があつてこそ
笑顔があふれる健康職場**

誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょう

- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 職場の新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組み
- 労働災害予防的観点からの高年齢労働者に対する健康づくり
- 化学物質による健康障害防止対策
- 石綿による健康障害防止対策
- 職場の受動喫煙防止対策
- 治療と仕事の両立支援対策
- 職場の腰痛の予防対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- テレワークでの労働者の作業環境、健康確保

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

取り組みには、以下の情報や支援をご活用ください。

産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、ストレスチェック制度を含めたメンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援などの産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

また、地域窓口（地域産業保健センター）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぼセンター）
<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>



メール・電話・SNS相談窓口を設置し、職場復帰支援の取り組み事例などを紹介しています。

- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援のガイドラインや企業の取り組み事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

- 治療と仕事の両立支援ナビ
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>



働き方改革

時間外労働の削減や年次有給休暇取得促進など働き方改革の推進に役立つ情報を紹介しています。

- 働き方の現状が把握できる「自己診断」等（働き方・休み方改善ポータルサイト）
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



- 各種助成金や無料相談窓口の紹介等（働き方改革特設サイト）

<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/top>



職場における新型コロナ対策

職場における感染症防止対策の基本事項「取組の5つのポイント」やチェックリスト、各種リーフレットなど、感染予防や健康管理に関する情報を提供しています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00226.html



SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」※に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！



※増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体、個人等でコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- 加盟申請はこちら（加盟は無料です）
<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>



高齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html



化学物質管理

化学物質のラベル・SDSの作成、危険有害性に応じたリスクアセスメントを着実に実施するための情報を提供しています。

- 職場のあんぜんサイト
http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku_index.html



労働安全衛生調査

事業所が行っている安全衛生管理や、そこで働く労働者の不安やストレス、喫煙など心身の健康状態についての調査結果を公表しています。安全衛生管理の参考資料として活用するとともに、調査対象となった際のご協力をお願いします。

https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50_an-ji.html



その他

- 職場における熱中症予防情報
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>
- 職場における受動喫煙防止対策
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html
- 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184033.html>

9月は「職場の健康診断実施強化月間」です - 医療保険者と連携してコラボヘルスを推進してください -

厚生労働省では、毎年9月を「職場の健康診断実施強化月間」とし、集中的・重点的に啓発を行っています。事業者の皆さまは、月間中、労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断の実施、その結果についての医師の意見聴取、その意見を踏まえた就業上の措置の実施の徹底をお願いします。

令和4年度 強化月間の重点周知事項は、「**医療保険者*1との連携**」によるコラボヘルスの推進です。

■ 労働災害の防止、企業の生産性向上等のためにはコラボヘルスの推進が重要です

【コラボヘルスの取組事例】

- 健康保険組合提供のレセプトデータなども活用しながら、定期健康診断結果や長時間労働データなどの分析を行い、事業場の保健師・看護師が課題解決のための施策（運動セミナー、メンタルヘルスのe-learningなど）を各部門ごとに提案することで、具体的な取組みにつながられた。
- 健康保険組合による禁煙外来費用の全額補助を活用し、喫煙率が4年間でマイナス5%となった。

⇒事業者による具体的な取組事例を「職場における心とからだの健康づくりのための手引き」でご紹介しています。



手引き

■ 医療保険者から従業員の健康診断の結果を求められた際は提供にご協力ください*2

- 医療保険者に健康診断の結果を提供することで、以下のことが期待されます。
 - ① 従業員は、**マイナポータルを用いて自らの健康データを把握できる**ようになり、自らの健康管理に役立てることができます。
 - ② 事業者は、**医療保険者と連携することで、レセプトデータや保健事業の提供を受けることができ**、従業員の健康保持増進、ひいては労働災害の防止・企業の生産性向上等につながられます。

- なお、健康診断の実施に当たっては、医療保険者への情報提供や連携を円滑に行うため、厚生労働省HPに掲載している*3「**モデル健康診断委託契約書**」や「**一般健康診断標準問診票**」をご活用ください。



資料はこちら

※1：協会けんぽ、健保組合、市町村国保、国保組合、共済組合等を指します。

※2：法律に基づく第三者提供であるため、個人情報の保護に関する法律上、本人同意の取得が不要です。

※3：「厚生労働省 安全衛生関係主要様式」で検索して出てくる厚生労働省HPのサイトから、「定期健康診断実施関係」に入って取得して下さい。（右のQRコードで当該ページが開けます。）

<ご参考>

【高齢者の医療の確保に関する法律に基づく提供（40歳以上）】

特定健康診査（生活習慣病の予防のために行うメタボリックシンドロームに着目した健診）については、労働安全衛生法に基づく一般定期健康診断を既に実施した方については、その結果を医療保険者が受領することにより、実施を全部又は一部免除することとなっています。

【健康保険法に基づく提供（40歳未満）】

特定健康診査の実施対象ではない40歳未満の方についても、医療保険者が事業者から健康診断の結果を入手し、保健事業に活用することを可能とする改正健康保険法等が令和4年1月に施行されました。

ちまたにあふれる、フレイル

フレイルって何？

いままでは健康だったのに、年齢とともに活動能力がじわじわと低下していくことを言います。

フレイルチェック

- 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少
- 疲れやすくなった
- からだを動かすことが減った
- 歩くのが遅くなった
青信号で横断歩道を渡りきれない
- 筋力（握力）が低下した

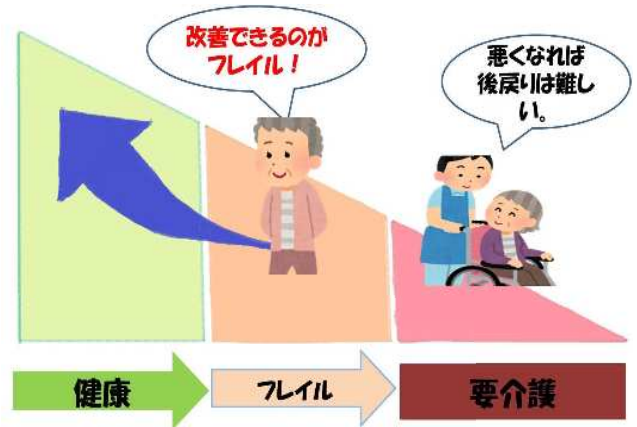


1～2つ当てはまった人

フレイル
予備群

3つ以上当てはまった人

フレイル



★ フレイル予防の「3つの柱」★

栄養

1日三食主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
たんぱく質をしっかりと摂りましょう。
定期的（半年に1回）に歯科検診を受けましょう。



身体活動

今より+10分で+1000歩を目標に歩きましょう。
日常生活の中に運動を取り入れましょう。
例えば・・・
テレビを見ながらストレッチ
歯磨きしながらスクワット など



社会参加

新型コロナウイルス感染拡大により外出の機会が減っていませんか？
感染予防に努めながら・・・
ボランティア活動
近所の方とお話しや趣味活動 など
生きがいづくりで元気と若さを保ちましょう。