



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11・12月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。今年の冬はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行するおそれがあり、どちらにも気をつけましょう。

インフルエンザの予防対策

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効です。

接種を希望される方は早めの接種をお願いします。



2) 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



～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も 注意しましょう

ワクチン接種後も検査後も油断禁物！！
基本的な感染防止対策に一人一人が取り組みましょう。

予防のために

- 基本的な感染防止対策を徹底しましょう。



- 希望される方は、新型コロナウイルスワクチンの早めの接種を
(新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは、同じ日に接種を受けることができます。)

体調管理の徹底を



- 発熱などの症状がある場合は静養
- 療養中に体調の悪化があった場合はコロナ・フォローアップセンター鹿児島に相談を

医療機関の適正受診に協力を

- 軽症の方は平日、日中に受診
- 検査キットでの自己検査等による陽性判定サイトの活用
- 無料のPCR等検査場の活用

発熱に備えて、検査
キットや解熱鎮痛薬は
早めに購入しておこう



コロナ・フォロー
アップセンター鹿児島
TEL:050-3310-9706



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。



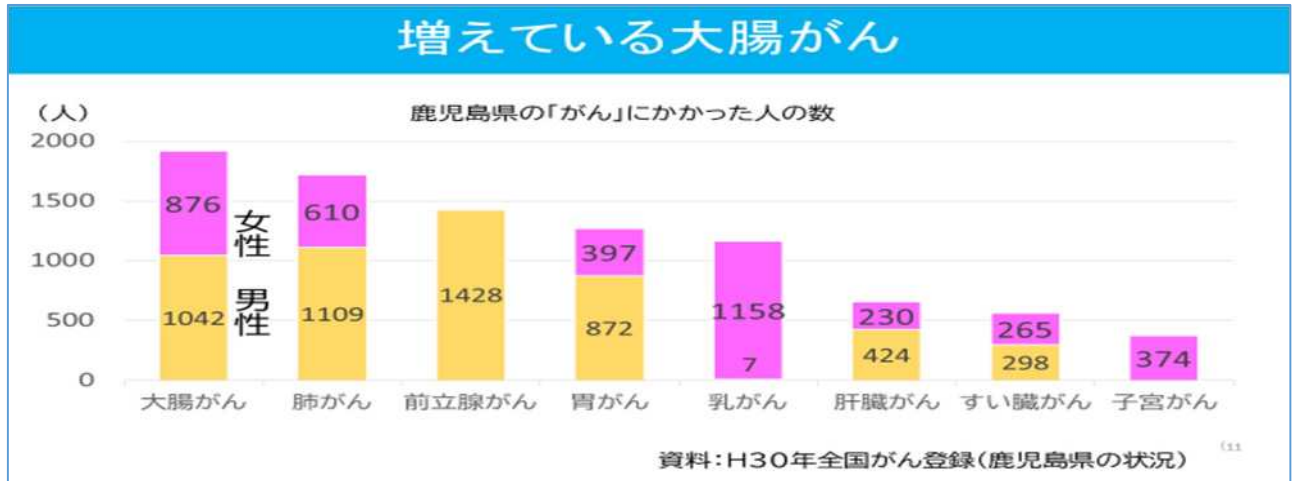
鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

働き盛りのがん検診のすすめ

～鹿児島県医師会から～

1.鹿児島県のがんの状況

平成30年に鹿児島県でがん^{りがん}に罹患した人(かかった人)は、約13,000人で、全体では、大腸がん、肺がん、前立腺がんの順に多くなっています。また、女性では、乳がん^{りがん}に罹患する人が最も多くなっています。一方、がんは、昭和58年から死亡の最大原因を占めており、令和2年の部位別死亡者数は、肺がん、大腸がん、すい臓がんの順に多く、主な死因は肺がんがトップです。



2.年代別死因

がんは、高齢者に多いと思われがちですが、40歳代から「がん」が死因の第1位を占めます。また、がん患者の3人に1人は就労可能な年齢で罹患しています。

働き盛りに多い がん死亡

鹿児島県 年齢別・死因順位

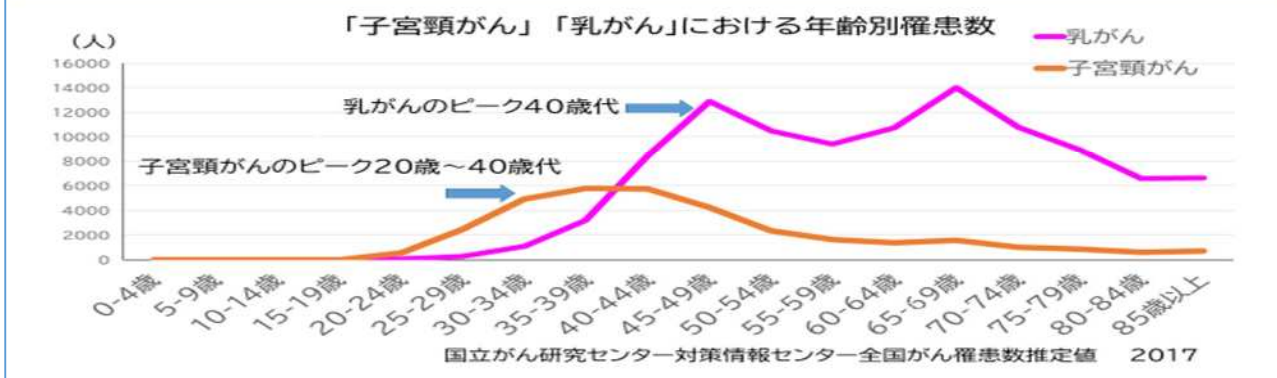
年齢	第1位	第2位	第3位
40～44	がん	脳血管疾患	心疾患
45～49	がん	心疾患	自殺
50～54	がん	脳血管疾患	心疾患、自殺
55～59	がん	心疾患	不慮の事故、自殺
60～64	がん	心疾患	脳血管疾患
65～69	がん	心疾患	脳血管疾患

資料)鹿児島県 令和1年 衛生統計年報

3.女性がんの年代別罹患(全国)

女性特有の「子宮頸がん」「乳がん」は、若い年代に罹患しやすいことが特徴です。「子宮頸がん」は、20歳～40歳代、「乳がん」は40歳代に多くなっています。また、罹患率も年々増加しています。つまり、女性のがんは「働き盛り」に加え、「結婚」「妊娠」などのライフイベントに伴う「出産」「育児」「母親」などの役割を担う若い年代からの対策が重要です。

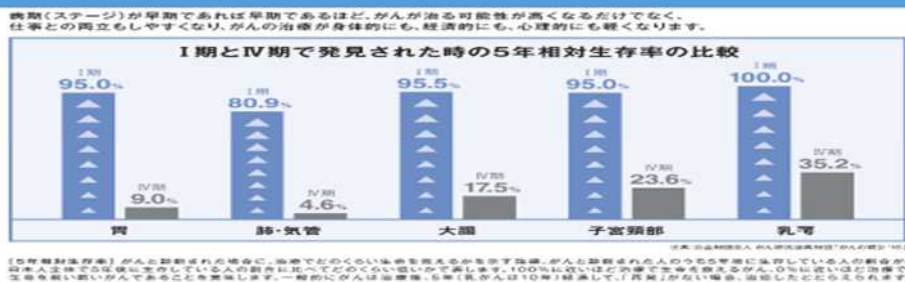
20歳代、30歳代、40歳代に多い 女性がん



4. 「がん」を早期に発見するためには

「がん」は進行すればするほど治りにくくなる病気です。がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見して治療を開始すれば、約9割が治ります。早期発見・早期治療は身体への負担が少なく、かかる医療費も少なくて済み、治療後も日常生活に戻りやすくなります。早期に発見するには、症状がないうちから定期的に「がん検診」を受けることが重要です。また、市町村でのがん検診は、国が定めた基準に則り実施されており、精度の高いことが特徴です。

早期に発見し治療を開始すれば約9割が治ります



がんは早期に発見されれば、治療効果が期待できます。
胃・大腸・子宮頸部・乳房のがんの5年相対生存率は、95%を超えています。

5. お得な市町村の「がん検診」を利用しよう！

お勤めの会社等で「がん検診」を受ける機会が無い場合は、お住まいの自治体での「がん検診」を利用してはいかがでしょうか。会社員でも、対象年齢等であれば自治体の「がん検診」を利用できます。

土曜、日曜などの休日に実施している場合も多く、また、大腸がん検診等は「かかりつけ医」で受診可能な場合もあります。特に、5つのがん検診における検診費用は、市町村からの補助があります。

ぜひ、住民票のある市町村の「がん検診担当」にお問い合わせをして、お得に「がん検診」を受けてください。

こんなにお得！ 市町村でのがん検診

【令和4年度 鹿児島県 K市における集体会場での自己負担額例】

検診の種類	検査項目	対象者	検診料金 (自己負担額)
胃がん検診	バリウムを使用した胃部エックス線検査		1,000円
肺がん検診	胸部エックス線検査 喀痰検査 (50歳以上、問診の結果、必要な方のみ喀痰検査)	今年度40歳以上の方	無料 (500円)
大腸がん検診	便の潜血反応検査		600円
子宮頸がん検診	細胞診	今年度20歳以上の女性	600円
乳がん検診	乳房エックス線検査 (マンモグラフィ)	今年度40歳以上の方 (40歳代) (50歳以上)	1,300円 800円

最大
25,000円
お得!!

検診料金無料の方：今年度70歳以上の方等、各自治体において、「検診料の免除枠」が設けられています。

健康づくりは、できることから始めよう！

スモールチェンジのすすめ！

協会けんぽでは、働きながら生活習慣の改善に取り組む方々へ、スモールチェンジ活動をお勧めしています。

スモールチェンジ健康づくりは、早稲田大学応用健康科学研究室 竹中晃二教授が提唱する活動です。

スモールチェンジ活動とは・・・

一大決心しないとできないような大きなことにチャレンジするのではなく、ハードルを少し下げて、将来に備えて「今できる小さな行動を始めてみよう」というのがスモールチェンジ活動です。

よし！
今日からやるぞ！

無理な目標
立ててませんか！

うー
しんどい



ステップ1

働きながらも、できそうなことを考えてみましょう。

できそうなことから始めていく。といっても、なんとなくやろうとしても長続きしません。「いつ」「どこで」「どのくらい」するのか決めておくことや、特に「いつ」「どこで」は、実現性が高く一貫した内容にすることがコツです。

今日は、
No残業デー！
駐車場まで10分
だけ遠回りだ！



身体活動の例



健康行動	歩いて買い物に行く	テレビを見ながらストレッチ
いつ	日曜日の午後	平日の夕食後
どこで	自宅～店舗で	自宅で
どのくらい	店舗までの往復30分	1回5分

食生活の例



健康行動	野菜から食べ始める	肉の代わりに豆やキノコを増やす
いつ	昼食時	夕食時
どこで	飲食店で	自宅で
どのくらい	週に5回(平日)	週に1回

ステップ2

取組みやすいスモールチェンジの例

「質・量・頻度」をもとに考えてみると、より具体的な方法に気づきます。

歩きやすい靴を履いて大股で歩く



少し離れた場所に駐車する



朝は、通常よりも早歩き

朝だけは階段を使う



会社のラジオ体操に必ず参加する



休日の犬の散歩時間を10分延長

買い過ぎないためにあらかじめ買い物メモ



コーヒー・紅茶は無糖にチェンジ



ジュースや缶コーヒーはお茶にチェンジ

麺類・どんぶり類は週2回まで



お茶碗を子供用や女性用にチェンジ

全国健康保険協会鹿児島支部
協会けんぽ
電話 099-219-1735

協会けんぽホームページ掲載記事より
監修:竹中晃二教授