



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5年1月・2月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

「脳卒中警報」発令中！

～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.3倍です～
 (標準化死亡比(SMR)は全国の1.1倍です)

もしかして
脳卒中！？

めまいや脱力感

顔や手足の麻痺

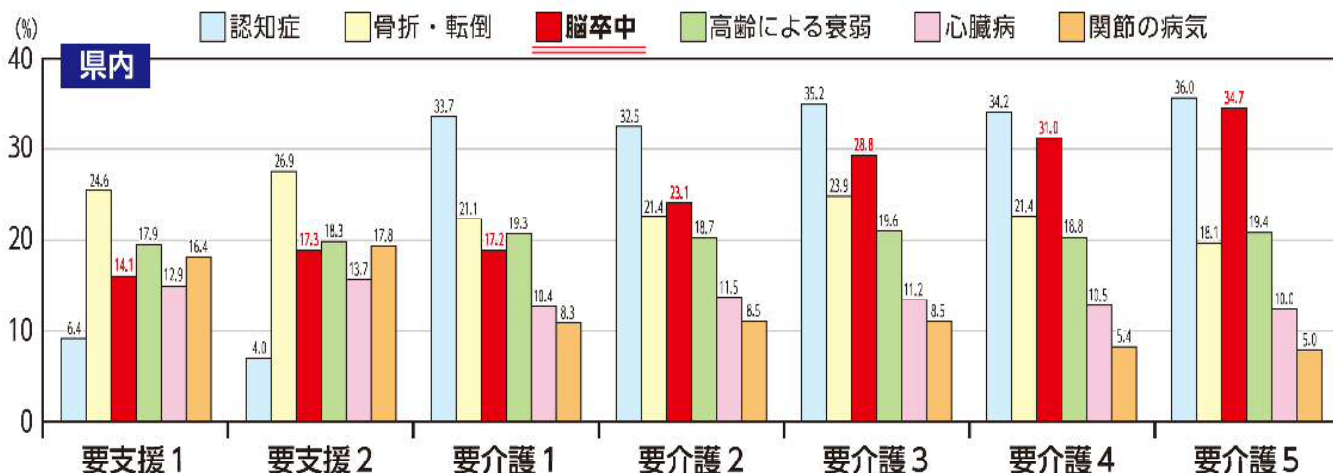
激しい頭痛

言語障害

脳卒中は時間との闘い！
 発症に気づいたら、発症時刻を確認して
 すぐ**119番**を！！

脳卒中は、介護を必要とする主要な原因となります！
 重度者になるほど、脳卒中が原因の割合が高くなる傾向があります！

介護・介助が必要になった主な原因（複数回答） 要介護度別



【出典：鹿児島すこやか長寿プラン 2021】

生活習慣の乱れが
引き起こす!!

脳卒中を発症させる危険因子

高血圧

糖尿病

脂質異常症
(中性脂肪・動脈硬化等)

メタボリック
シンドローム

そうなる前に! 「脳卒中」の予防は生活習慣の改善から!

食塩を減らす

野菜はたっぷり

禁煙・節酒

適度な運動



1日の食塩摂取量目標 : **8g未滿**
現状 : 9.9g

1日プラス**15分!**
1,500歩増を!

1日の野菜目標摂取量 : **350g**
現状 : 約**290g**

1日のお酒の適量
・ビールだと**500ml**まで!
・焼酎(25度)だと**0.6合**まで!

(現状数値, 目標数値は, 「健康かごしま21」中間評価(H29)による)

令和4年4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられていますが,
お酒やたばこに関する**年齢制限は20歳のまま**です!

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, フォロワー登録されて, 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。

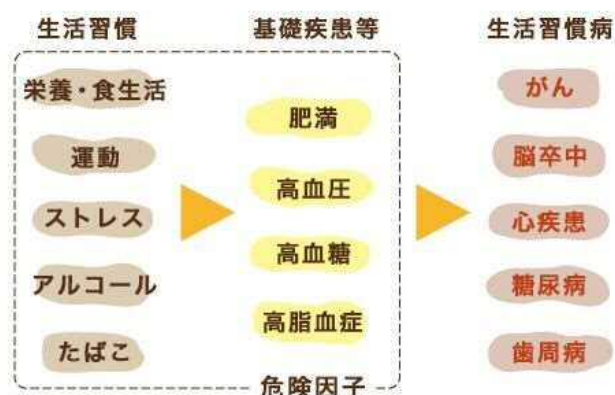


鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

生活習慣病予防に“かかりつけ薬局、薬剤師”を活用してみませんか？

🔍 生活習慣病とは？

食事や運動、喫煙、ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる病気の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人でなくても発症の可能性があります、成人であっても生活習慣の改善で予防が可能であることから名称が変わりました。



🔍 生活習慣病に共通点がありますか？

生活習慣病の多くは、発症しても進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。不調を感じたときには合併症を引き起こし、命にかかわる状態になってしまう場合もあります。そのため、早期発見には定期的な健康診断が大切です。



🔍 生活習慣病を予防するにはどうしたらよいでしょうか？

生活習慣病を予防するためには、現在の生活を見直すことから始めましょう。以下のリストを見て、あてはまるものにチェックをしてください。チェックが多いほど、生活習慣病のリスクが高まります。

✎ 生活習慣

- 40歳以上である
- 20代のころと比べて体重が10kg以上増えた
- お酒をよく飲む
- タバコを吸う
- 運動をあまりしない
- 睡眠不足
- ストレスが溜まっている

✎ 食生活

- 炭水化物をよく食べる
- 脂っこい料理をよく食べる
- 濃い味付けの料理をよく食べる
- 甘いジュースをよく飲む
- 間食が多い
- 深夜の飲食が多い
- 野菜をあまり食べない

✎ 運動習慣

- 移動は車が多い
- 運動をする習慣がない
- 1日の歩数は7000歩未満が多い

🔍 かかりつけ薬局、薬剤師とは？



👉 薬局は、薬や健康のことを何でも相談できるパートナー

処方せんをお持ちでなくても薬や健康のことで不安があれば、まずは近くの薬局を訪ねてみましょう。電話による夜間や休日のサポートも行っています。必要に応じて地域の医療機関など、更に詳しく相談できる窓口の紹介もしています。

また、薬局では処方せんによる調剤のみならず、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。普段から何でも相談できる「かかりつけ薬局」を一つ決めておくと安心です。

👉 一人の薬剤師があなたの薬の情報などを把握し、治療をサポート

複数の医療機関からいろいろな作用を持った薬が処方され、服用している場合、薬の飲み合わせに気をつける必要があります。同じような薬が重なって処方されていたり、効き目が弱くなる薬同士が処方されていると、副作用のリスクが高まったり、期待される効果があらわれないことがあるためです。市販薬や、健康食品等との飲み合わせにも、注意が必要な場合があります。

こんな心配事も、普段から薬や健康のことを気軽に相談できる薬剤師がいれば安心です。「かかりつけ薬剤師」は、皆さんがこれまで使用してきた薬のこと、現在お使いの薬や健康食品のことなどを把握して、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いします。

生活習慣病の予防から治療まで、自分の体質を知っている薬剤師に相談してみませんか？



かかりつけ薬局、薬剤師は、皆さんご自身が選択するものです。ぜひ、かかりつけ薬局を持ち、信頼できる薬剤師を決めてご活用ください！

お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 TEL：099-257-8288（文責：健康増進委員会 井上 真奈美）

治療と仕事の両立支援について

労働者の約3人に1人が何らかの病気を抱え、治療をしながら働いています。かつては不治の病とされていたがんなどの病気も、近年の治療方法等の進歩により、すぐに離職しなければならないという状況は必ずしも当てはまらなくなってきました。しかし、就労継続を希望していても、やむをえず離職される方は少なくありません。事業者としても、病気を抱えた労働者を支援したいと思っても、個々の労働者の状況に応じて取組が必要なため、支援の方法や医療機関との連携に悩むことも少なくありません。

さんぽセンターでは、疾病を抱える労働者の治療と仕事の両立支援に関する各種支援を無料で実施しています。この機会に、「治療と仕事の両立支援」を一緒に考え、取組んでみませんか？

利用
無料

1. 両立支援に取り組む事業場への個別訪問支援

両立支援のための「企業内の体制づくり」、「休暇制度、勤務制度の整備」など職場環境整備や両立支援の進め方等について助言を行います。管理監督者や労働者等に対し、意識啓発のための両立支援セミナーを実施します。

2. 事業者・労働者(患者)間の両立支援に関する個別調整支援

労働者(患者)と事業場の双方にとって無理のない就労継続を支援するために、医療機関との調整等の助言や両立支援プランの作成等の支援を行います。

3. 両立支援相談窓口での相談対応

がんなどの疾病を抱える労働者(患者)、事業者、人事労務担当者、産業医、保健師等の産業保健スタッフ等からの両立支援に関する相談に対応します。



治療と仕事の両立支援相談窓口のご案内

治療をしながら働く方法や休職・復職の相談、上司などへの報告方法、傷病手当金などの支援制度など、仕事を辞めずに治療を継続するための相談に応じます。鹿児島産業保健総合支援センターの両立支援促進員（社会保険労務士など）が対応いたします。ご相談の内容は、本人の同意なく他の方へお伝えすることはありません。安心してご利用ください。

出張相談窓口

- | | |
|--|----------------|
| ◇ 鹿児島医療センター がん相談支援センター | ☎ 099-223-1151 |
| ◇ 鹿児島大学病院 地域医療連携センター | ☎ 099-275-6862 |
| ◇ 鹿児島市立病院 がん相談支援センター | ☎ 099-230-7000 |
| ◇ 済生会川内病院 がん相談支援センター | ☎ 0996-23-5221 |
| ◇ 川内市医師会立市民病院 患者サポートセンター | ☎ 0996-22-1111 |
| ◆ 出水郡医師会広域医療センター
地域医療連携室内がん相談支援センター | ☎ 0996-73-1331 |
| ◆ 鹿児島県立大島病院 地域医療連携室 | ☎ 0997-52-3611 |
| ◇ 鹿児島産業保健総合支援センター | ☎ 099-252-8002 |

令和4年12月に
開設しました！

常設相談窓口

詳しくはHPをご覧ください

鹿児島産保

検索



問合せ先：鹿児島産業保健総合支援センター

TEL 099-252-8002

HP <https://kagoshimas.johas.go.jp/>

