



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 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5年10月1日（日）
～令和5年10月31日（火）（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入賞者の方へ粗品を送付します。
1か月間の総歩数を鹿児島県ホームページ(電子申請)からご報告ください。

参加
方法

右のQRコードを読み込んで、電子申請
フォームからお申し込みください。

※ QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。



申込
期間

令和5年9月3日（日）～令和5年10月14日（土）

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！

働く世代のがん対策

～ 安心を 明日につなぐ がん検診 ～

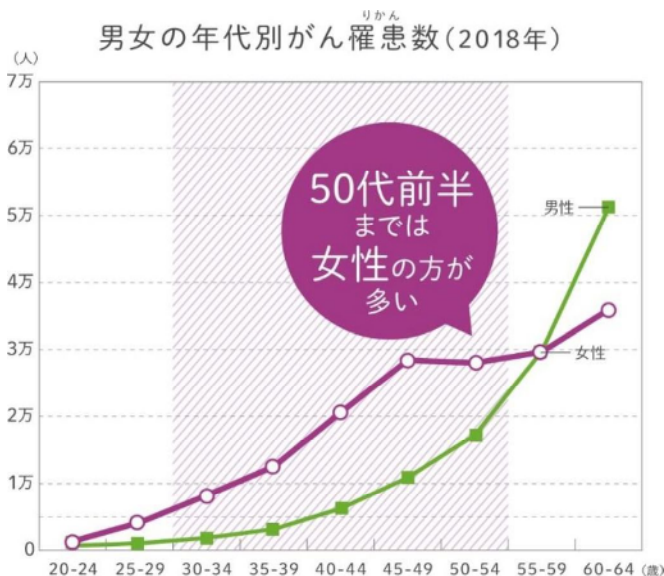
2023年度 がん征圧スローガン

働き盛りの若い方、 特に女性のがんが増えています。

時代の変化に伴い企業では、がん患者が増え続けています。その理由の一つは「女性の社会進出」と「定年延長」です。50代前半までの若い世代では、女性の方が男性よりがんと診断される方が多く、30代では女性の患者数は男性の3倍です。

一方、50代後半以降になると、男性でがんと診断される方が女性の数を超えて、急速に増えていきます。働き盛りや責任のある地位にある社員こそ注意が必要です。

これらの理由から、今後一層、企業でのがん対策が求められます。

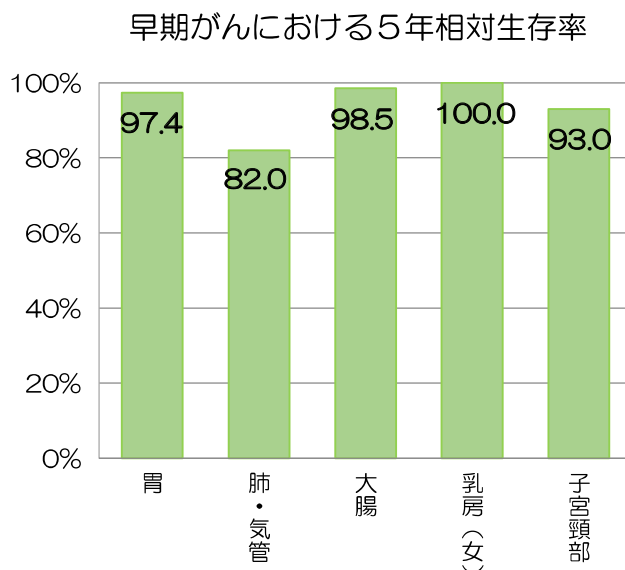


出典：厚生労働省 がん対策推進企業アクション

早期で発見できれば、 がんは9割以上が治ります。

早期で見つければ、がんは決して怖い病気ではありません。右のグラフに示したように、早期がんであれば9割以上が完治します。

カギは「早期発見・早期治療」です。初期のがんには、ほとんどの場合自覚症状がありません。そのため、定期的ながん検診を受けることが大切です。



出典：公益財団法人 がん研究振興財団 'がんの統計' 18

全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率

効果が認められた5つのがん検診

胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、治療を行うことで死亡率が低下することが証明されています。



50歳以上の男女
(2年に1回)
※当分の間、胃部X線検査
については、40歳以上、
年1回の実施もできます。



[胃内視鏡検査]



[胃部X線検査]



40歳以上の男女
(1年に1回)
※高危険群には喀痰細胞
診を併用します。



[胸部X線検査]



40歳以上の男女
(1年に1回)



[便潜血検査]



20歳以上の女性
(2年に1回)
※鹿児島県は
1年に1回



[細胞診]



40歳以上の女性
(2年に1回)
視触診は推奨しない。



[マンモグラフィ]

出典：厚生労働省 がん対策推進企業アクション

企業が取り組める3つのがん対策

1. がん検診の受診を啓発すること
2. がんについて、会社全体で正しく知ること
3. がんになっても、働き続けられる環境をつくること

参考 URL

厚生労働省 がん対策推進企業アクション <https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/>

日本対がん協会 働く世代のためのがんリテラシー向上プロジェクト <https://www.icancer.jp/hataraku/>