

健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和7年7・8月号

▼令和7年7・8月号トピックス

- 【P 1】 熱中症予防のためにできること
- 【P 2】 野菜を食べて健康寿命を延ばしましょう！
- 【P 3】 職場でできる健康づくり～正しい姿勢とは～
- 【P 4】 地域産業保健センター（地さんぽ）からのご案内



熱中症予防のためにできること

熱中症とは、熱い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、**最悪の場合は死に至る疾患**です。誰でも発症する可能性があり、屋外や運動中だけでなく、**屋内で何もしていないときでも発症する可能性**があります。

日頃から以下のポイントを意識し、特に暑い日は体調の変化に気をつけ、熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のためのポイント！



① 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



② 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



③ 外出時には日傘や帽子を着用



④ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



⑤ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



⑥ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



⑦ のどの乾きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

その他、熱中症予防のための情報・資料について、厚生労働省のHPに記載がありますので、右記2次元コードもしくは、以下URLより御確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/



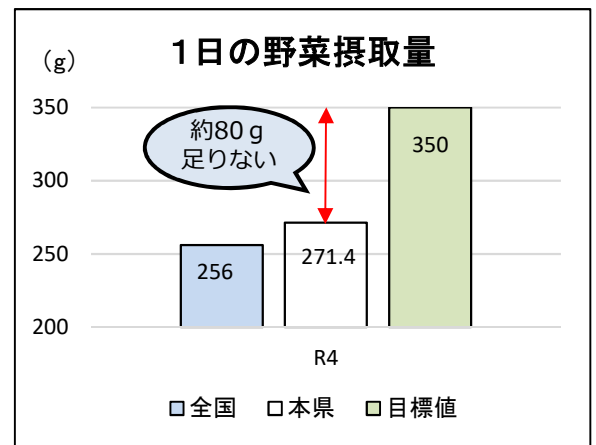
野菜を食べて健康寿命を延ばしましょう！

野菜の摂取量について

本県における1日あたりの野菜摂取量は271.4gで令和4年度は全国平均を上回っていますが、野菜摂取量の目標値350gと比較すると、本県における1日あたりの野菜摂取量は約80g足りない状況です。

<なぜ野菜350g？>

1日の食事の「野菜」摂取量を350g程度にすることで、食物繊維やビタミン、ミネラル等のバランスを取りやすくなります！



県：令和4年度県民健康・栄養調査
国：令和5年国民健康・栄養調査

8月31日は語呂合わせでヤ・サ・イ（野菜）の日です！

野菜摂取量の目標値が350gですので、小皿1皿分の野菜量を70gとすると、1日5皿分をとるのが目標です。

この機会に、普段の食事に野菜（小皿1皿分）をプラスしてみませんか？



代表的な野菜素材の70gの目安量

 トマト	約1/2個	 なす	12cmくらい 約1本分	 ピーマン	小さめ 約2個分	 ブロッコリー	約4房分
 にんじん	中ほど 約3cm分	 キャベツ	中ほどの葉 約1枚分	 きゅうり	中くらい 約1本分	 玉ねぎ	中くらい 約1/4個分
 とうもろこし	20cmくらい 約3分の1本分	 かぼちゃ	中くらい 約16分の1個分	 オクラ	10cmくらい 約8本分	 アスパラガス	20cmくらい 約3本分

県では野菜摂取の啓発用動画を作成し、鹿児島県公式YouTubeチャンネルで公開しています！右記2次元コードもしくは、以下URLより是非ご視聴ください！

https://www.pref.kagoshima.jp/aa02/move/5ch/kenzo_yassai.html



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（鹿児島県公式SNSの1つ）です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ 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。

(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。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

職場でできる健康づくり

～運動・健康づくり指導の専門家；健康運動指導士
(鹿児島県健康づくり運動指導者協議会) から～

～正しい姿勢とは～

加齢とともに筋力や柔軟性の低下、偏った体の使い方などが要因となり、カラダが歪み、肩こりや腰痛・膝痛など様々な痛みが発生していると考えられます。日常における座位・立位での姿勢を注意して体の歪みが起こりにくい生活を心掛けましょう。

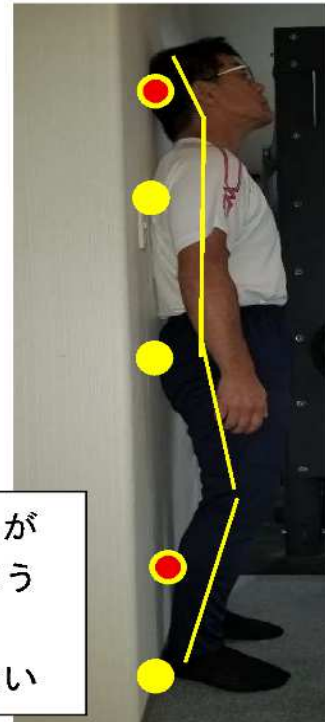
正しい立位姿勢



壁にくっついて立った時

- ① 後頭部
 - ② 背中（肩甲骨）
 - ③ お尻
 - ④ ふくらはぎ
 - ⑤ かかと
- 5か所が壁に付く

不良立位姿勢(例)



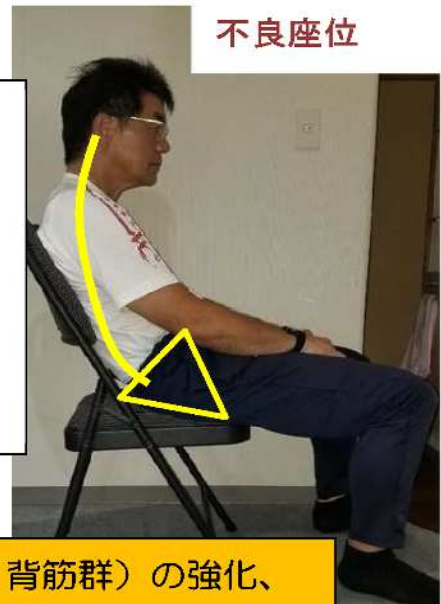
- ① 後頭部は付いているが顎が上を向いてしまう
- ② ③は付いているが
- ④ ふくらはぎが付かない

正しい座位



正しい座り方では骨盤がしっかり起きて背骨が真っ直ぐ立ち上がっているが、不良座位では骨盤が倒れて背骨も丸まっているため、腰骨や首に負担がかかっています。

不良座位



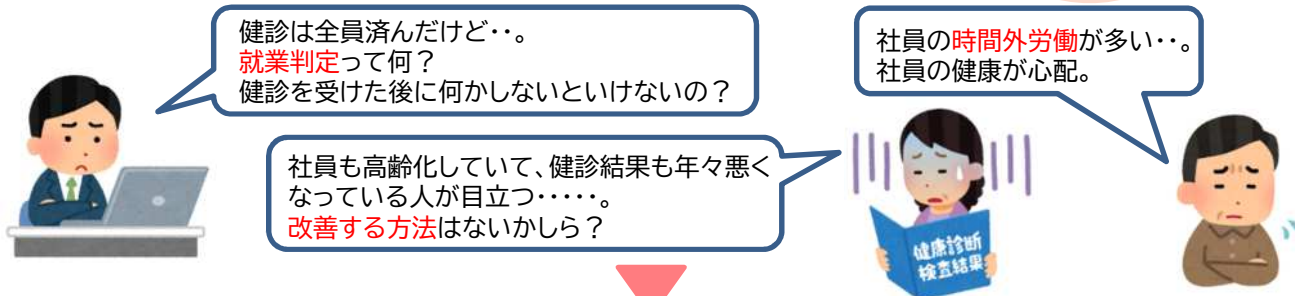
正しい姿勢保持のため柔軟性や体幹部（腹筋・背筋群）の強化、日常での偏った動作をなるべく無くせるように努めましょう。

問い合わせ先；鹿児島県健康づくり運動指導者協議会

(鹿児島県健康増進課内) TEL099-286-2717

さんぽセンターからのご案内

産業医の選任義務のない**労働者数50人未満の事業場**の皆様
職場における健康づくりでお困りではありませんか？



地域産業保健センター(地さんぽ)が**無料**で健康づくりのお手伝いをします！

地域産業保健センター(地さんぽ)のご案内

- ◆ **健康診断の結果についての医師からの意見聴取(就業判定)**
健康診断の結果(有所見者に係るものに限ります。)、健康を保持するために必要な措置について、事業者からの意見聴取に対し、意見を述べます。
- ◆ **労働者の健康管理に係る相談(健康相談)**
 - 脳・心臓疾患関係の主な検査項目(血中脂質検査、血圧の測定、血糖検査、尿中の糖の検査及び心電図検査)等の有所見者に対し、保健指導を実施します。
 - 不眠など、メンタルヘルス不調を自覚する労働者や労働者を使用する事業者からの相談に応じます。
- ◆ **長時間労働者に対する面接指導**
時間外・休日労働が長時間に及び、疲労の蓄積が認められる労働者を対象として医師による面接指導の実施と、面接指導の結果に基づく事後措置に係る事業者からの意見聴取に対し、意見を述べます。
- ◆ **ストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導**
ストレスチェックの結果、高ストレスであり、面接指導が必要であるとストレスチェックの実施者が判定した労働者を対象として医師による面接指導の実施と、面接指導の結果に基づく事後措置に係る事業者からの意見聴取に対し、意見を述べます。
- ◆ **訪問による産業保健指導**
医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、健康管理等の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

☆ 地さんぽのご利用には、事前のお申込みが必要です。

☆ 提供するサービスは全て「**無料**」ですが、利用回数には制限があります。



詳しくはHPをご覧ください



鹿児島産保

検索

お申込み先の地域窓口

鹿児島地域産業保健センター	☎099-226-3801
北薩地域産業保健センター	☎0996-21-1900
鹿屋・肝属地域産業保健センター	☎0994-40-5441
始良・伊佐地域産業保健センター	☎0995-42-9913
南薩地域産業保健センター	☎0993-53-7601
曾於地域産業保健センター	☎099-482-0234
大島郡地域産業保健センター	☎0997-53-1993

お問合せ先



独立行政法人 労働者健康安全機構

鹿児島産業保健総合支援センター (☎ 099-252-8002)