



# 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6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「かごしま健康イエローカード キャンペーン強化月間」です！

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。

この機会に、運動不足、喫煙、暴飲暴食、塩分の摂り過ぎなど**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！

**イエローカード**を出されないためには・・・

- ・ 毎日2g減塩を心がけましょう！
- ・ 野菜をプラス1皿（70g）食べましょう！
- ・ 毎日プラス10分 身体を動かしましょう！
- ・ 禁煙について考えましょう！



強化月間では、「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」に登録いただいている事業者のみなさまのご厚意で、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！

※ 協賛企画の協力店舗・企画内容については、鹿児島県のホームページに掲載予定です。

ホーム > 健康・福祉 > 疾病予防・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://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/kenko/kagoshima21/yellowcard/kyoukagekkann.html>

また、啓発用動画を現在作成中ですが、動画は鹿児島県公式YouTubeチャンネルで公開を予定しています。完成したらお知らせしますので、是非御覧ください。

鹿児島県公式YouTubeチャンネル↓↓

<https://www.youtube.com/channel/UCn0pi0d2qBe5INZfMctc4fg>

## 健康かごしま21 Facebook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の一つ）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。
- ◆ 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、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、通知設定をし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。



鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

(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。

# 参加者大募集！「各県対抗！九州・山口チャレンジウォーク」 ご家族・ご友人と一緒に参加してNo.1を目指しましょう！

**九州** 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6年10月1日（火）～10月31日（木）

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や飛び賞などの方々に健康増進に関連する粗品を送付します。

参加  
方法

右のQRコードを読み込んで、鹿児島県電子申請システムからお申し込みください。

※ QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。



申込  
期間

令和6年9月20日（金）～10月20日（日）

その他

チャレンジウォークの結果は、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

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ことを目的として、九州・山口各県で1か月間の1日1人当たりの平均歩数を競うイベントです。

参加者のうち平均歩数が多い上位入賞の方や飛び賞の方に粗品あり！  
10月はイエローカードキャンペーン強化月間です！この機会にぜひご家族やご友人と一緒にチャレンジしてみませんか？

(問い合わせ先) 鹿児島県健康増進課 TEL099-286-2717

事業者の皆さまへ

# 第75回 全国労働衛生週間

2024（令和6）年10月1日～7日 [準備期間：9月1日～30日]

全国労働衛生週間スローガン

推しています  
みんな笑顔の 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

- 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
- 職場における転倒・腰痛災害の予防対策
- 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
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 女性の健康課題への取組

## 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

 ひと、くらし、未来のために  
厚生労働省 都道府県労働局・労働基準監督署  
Ministry of Health, Labour and Welfare

〈問い合わせ先〉鹿児島労働局健康安全課（TEL099-223-8279）

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、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。

地域産業保健センター（地産保）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。

また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



- 団体経由産業保健活動推進助成金

<https://www.johas.go.jp/sanqyouhoken/tabid/1251/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、メンタルヘルス対策の取組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組事例、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>



### 化学物質管理

職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」では、化学物質管理に関する無料相談窓口のご案内などを掲載しています。

- 職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」

<https://chemiguide.mhlw.go.jp/>



### 転倒・腰痛予防対策

転倒・腰痛予防対策の参考資料を紹介しています。

- 「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>



- 腰痛を防ぐ職場の好事例集

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001087637.pdf>



### 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、団体が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、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら（サイト内から加盟申請もできます）

<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/enzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/enzen/newpage_00007.html)



### 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://hatarakikataikaku.mhlw.go.jp/top>



### 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](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/enzen/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/enzen/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/koyou\\_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html)



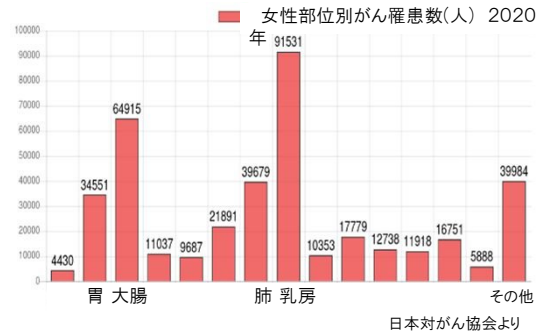
〈問い合わせ先〉鹿児島労働局健康安全課（TEL099-223-8279）

# 受けよう！乳がん検診

～10月は「鹿児島県ピンクリボン月間」です～

乳がんは、日本人の約9人に1人がかかると言われており、増加傾向にあります。しかし、早期発見して適切な治療を受ければ治る可能性が高いがんです。

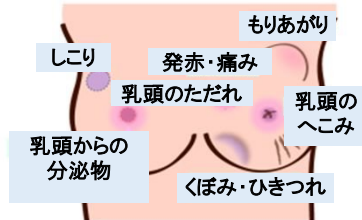
日頃から乳房を意識する生活習慣に加え、40歳からは2年に1回の乳がん検診を受けましょう。



## ブレスト・アウェアネス 乳房を意識する生活習慣

### 1. 自分の乳房を知る

日頃から、入浴やシャワーの時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。(セルフチェック)



### 2. 乳房の変化に気をつける

- \* 乳房のしこり
- \* 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- \* 乳房からの分泌物
- \* 乳房や乳腺のびらん など

### 3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく医療機関を受診しましょう。

### 4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がん検診の目的は、乳がんで亡くなる女性を減らすことです。“異常あり”という結果を受け取った場合には、「きつと大丈夫だろう...」で放置せずに、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

## セルフチェック(仰向け)

背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房を触ってみましょう。

### 1 乳房の内側



腕をあげ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 2 乳房の外側



腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 3 わきの下



腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 4 乳頭



乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がでないか調べます。

## 検診

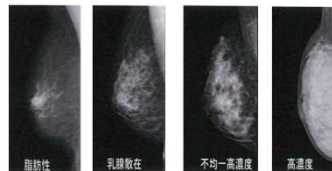
### 【マンモグラフィー】



「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診として、厚生労働省が推奨しています

乳腺専用のX線装置を用いたレントゲン検査です。乳房を上下または左右から圧迫して、薄く平らにして撮影し、しこりや石灰化・乳腺のゆがみなどを確認します。

### マンモグラフィー検査の画像



乳腺濃度が高いと病変が見分けにくい

乳腺濃度 低い → 高い

### 【エコー】



超音波を使って乳房の断面をみる検査です。乳腺濃度の高い人や若い人に適しています。マンモグラフィーに比べると痛みを伴わず、放射線被ばくの心配もありません。