



# 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の数が多く、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の数が女性の数を超えていき、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。

男女の年代別がん罹患数(2018年)



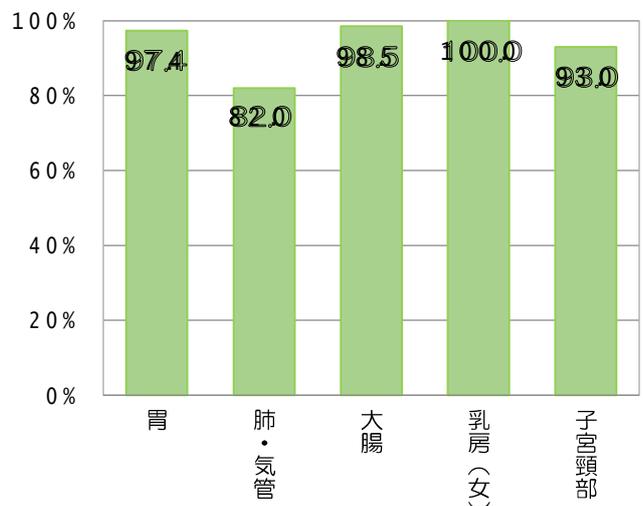
出典：厚生労働省 がん対策推進企業アクション

### 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。

早期がんにおける5年相対生存率



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.gankenshin50mhlw.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.jcancer.jp/hataraku/>

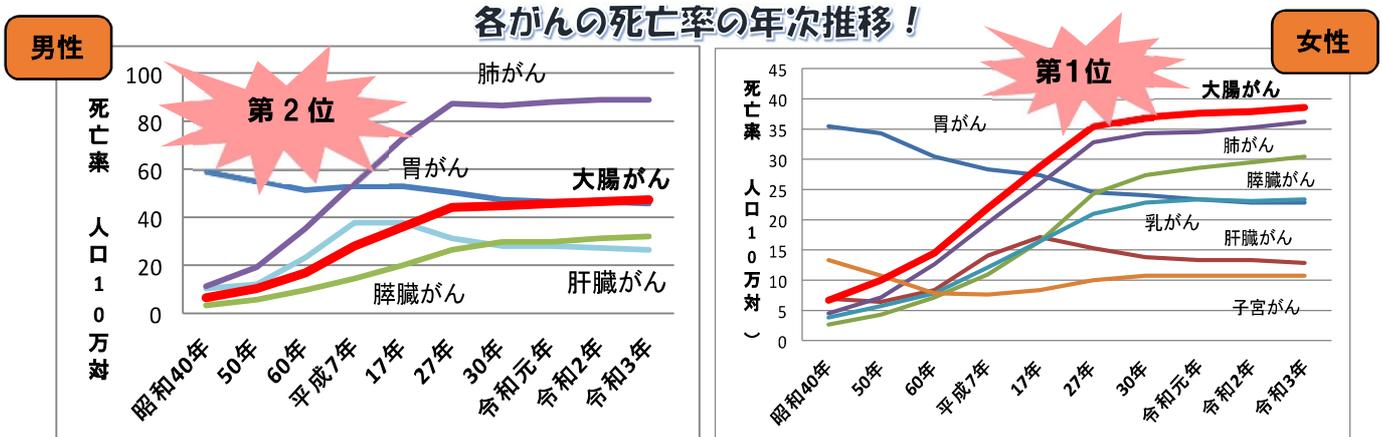
# 大腸がん検診を 受けましょう



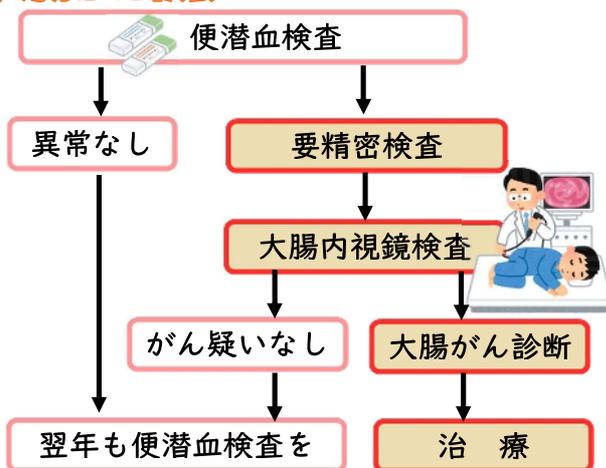
今、大腸がんが増えています！

大腸がんはがんの中でも死亡者数は男女ともに増加傾向で、今後も増え続けると予想されます。鹿児島県でも令和3年度の部位別の死亡者数は、肺がんに続いて大腸がんは第2位となっており、年々増加傾向にあります。

がんを部位別にみると、大腸がんに罹る数は男女合わせると1位、死亡者数は男女合わせると2位となっています。年齢別では、男女とも40歳代から急激に増加し、高齢になるほど高くなる傾向がみられます。



## 大腸がん検診



## 生活習慣を見直して大腸がん予防

- ① **節酒**  
⇒ 週2日間は休肝日を設ける
- ② **禁煙**  
⇒ 禁煙に取り組む
- ③ **食生活**  
⇒ バランスのよい食事を意識する
- ④ **身体活動**  
⇒ 1日60分程度の軽い運動を心掛ける
- ⑤ **適正体重の維持**  
⇒ 痩せすぎ・太りすぎに注意する



前は『異常なし』でも、年一回は大腸がん検診を受けましょう。  
がん検診を毎年受け、**早期発見・早期治療**することが大切です。

# 第74回 全国労働衛生週間

2023（令和5）年10月1日(日)～7日(土) [準備期間：9月1日～30日]

全国労働衛生週間スローガン

## 目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場

**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

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/sangyouhoken/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/anzenisei12/>



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

化学物質のラベル・SDSの作成、危険有害性に応じたリスクアセスメントを着実に実施するための情報を提供しています。

- 職場のあんぜんサイト

[http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku\\_index.html](http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku_index.html)



## 転倒・腰痛予防対策

「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

- 動画

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

- 解説書

<https://www.mhlw.go.jp/content/kaisetu.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、団体で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/anzen/newpage\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/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/anzen/kitsuen/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/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/0000184033.html>



# 9月は「職場の健康診断実施強化月間」です

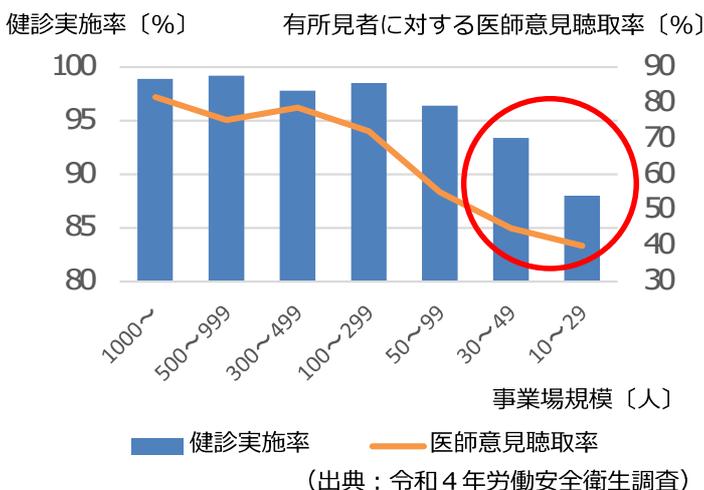
「健康診断及び事後措置の実施の徹底」と「医療保険者との連携」をお願いします

## 1.健康診断及び事後措置の実施の徹底

- 健康診断の実施、有所見者に対する医師からの意見聴取、医師の意見を勘案した必要な事後措置の実施は、全て労働安全衛生法に基づく事業者の義務です。

特に小規模事業場での実施率が低くなっています。事業場の規模にかかわらず、労働者の健康管理を適切に講ずるため、事後措置の実施まで徹底してください。

### <事業場規模別 健康診断及び医師意見聴取の実施割合>



- 有所見者に対する医師からの意見聴取を徹底しましょう。

- 事後措置は、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときに、労働者の実情を考慮して、必要な措置（就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等）を実施しましょう。

- 事後措置を講ずるに当たっては「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」をご確認ください。

健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針→



### <地域産業保健センターのご案内>

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場への支援として、産業医・保健師を配置し、健診結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導、産業医等の事業場訪問による保健指導、労働者の健康に係る各種相談などの対応をしていますので、ぜひご活用ください。

## 2.医療保険者との連携

- 医療保険者※<sup>1</sup>から健康診断の結果を求められた際の提供にご協力ください。

- 保険者は、高齢者医療確保法に基づき特定健康診査・特定保健指導を、健康保険法に基づき保健事業を実施し、労働者の予防・健康づくりに取り組んでいます。

- 制度間の健診の重複を避け、これらの取組が着実に進められるよう、保険者から労働者の健康診断結果を求められた場合は、その写しを提供することが事業者には義務づけられていますので、健康診断結果の提供への協力をよろしくお願いします。

※法律に基づく提供の場合は、第三者提供に係る本人同意は不要です。

- 厚生労働省では、コラボヘルス※<sup>2</sup>等の労働者の健康保持増進のための取組に要した費用に対し、エイジフレンドリー補助金で一部補助を行っています。積極的にご活用ください。

※<sup>1</sup>：協会けんぽ、健保組合、市町村国保、国保組合、共済組合等を指します。

※<sup>2</sup>：医療保険者と事業者が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、労働者の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること。

エイジフレンドリー補助金のご案内はこちら

