



# 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～

平成30年10月号

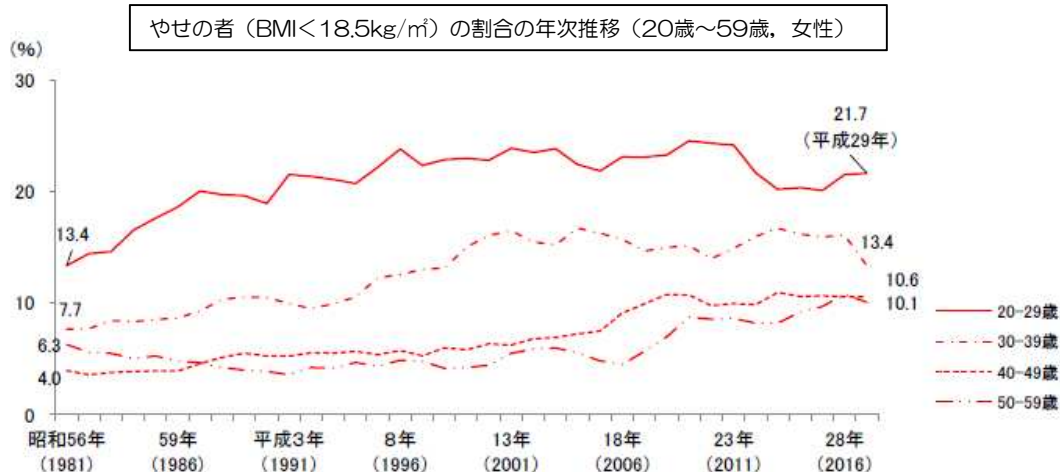
～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## 平成29年「国民健康・栄養調査」の結果について

厚生労働省から、平成29年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果（概要）が公表されました。そこで、調査結果から一部を抜粋しましたので、職場の健康づくりの参考にしてください。

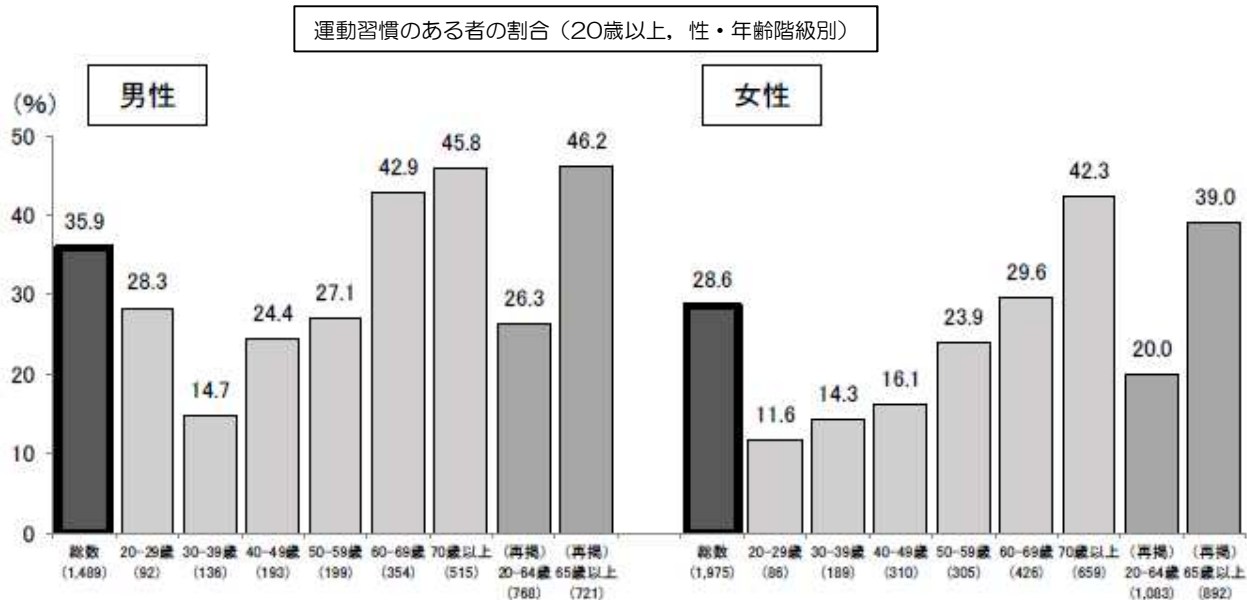
### 女性は20～50歳代でもやせが課題

- ・20～50歳代の女性のやせの者（BMI<18.5 kg/m<sup>2</sup>）の割合は、いずれの年齢階級も10%超であり、特に20歳代では21.7%である。



### 男性は30歳代，女性は20歳代の運動習慣者が少ない

- ・運動習慣のある者の割合は、年齢階級別にみると男性は30歳代，女性は20歳代で最も低く、それぞれ14.7%、11.6%である。

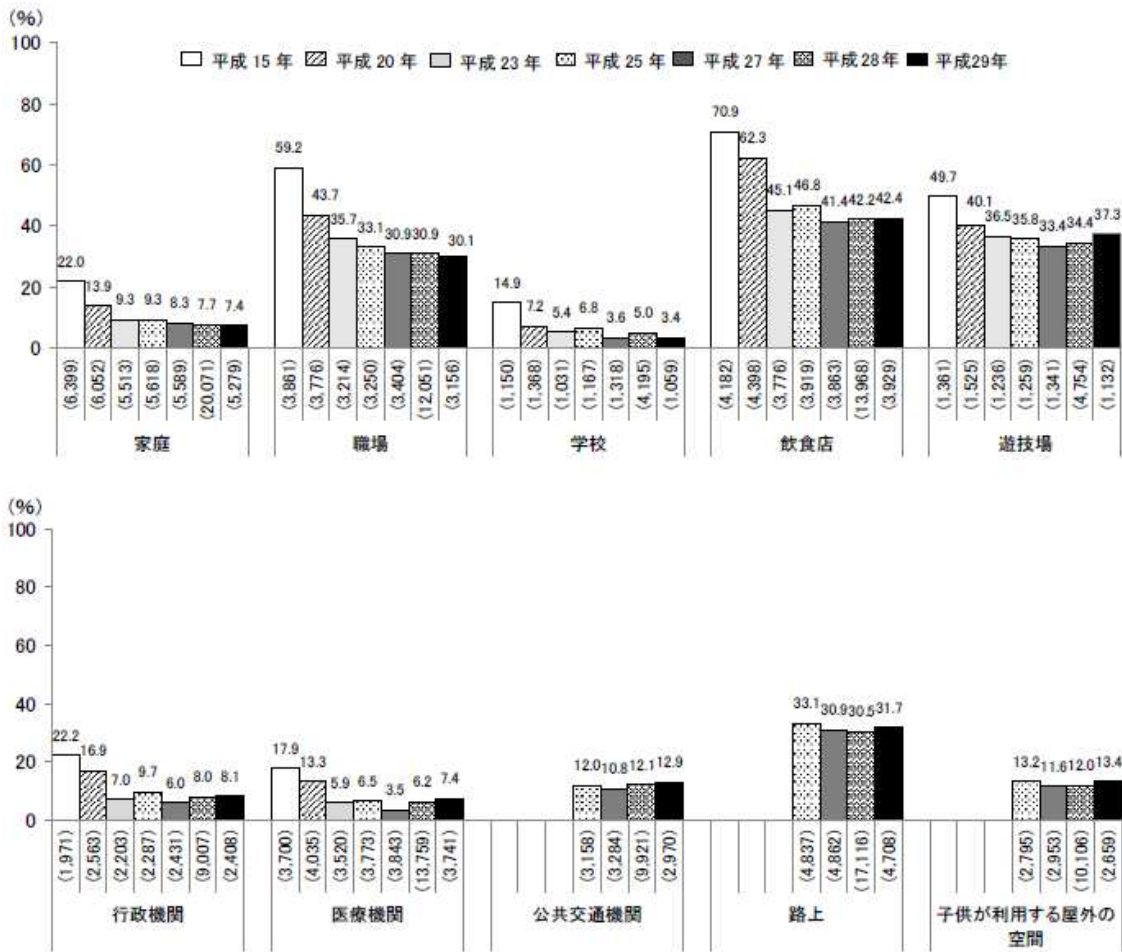


## 受動喫煙の機会は「飲食店」が最も高く4割超

・受動喫煙の機会を有する者の割合について場所別にみると、「飲食店」では42.4%と最も高く、次いで「遊技場」では37.3%、「路上」では31.7%である。

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合の年次比較  
（20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く）（平成15年、20年、23年、25年、27年、28年、29年）

問：あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。



本調査結果については、厚生労働省のホームページに掲載されていますので、是非ご確認ください。

## 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

# 生き生きと働くために、ストレスに対処し ココロの笑顔明日も！！

～公益社団法人鹿児島県看護協会からのお知らせです～

## メンタルヘルス

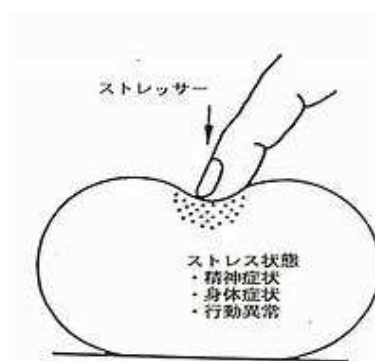
前向きな気持ちを保ち、意欲的な姿勢で生き生きと働くためのセルフケアについて一緒に考えてみましょう。

こんなことは  
ありませんか

ストレスは誰しも多かれ少なかれ自覚しているものです。ストレスを過度にためない、また、適度なストレスとうまくつきあっていくためのコツのひとつは、「自分のストレスに気づく」ことです。

職場に行きたくない 何もかも面倒くさい 仕事に自信がない 仕事が空回りしている 周りの人の目が気になる イライラする やたらとおやつを食べる お腹をよくこわす 食欲がない 眠れない 性欲がない めまいがする 肌が荒れる 手足がしびれる

これらは、ストレスによる心やからだ、行動面の反応かも知れません。



ストレスとうまくつきあう  
ポイント



### (1) リラクゼーション法を身につける

「リラクゼーション」とは、心身の緊張を緩めることです。呼吸法（腹式呼吸）やストレッチング、ヨガなど自分にあったリラクゼーション法を身につけましょう。



## (2) 規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる

快適な睡眠は、疲労回復・ストレス解消・事故防止につながります。

## (3) 親しい人たちと交流する時間をもちましょう。

話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。

## (4) 笑いのすすめ

思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。

## (5) 緊張を細切れにする

緊張が続いていると感じた時は、小休止をとるなど気分転換を図りましょう。

## (6) できるだけ落ち着ける環境を

職場で許される範囲で、机・椅子など落ち着ける環境を整えましょう。

## (7) 仕事に関係のない趣味を持つ

気分転換になり、ストレス解消につながります。

## (8) 自然を親しむ機会を多く持つ

生活リズムを変えるのに役立ち、心身をリフレッシュする効果があります。

## (9) 適度に運動をする

楽しむという感覚で運動をしましょう。

## (10) ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレス解消のための喫煙は、お勧めできません。

また、飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。

### 相談



セルフケアによって心身の不調が改善しない場合は、そのまま放っておくと、ストレス性の疾患など治療が必要なレベルに移行する可能性もあります。サインに気づいた場合には、早めに相談する、対処するなどの対応をとることが大切です。

仕事のことで行き詰まった時には同僚や上司に、心身の異常であれば医療の専門家に相談しましょう。また、公的な機関が相談窓口を設けておりますので、利用して相談することで問題解決の糸口を見出すことが期待できます。

**※厚生労働省「こころの耳」のサイトを閲覧してみてください。**

<参考>

こころの健康 気づきのヒント集：独立行政法人労働健康安全機構

産業保健・賃金援護部 産業保健課

職場における心の健康づくり：厚生労働省、独立行政法人労働健康安全機構

(問い合わせ先) 公益社団法人鹿児島県看護協会

電話：099-256-8081

ホームページ <http://k-kango.jp>

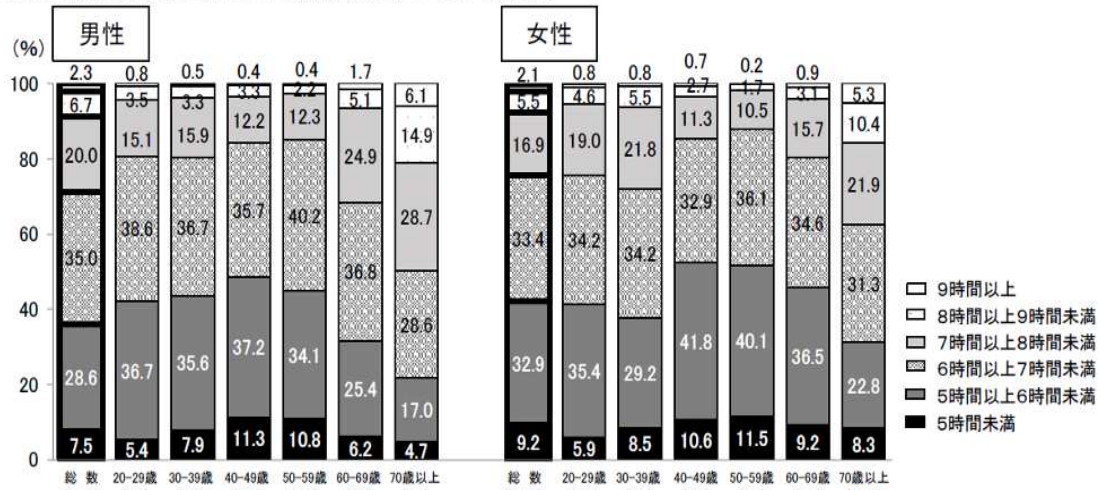
# ぐっすり眠れていますか？

～公益社団法人鹿児島県医師会からののお知らせです～

■厚生労働省が、2017年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を発表しました。このうち1日の平均睡眠時間が6時間未満だった人は、全体で男性が36.1%、女性が42.1%にのぼり、中でも40代が最も多く、男性が48.5%、女性は52.4%とおよそ半数を占めました。

図 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別) 資料:平成29年国民健康・栄養調査の概要

問:ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。



ヒトは人生の3分の1の時間は「睡眠」で過ごすといわれています。睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じ、生活習慣病のリスクにつながるようになってきます。健康のために、「健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～」(厚生労働省健康局策定)を参考にしてみてくださいはいかがでしょうか？

## 健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

第1条	良い睡眠で、からだも心も健康に。	
第2条	適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。	
第3条	良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。	
第4条	睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。	
第5条	年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。	
第6条	良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。	
第7条	若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。	
第8条	勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。	
第9条	熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。	
第10条	眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。	
第11条	いつもと違う睡眠には、要注意。	
第12条	眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。	