



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9・10月号

▼令和7年9・10月号トピックス

- 【P 1】 かごしまイエローカードキャンペーン強化月間！
- 【P 2】 毎日+10分 身体を動かそう！
- 【P 3】 鹿児島県の人工透析患者の現状
- 【P 4】 いざという時の“食の備蓄”、できていますか？
- 【P 5】 第76回 全国労働衛生週間



10月は「かごしまイエローカード 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。

イエローカードを出されないために・・・



①毎日2g減塩を心がけ
ましょう！



②野菜をプラス1皿（70g）
食べましょう！



③毎日プラス10分
身体を動かしましょう！



④禁煙について考えましょう！ ⑤適正飲酒に心がけましょう！ ⑥十分な睡眠を取りましょう！



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。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/kenko/kagoshima21/yellowcard/kyoukagekkann.html>



この機会に、運動不足、喫煙、食べ過ぎ・飲み過ぎ、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となっていないか、自分自身の生活習慣を振り返ってみましょう！



毎日+10分 身体を動かそう！

+10（プラステン）の効果!!!

- ・「死亡リスクを2.8%」，「生活習慣病発症を3.6%」，「ガン発症を3.2%」
「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが可能と示唆されています。
- ・+10を1年間継続すると，1.0～2.0kg減の効果が期待できます。

18歳～64歳の方は1日60分

65歳以上の方は1日40分

を目標に身体を動かしましょう！



今より「10分多く」元気に身体を動かすことで，健康寿命を伸ばしましょう！

身体を動かす動作は，「レジスタンス運動」と「有酸素運動」の大きく2つの運動に分類されます。

・レジスタンス運動

スクワットや腕立て伏せなどの標的とする筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動



・有酸素運動

水泳，ジョギング，ウォーキング等の脂肪を燃焼する運動



自分にあった運動を選びましょう！

身長と体重から計算されるBMIに応じた運動を選びましょう！

18.5未満「低体重（やせ）」

→まずは「レジスタンス運動」にチャレンジ！

18.5以上25未満「普通体重」

→バランス良く，様々な運動を行いましょう！

25以上「肥満」

→まずは「有酸素運動」にチャレンジ！

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



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

鹿児島県の人工透析患者の現状

2024年の推計では、慢性腎臓病（CKD）患者数は約2,000万人（成人5人に1人）です。（※CKDとは…腎臓の働き（GFR）が健康な人の60%未満に低下するか、あるいは蛋白尿が出るといった腎臓の異常が続く状態。）CKDを放置すると、脳血管疾患や虚血性心疾患を発症する他、悪化すると人工透析にいたる病気です。

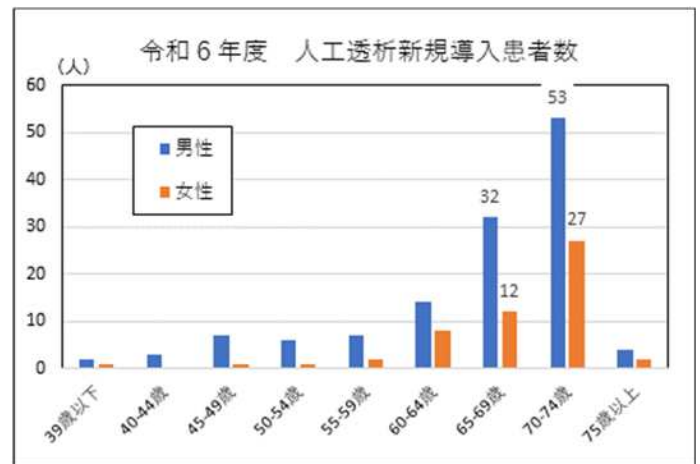
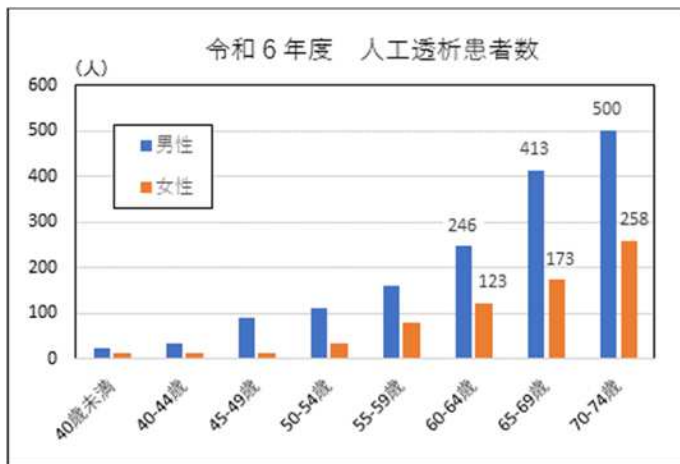
令和5年		慢性透析患者数	人口100万対
1	徳島	2,775	3,993
2	高知	2,517	3,779
3	熊本	6,457	3,778
4	宮崎	3,792	3,639
5	大分	3,904	3,562
6	栃木	6,755	3,561
7	和歌山	3,065	3,436
8	鹿児島	5,293	3,417
9	佐賀	2,622	3,298
10	群馬	6,198	3,259
全国		343,508	2,762

令和5年の全国の透析患者数は、343,508人です。鹿児島県においても、5,293人、人口100万人あたりで見ると全国8位と高い状況にあります。また、令和5年の鹿児島県の新規導入患者数は469人で、その約4割は糖尿病性腎症が原因となっています。



鹿児島県国保の人工透析の状況は？

人工透析患者数、新規導入患者数ともに、70～74歳が一番多く、男性の数が女性の約2倍になっています。



CKDの発症予防・早期発見のためにできることは？



CKDは初期症状がほとんどありません。進行してくると、手足のむくみや疲労感、立ちくらみや貧血等の症状が現れます。症状が出るころにはすでに、CKDが進行しています。

早期発見のためには → **1年に1回健診を受けること！**早期発見には、年1回は**尿検査**と、血清クレアチニン測定による**eGFR**算出が必要です。また高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の重症化の過程にCKDが発生することから、**自分の体を知るためにも毎年健診を受けるように**しましょう。

<問合せ先> 鹿児島県国民健康保険団体連合会 保健事業課保健事業係 電話：099-206-1033

いざという時の“食の備蓄”、できていますか？ ～事業所に必要な“食”の備え～

なぜ、職場に“食”の備蓄が必要？

- 災害時には、交通の混乱などで職場待機となる可能性がある
- 健康維持と事業継続のために、栄養バランスの取れた備蓄が重要



何日分、何をどれくらい備える？

- 食糧・飲料水は、従業員1人3日以上以上の備蓄を推奨
- 簡易・携帯トイレや毛布など、“食”の備蓄以外も必要
- 保管場所は水平や垂直に分散化し、取り出しやすさも考慮

栄養バランスに配慮した備蓄を

主食



炭水化物

主菜



たんぱく質

副菜



食物繊維
ビタミン類
ミネラル類

乳製品



カルシウム・たんぱく質

水分



水は1人1日3L

果物



食物繊維
ビタミン類・ミネラル類

菓子・嗜好品



好きなものがあると
ホッとする

ローリングストックで賢く備える

備蓄食品を“使わず保管する”だけでは、いざという時に賞味期限切れ…なんてことも。定期的に使用・補充しながら備える「ローリングストック」の考え方が有効です。



明日からできる“職場の備蓄”アクション

POINT

- ❑ 今ある備蓄をチェック！（量・品目・賞味期限を確認！）
- ❑ 備蓄食品が偏っていないかチェック！（主食・主菜・副菜・乳製品・果物・水など）
- ❑ 備蓄リストを作成・更新しよう！（表やリストで備蓄内容が見える化）
- ❑ 賞味期限チェック日を決めよう！（毎月1日などルーティンに）
- ❑ 職場での運用ルールを話し合おう！（誰が管理する？どこに置く？どう回す？）
- ❑ 古い備蓄品は“昼食で消費”してみよう！（ローリングストックの第一歩！）

参考：鹿児島県栄養士会「災害時の栄養・食生活支援マニュアル」、内閣府「大規模地震の発生に伴う帰宅困難者等対策のガイドライン」、鹿児島市「企業内備蓄」

＜問合せ先＞（公社）鹿児島県栄養士会 TEL：099-256-1216

第76回 全国労働衛生週間

2025（令和7）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

ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて
ストレスチェックで健康職場

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う

- 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
- 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進

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、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局・労働基準監督署

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>



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

職場の化学物質管理の総合サイト「ケミサポ」や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/11300000/001465336.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



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://hatarakikatakaikaku.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



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



■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



【問合せ先】鹿児島労働局健康安全課（TEL099-223-8279）