

# これは便利!かごしま 健康サポートブック

～働く人のお役立ち情報～



これは便利!  
かごしま健康サポートブック  
～働く人のお役立ち情報～



鹿児島市

2024.11.1版

## <目次>

[P. 1・・・はじめに](#)

### 事業主の方はこちらをチェック！

[P. 2・・・事業主の方の Q&A](#)

[P. 3・・・働き方改革](#)

[P. 4・・・知っていますか？健康経営](#)

[P. 6・・・従業員の健康管理](#)

[P. 7・・・健康管理に関する助成金](#)

[P. 8・・・受動喫煙防止について](#)

[P. 9・・・職場における健康診断の種類](#)

[P.10・・・健康づくりパートナーについて](#)

[P.11・・・かごしま食の健康応援店について](#)

[P.46・・・中小企業の福利厚生事業に関すること](#)

### 働いている方はこちらをチェック！

#### 働いている方の？に関する Q&A

[P.12・・・ライフステージごとの項目（入社したとき/40歳になったら/退職するとき）](#)

[P.19・・・ライフイベントごとの項目（健康なとき/病気するとき/妊娠・出産・子育てのとき/家族に介護が必要なとき）](#)

[P.26・・・特定健診・特定保健指導について](#)

[P.29・・・働く人の食事と運動](#)

[P.34・・・自分でチェックしてみよう！](#)

#### 本市の働く世代に向けた取り組み

[P. 8・・・健康づくりパートナーについて](#)

[P. 9・・・かごしま食の健康応援店について](#)

[P.41・・・鹿児島市慢性腎臓病（CKD）予防ネットワーク](#)

[P.42・・・がん検診など（いきいき受診券）](#)

[P.43・・・ワーク・ライフ・バランスの推進/自殺対策](#)

[P.45・・・鹿児島市保健センター・保健福祉課・職場検診の相談](#)

[P.46・・・中小企業の福利厚生に関すること・労働関係のご相談](#)

### おわりに

[P.47・・・職場の産業保健に関わる人たち](#)

[P.48・・・知っていますか？産業保健](#)

[P.50・・・鹿児島市健康管理年表](#)

- ・目次をクリックすると、各ページへ移動することができます。
- ・各ページの下記「目次へ戻る」をクリックすると、目次へ戻ることができます。
- ・各ページに掲載されている二次元コードをクリックすると、関連ページへ移動することができます。

## はじめに

### ごあいさつ

見知らぬ土地を旅する時には、その土地の観光ガイドブックが役に立ちます。旅を始めるときや旅先で困ったときに、ガイドブックは役に立つことが多々あります。仕事を立ち上げた事業主の皆様やこれから仕事に就くあるいは現在従事している勤労者の皆様にとっても、「仕事場」が、不安なく活動できる場所となるためにも、「健康」に関する有意義な情報があると良いと思います。

本ガイドブックは、鹿児島市で働く人のお役立ち情報、特に、「健康」に関する情報提供を目的としています。情報提供の手段として、より身近に、また、適宜情報を更新できるという利点もあり、電子媒体の形になっています。気軽にスマホで読んだり、情報を得たりする時代に合わせています。もちろん、印刷し、職場に置いてご利用いただくことも推奨いたします。いずれの場合でも、働く人のそばに「ある」ことによって、必要な情報を目に留め、「健康」を守るための様々な仕組みや工夫をご理解いただければと思います。このガイドブックは、鹿児島市保健部の職員や鹿児島市内の地域や職域の現場で活躍される皆さまの知恵を絞って作成したものです。大いにご活用いただき、鹿児島市で働くことが心身ともに充実したものとなることを願っています。

働く世代の健康づくり（地域・職域連携推進専門部会） 部会長  
堀内 正久

安全衛生に関する Q&A (厚生労働省HP) ▶



### ミニコラム

#### ～事業主の皆さんの健康管理～

事業主の皆さんには、従業員として働く人の健康管理が義務付けられています。もちろん、働いてもらう人の健康も大事です。しかし、働く人の職場環境や健康管理について考えてくれる事業主の皆さんの健康管理も重要です。

事業主の皆さんは、その事業所の柱です。まずは、事業主の方が健康で、力を発揮できる状態にいることも重要です。

事業主の皆さんは、ご自分の体の定期チェックである健康診断を受けていらっしゃるでしょうか？

事業主自身のための支払いは、経費で落とせないため、ご自分の健康診断などは後回しになっていませんか？従業員の皆さんのため、またその力をいつまでも存分に発揮できるように、ご自分自身の健康についても考えていただけたらと思います。



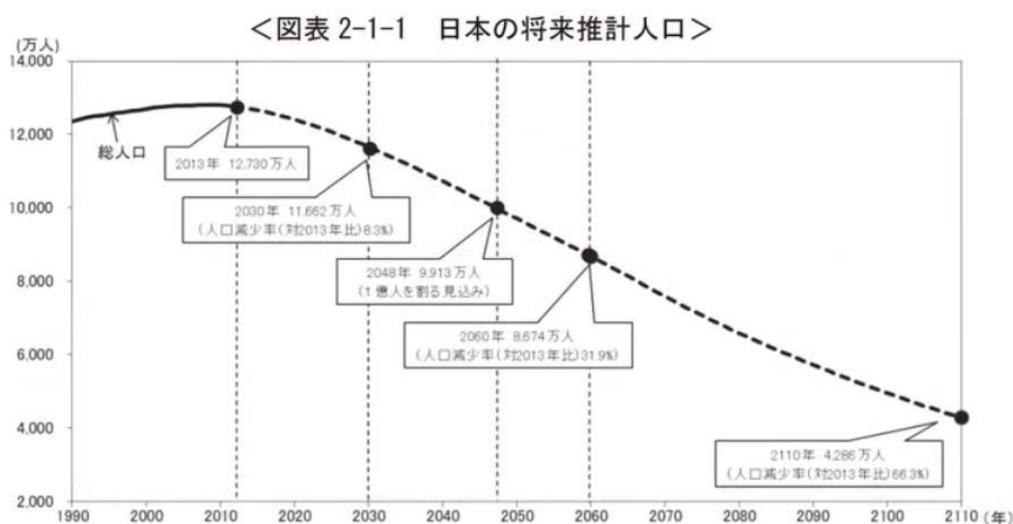
## 働き方改革

労働環境の改善は、企業だけでなくいまや国全体に関わる課題です。

働き方改革とは、少子高齢化が進む中でも「50年後も人口1億人を維持し、職場・家庭・地域で誰しものが活躍できる社会」を実現するための改革です。

日本の将来人口推計で、2105年には4500万人まで減少するといわれ、労働人口（生産年齢人口）は2060年にはピーク時の半分になるといわれています。

このままでは、国全体の生産力低下・国力の低下は避けられないとして、国も本格的に「働き方改革」に乗り出しました。



(備考)

1. 1990年から2013年までの実績は、総務省「国勢調査報告」「人口推計年報」、厚生労働省「人口動態統計」をもとに作成。
2. 社人研中位推計は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」をもとに作成。合計特殊出生率は、2014年まで概ね1.39で推移し、その後、2024年までに1.33に低下し、その後概ね1.35で推移。

▶詳しくはホームページでご確認ください。

働き方改革 特設サイト(厚生労働省 HP)▶



## 知っていますか？健康経営

健康経営とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」との基盤に立って、

**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること**を意味しています。

### 【健康経営のイメージ】



働く人が健康であれば、単に医療費が安く済むというだけでなく、個人や事業所の生産性が高まり、事業所のイメージ向上につながります。

※「健康経営」はNPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

国や地方公共団体が働く人の健康に取り組む企業を認定、登録する制度を始めています



健康経営に関する企業認定制度

国

### 【健康経営優良法人認定制度とは】

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。この制度には、中小規模の企業や医療法人を対象とした「中小規模法人部門」と、規模の大きい企業や医療法人を対象とした「大規模法人部門」の2つの部門があります。

全国の認定企業は、**健康経営の推進について（経済産業省HP）**▼で公開中。





職場で健康づくりを実践する事業所を登録しています

県

### 【職場の健康づくり賛同事業所】

鹿児島県では、職場ぐるみで健康づくりを実践されている事業所を募り、「職場の健康づくり賛同事業所」として登録し、その拡大を図るとともに、県をはじめ健康関連団体がその取組を支援しています。

「職場の健康づくり賛同事業所」を募集しています! (鹿児島県HP) ▶



健康づくりに取り組んでいる事業所を登録しています

市

### 【健康づくりパートナー】 → [P.10](#)

鹿児島市では、従業員や家族等の健康づくりに取り組む事業所を「健康づくりパートナー」として登録し、事業所と力を合わせて、働く世代の健康づくりを推進する事業を行っています。

健康づくりパートナー登録制度 (鹿児島市HP) ▶



あなたの職場でもできることから  
始めてみませんか？



## 【従業員の健康管理～健康教育・健康相談】

事業主のBさん、最近、従業員のCさんの元気がなく心配です。日頃から従業員の健康管理について何かできないかと考えていました。



自分に何かできることはないかな？プライバシーの問題もあるし、どんなところに相談すればいいかな？



事業所に産業医や健康管理の担当者がある場合は相談してみましょう。職場に相談窓口がない場合は、各機関へご相談ください。

### 健康づくりパートナーに登録された事業所も無料で相談が受けられます！

健康づくりパートナーに登録された事業所も、保健師や栄養士などの専門職を無料で、事業所に派遣し、相談や健康教育を受けることができます。  
事業主の皆さん、この機会に、登録してみませんか？



健康づくりパートナー▶



### 鹿児島地域産業保健センターとは？

常時 50 人未満の労働者を使用する事業者等を対象に、労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者に対する面接指導、個別訪問指導等を無料で実施します。

鹿児島地域産業保健センター▶



## 健康管理に関する助成金

健康管理に関する主な助成金の概要を掲載しています。内容や対象事業所の詳細はご確認ください。

### ○団体経由産業保健活動推進助成金

事業者が使用する労働者の健康管理、健康教育その他の健康に関する業務について、事業者及び産業医等の産業保健関係者が行う自主的な産業保健活動を支援するため、「団体経由産業保健活動推進助成金」を実施しております（厚生労働省の産業保健活動総合支援事業の一環として実施）。

- ・対象となる産業保健サービス等
  - ①医師、歯科医師による健康診断結果の意見聴取
  - ②医師、保健師による保健指導
  - ③医師による面接指導・意見聴取
  - ④医師、保健師、看護師等による健康相談対応
  - ⑤医師、保健師、看護師、社会保険労務士、両立支援コーディネーター等による治療と仕事の両立支援
  - ⑥医師、保健師、看護師等による職場環境改善支援
  - ⑦医師、保健師、看護師等による健康教育研修、事業者と管理者向けの産業保健に関する周知啓発（化学物質取扱いに係る健康相談、改善指導、研修等も対象になります。）
- ・支給要件や申請の流れ等については、労働者健康安全機構 HP をご確認ください。

産業保健関係助成金（労働者健康安全機構 HP）▶



◎ 労働者健康安全機構 勤労者医療・産業保健部 産業保健業務指導課

電話番号：全国統一ナビダイヤル 0570-783046 

※業務の公正かつ適正な執行のため、通話録音装置を設置しました。

受付時間：平日 9時～12時

13時～18時

（土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日休み）

住 所：〒211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町1番1号 事務管理棟

助成金	内容	問い合わせ
受動喫煙防止対策助成金	職場での受動喫煙を防止するための対策を行う。	鹿児島労働局労働基準部 健康安全課 TEL：099-223-8279

各種助成金事業（鹿児島労働局 HP）▶



## 受動喫煙防止について

### 受動喫煙による健康リスク

たばこの煙は、喫煙者だけでなくその煙を吸ってしまう周囲の人にも、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群のリスクを高めてしまうなどの健康影響があります。

改正健康増進法の全面施行により、令和2年4月1日から、多くの人が利用するすべての施設（事業所、オフィス、飲食店等）においても受動喫煙防止対策が義務となりました。

### 法改正の概要

- ・施設内での喫煙を可能とするためには、基準を満たす喫煙室の設置が必要です。
- ・喫煙室を設置した際は、標識の掲示が義務付けられます。

※下記、鹿児島市HPより各標識をダウンロードできます。

**受動喫煙を防止しましょう（鹿児島市HP）▶**



- ・20歳未満の方は、従業員も喫煙エリアに立ち入らせることはできません。
- ・義務違反時には、指導・命令・罰則等が適用されることがあります。

※屋外に喫煙場所を設置する際は、「受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう配慮すること」が義務付けられています。

### 職場における受動喫煙対策

**職場における受動喫煙防止対策について（厚労省HP）▶**



- 職場における受動喫煙対策について、国によりガイドラインが示されています。
- 事業所における受動喫煙防止対策を推進することを目的とした助成事業があります。

- ・受動喫煙防止対策助成金

対象：詳しくは厚生労働省HPをご確認ください。▶

お問い合わせ先：鹿児島労働局 労働基準部 健康安全課

（TEL：099-223-8279 FAX：099-223-0575）



- ・生衛業受動喫煙防止対策助成金（（公財）全国生活衛生営業指導センターHP）▶

対象：労災保険の適用を受けない生衛業者（一人親方等）の方（飲食業者）

お問い合わせ先：（公財）鹿児島県生活衛生営業指導センター

（TEL：03-5777-0341 FAX：03-5777-0342）



**受動喫煙による健康への悪影響から利用者や従業員を守るため、**

**ご理解・ご協力をお願いいたします。**



**受動喫煙のない社会を！**

## 職場における健康診断の種類

健康診断の種類		実施時期
一般健康診断	法定健康診断	1年以内ごとに1回健康診断を行うことが義務づけられています。
	雇入れ時健康診断	雇用する際に、法規により健康診断を行うことが義務づけられています。
	海外派遣労働者のための健康診断	6か月以上、海外に派遣する場合は、派遣前と派遣後に健康診断を行うことが義務づけられています。
	特定業務従事者のための健康診断	該当業務への配置換えの際及び6か月に1回健康診断を行うことが義務づけられています。
	労災保険の二次健康診断	一次健診において①血圧②血中脂質検査③血糖検査④BMIの測定により異常所見が見られると診断された労災保険加入者は負担金なく受診が可能です。
特殊健康診断	有機溶剤健康診断	雇入れ・配置時及びその後6か月以内ごとに1回健康診断を行うことが義務づけられています。
	鉛健康診断	
	高気圧健康診断	
	電離放射線健康診断	
	石綿健康診断	
	特定化学物質健康診断	
行政指導による健康診断	騒音作業健康診断	雇入れ・配置時及びその後6ヶ月以内ごとに1回健康診断を行うことが推奨されています。
	情報機器作業健康診断	配置前、及び1年以内に1回健康診断を行うことが推奨されています。
	腰痛健康診断	配置時及びその後6ヶ月以内ごとに1回健康診断を行うことが推奨されています。

労働安全衛生法に基づく健康診断の概要（厚生労働省 HP）▶



職域におけるがん検診に関するマニュアル（PDF）▶



## 【健康づくりパートナー】

鹿児島市では、従業員や家族等の健康づくりに取り組む事業所を「健康づくりパートナー」として登録し、事業所と力をあわせて、働く世代の健康づくりを推進する事業を行っています。

### 6大特典

- 登録証・ステッカーを交付します。
- 健康づくりに関する情報や研修会などを案内します。
- 従業員・家族の健康に関する相談に保健師・管理栄養士が対応します。
- 登録事業所で健康教育や講演会を実施される際、講師派遣についての相談に応じます。
- 「健康づくりパートナー」として、市ホームページで紹介します。
- 登録事業所のホームページや広告などに鹿児島市の「健康づくりパートナー」である旨を表示できます。

### 健康づくりパートナーの取組事例

#### 1. 特定健診がん検診の受診率向上に向けた取組

- (例) 従業員への事業者健診の受診勧奨・受診確認  
医療保険者への事業者健診結果の情報提供  
家族への特定健診の受診勧奨・確認の実施

#### 2. 健診後のフォロー・従業員の健康づくり

- (例) 運動、食育等の健康づくりに関する取組の促進  
朝礼時の体操実施

#### 3. 長時間労働・メンタルヘルス対策



### 受けられるサポート例

- ・健康づくりに関する最新の情報・ イベントなどをご案内します。
- ・レシピの紹介
- ・健康教室、運動教室の開催 (出前講座、講師派遣)
- ・健診後のフォローアップ (保健師・管理栄養士の派遣、相談)

## 【申 込 先】

鹿児島市 保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1

TEL : 099-803-6861 FAX : 099-803-7026

※協会けんぽにご加入の事業所は下記へご提出ください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)鹿児島支部(企画総務グループ)

〒892-8540 鹿児島市山之口町1-10 鹿児島中央ビル6階

TEL : 099-219-1734 FAX : 099-219-1743

[健康づくりパートナー登録制度\(鹿児島市HP\)▶](#)



## 【かごしま食の健康応援店】

鹿児島市では、健康に配慮した飲食店として、県とともに「かごしま食の健康応援店」の活用・登録を推進しています。ぜひ、ご活用ください。

「かごしま食の健康応援店」をご利用ください！

### 1. 対象店

- ・ 飲食店
- ・ 弁当、惣菜店
- ・ 職員（社員）食堂等給食施設
- ・ その他食品関連企業等

### 2. 取組内容（登録要件）

#### (1) 栄養成分の表示

- ・ ゴールドコース

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、カルシウムの6項目全てについて表示する。

- ・ シルバーコース

熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量、カルシウムのうち、1項目以上について表示する。

#### (2) ヘルシーメニューの提供

- ・ バランスばっちりメニュー
- ・ 野菜たっぷりメニュー
- ・ カルシウムたっぷりメニュー
- ・ 脂質ひかえめメニュー
- ・ 塩分ひかえめメニュー

#### (3) ヘルシーオーダーへの対応

- ・ エネルギーの調整
- ・ 塩分の調整
- ・ 脂質の量の調整

#### (4) 食事バランスガイドの表示

1品以上のメニュー等商品について、食事バランスガイドを用いた表示を行う。

#### (5) あまみ長寿食材の利用

あまみ長寿食材を主たる材料とした料理を提供し、その食材名、産地名を表示する。

(6) 上記のいずれか1つ以上に取り組む飲食店等において、次の取組も行う場合は、「かごしま食の健康応援店」の取組として併せて表示する。

- ・ 禁煙
- ・ バリアフリー
- ・ その他健康増進課長が認めるもの



かごしま食の健康応援店（鹿児島県 HP）▶

詳しくはこちらから！



## 働いている方の？に関する Q&A ～ライフステージごとの項目～

### 【入社したとき】

#### ① 健康診断の種類

(ケース1) 就職したAさん、職場健診の案内通知が届きました。



健診って毎年受けないといけないの？

#### 働く人が受ける健診

職場で働く人の健康を守るために、事業所には定期健康診断や特殊健康診断などの実施が法律により義務づけられています。もちろん働く人にも定期健康診断等を受けることが義務付けられています。

病気の多くは、早期には自覚症状がないことが多く、気づいた時には症状が進行していることもあります。定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を確認しておくことが大切です。



(ケース2) Bさんには、有機溶剤健診の案内が、Aさんには情報機器作業健診の案内が届きました。

健診には、どんな種類があるの？



#### 働く人が受ける健診

有機溶剤健診などの特殊健康診断は、有害物質の取扱いなど、人体に害のある業務に従事している労働者に対して行われる健康診断で、労働安全衛生法等により実施が義務付けられています。

#### 働く人が受ける健診

情報機器作業健診などの行政指導による健康診断は、対象となる業務に従事する労働者に対して行うことが推奨されている健康診断です。

職場における健康診断の種類 ▶ [P.9](#)

労働安全衛生法に基づく健康診断の種類 (厚生労働省HP) (再掲) ▶



## 【30 歳になったら】

※30 歳代の国保加入者

若年者健診（ワンコイン健診）について（国保）（鹿児島市 HP）▶



## 【40 歳になったら】

### ① 特定健診

（ケース1）40歳になった A さんは国民健康保険に加入しています。保険証に「特定健診受診券」がついているのに気づきました。



「特定健診」を受けるのに費用はどのくらいかかるの？

40 歳以上で、鹿児島市国民健康保険に加入されている方は、保険証を持参することで、無料で「特定健診」を受けられます。受診場所や受診方法などについてはお気軽にご相談ください。

※令和 6 年 12 月 2 日以降に加入した方は、別途発行する受診券が必要です。



### 特定健診とは？

特定健診は、医療保険者（組保管掌健康保険、政府管掌健康保険、船員保険、共済組合、国民健康保険）が加入者（被保険者・被扶養者）に実施している健診です。日本人の死亡原因の約 5 割を占める生活習慣病の予防のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

事業主が実施する健診を受診された方は、事業主健診の項目に特定健診の項目が含まれていることから、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途、特定健診を受ける必要はありません。



職場健診を受けたけど、特定健診を受診しないといけないの？

国民健康保険の方で、職場健診を受けた方は改めて国民健康保険の特定健診を受けていただく必要はありません。本人・事業主の同意の元、健診機関等から職場健診の結果をご提供していただくと、

**健診機関等に、1 件につき 1,100 円の情報提供料をお支払いします。**

職場健診を受診された方はぜひ、ご連絡ください。



事業主の皆様へ～職場健診の結果をご提供ください～（鹿児島市 HP）▶



特定健診について（国保）（鹿児島市 HP）▶





国民健康保険の加入者以外の人でも特定健診は受けられるの？

特定健診は、40歳から74歳までの方であれば受けられます。受診されていない方は、ご自身が加入されている医療保険者までお問い合わせください。



## 【75歳以上の方】

長寿健診が受けられます。

長寿健診について（後期高齢者医療制度）（鹿児島市HP）▶



### ② 特定保健指導

（ケース2）最近少し、ズボンがきつくなってきたBさん。特定健診の受診後に特定保健指導の案内が届きました。



特定保健指導では何をやるの？何か言われるのかな？

特定健診の結果から、専門職等による生活習慣病の改善に向けた支援を行います。健診結果を見ながら、あなたの健康状態がどういう状況なのかお伝えします。生活習慣病の発症を予防するための方法を一緒に考えましょう。特定保健指導の案内が来たら、ぜひ、受けてくださいね。



### 特定保健指導とは？

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導が行われます。特定保健指導では、医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った健康づくりをお手伝いします。深刻な生活習慣病にならないよう生活習慣を改め、リスクを減らしましょう。

※特定保健指導の対象者は、以下のような基準で、選ばれます

特定健診・特定保健指導（国保）（鹿児島市HP）▶



◀特定健診・特定保健指導について（厚生労働省HP）

### ③ いきいき受診券（がん検診）

（ケース3）40歳になった専業主婦のAさん、「いきいき受診券」が送られてきました。テレビなどで芸能人のニュースなどを見て、がん検診を受診したいと思っていたところでした。



「いきいき受診券」って何？  
どうすれば受けられるの？

鹿児島市では、生活習慣病の予防と早期発見のため、各種がん検診等を受診できる「**いきいき受診券**」を発行しています。

対象者は、鹿児島市国民健康保険の加入者、社会保険等の被扶養者、60歳以上の方などです。

地域で実施する集団会場と医療機関で受診できます。予約が必要な場合もありますので、いきいき受診券及び同封の集団検診日程表、個別検診医療機関名簿等でご確認ください。

#### 鹿児島市がん検診情報



がん検診（いきいき受診券等）



集団検診日程表（地域会場等）



個別検診医療機関名簿



小中学校や公民館等で行う胃がん検診（胃部エックス線検査）、腹部超音波検診、子宮がん検診、乳がん検診は、下記がん検診専用ダイヤルまたはWEBからご予約ください。

【ご予約・お問い合わせ】

がん検診専用ダイヤル

☎ 099-214-5489 受付時間 8～19時



鹿児島市がん検診WEB予約システム（鹿児島市HP）▲

職場や公的医療保険制度でがん検診が受診できる場合や、費用を助成してくれる場合があります。職場や医療保険者等に問い合わせてみましょう。



なお、職場等で受診機会のない社会保険等の被保険者は、保険証の提示で、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・腹部超音波・骨粗しょう症検診を受診することが可能です。健診を受診される場合は、受付の際に「鹿児島市のいきいき受診券の検診をお願いします。」とお伝えください。

## がん検診とは？

がん検診は、身体にがんがあるかどうかを調べる検査です。検査の結果、精密検査の案内がきたら早めに専門機関を受診しましょう。

がんは、我が国の死亡原因の第1位です。しかし、診断と治療の進歩により、早期発見と早期治療が可能となってきています。定期的にごがん検診を受診しましょう。

## 歯周病検診とは？

鹿児島市では、年度中に20・30・40・50・60・70歳になる対象者の方にいきいき受診券または、歯周病検診のご案内と受診券を送付しています。市内の歯科医院に委託して実施する検診で、歯科検診、代表歯の歯周ポケット診査などがあります。



職場で歯周病検診がなく、上記の対象に当てはまる方で受診を希望される方は鹿児島市保健部保健予防課（☎099-803-6927）へご連絡ください。



歯周病検診（鹿児島市 HP）▶



#### ④ ストレスチェック

(ケース4) Aさんのもとにストレスチェック表が送付されてきました。

ストレスチェックって何？



##### ストレスチェック制度とは？

「労働安全衛生法」という法律が改正されて、労働者が50人以上いる事業所では、平成27年12月から、毎年1回、「ストレスチェック」を実施することが義務付けられました。

ストレスに関する質問票に労働者が記入し、集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

ストレスチェックの結果は、第三者や人事権を持つ職員が閲覧することはありません。自分の状態を正しく記入してくださいね。

事業主の皆さんは、ストレスチェックの結果で必要な場合は、医師の面接指導や分析結果を踏まえた職場環境の改善を行いましょう！



**ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等（厚労省HP）▼**



#### ※メンタルヘルスネットワークについて

心の悩みは周囲に相談することが大切です。働く人のメンタルヘルスをネットワークで支えていきましょう。

## 【退職するとき】

### ① 退職後の手続き

(ケース1) 退職をする予定のDさん。退職後についてそろそろ考えたいと思うようになりました。

どんな手続きがあるの？



#### ア) 健康保険 (どちらかを選択します。)

保険の種類	手続きの場所など	必要な書類
健康保険任意継続 (最大2年) (会社で加入していた健康保険を引き続き利用できる制度)	加入していた健康保険組合へお問い合わせください。	加入していた健康保険組合へお問い合わせください。
国民健康保険	鹿児島市国民健康保険課、または各支所の国保窓口へ加入していた健康保険の資格喪失日から14日以内に手続き	健康保険資格喪失証明書(原本)、手続きに来所する人の本人確認ができる顔写真のついたもの(運転免許証等)、世帯主及び加入する人のマイナンバーが分かるもの。 ※別世帯の代理人が手続きをする場合は、委任状も必要です。

国民健康保険の仕組み・手続き (鹿児島市HP) ▶



#### イ) 雇用保険 (求職の申込や失業給付金受給申請は下記で行えます。)

○ハローワークかごしま (鹿児島公共職業安定所)

〒890-8555 鹿児島市下荒田 1-43-28 TEL 099-250-6060

ハローワークかごしま窓口案内 (鹿児島労働局HP) ▶



## 働いている方の？に関する Q&A～ライフイベントごとの項目～

### 【健康なとき】

健康な時には自分の体について、あまり関心がないかもしれません。いつまでも元気で、自分らしい生活を送るために元気でいるための準備が大切です。

#### ① 生活習慣病

生活習慣病といわれるものには、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、がん、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがあります。生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことで、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

裏を返せば、**生活習慣を変えることで、生活習慣病のリスクを減らせる！**ということ。年に1回は**健康診断**を受け、自分の体の中を知ることが大切です。まずは、職場健診を受けましょう！職場健診を受ける機会のない方は、**特定健診**が受けられないか、**医療保険者**に確認してみましょう！

職場健診や特定健診を受けて結果が気になる時や特定保健指導に該当した時は、健康相談や**特定保健指導**を受けましょう！

特定健診・特定保健指導（鹿児島市HP）▶



特定健診・特定保健指導について（厚生労働省HP）▶



## 【病気のと き】

### ① がん

がんは、「不治の病」といわれてきましたが、治療技術の進歩によりがんと診断されてからの5年生存率が大幅に伸びており、長く付き合う病気になってきています。20～64歳の働く世代においても、がんと診断される人が増加しており、今後、働く世代では**治療をしながら、仕事を続ける人が増加**することが予想されます。

病気で仕事を休まなければならなくなったら、事業所の健康管理担当者に相談しながら、仕事を続けるための方法を相談しましょう。

健康管理担当者がない場合や、どうすればよいかわからない時には、下記の相談機関やガイドラインもご利用ください。病気になった本人だけでなく、事業主の方もご利用できます。

＜病気になっても働き続けるための支援やガイドライン＞

**治療と職業生活の両立支援（鹿児島産業保健総合支援センターHP）▶**



**治療と仕事の両立について（厚労省HP）▶**

また、鹿児島市では、がん患者の方の治療や就労等の社会生活を支援するため、ウィッグや乳房（胸部）補整具を必要とする方に、購入費用の一部を助成する事業を行っています。

**鹿児島市がん患者ウィッグ購入費助成事業（鹿児島市HP）▶**



**◀鹿児島市がん患者乳房補整具購入費助成事業（鹿児島市HP）**

### ② 心の病気

#### ア) うつ病を知っていますか？

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。うつ病にかかると、気分が落ち込み、日常生活に支障をきたすことがあります。十分な休養と早期に適切な治療を受けることで、早く回復へ向かいます。

#### うつ病を疑うサイン（周囲が気づく変化）

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 酒量が増えるなど

大切な人の悩みに  
気づいてください！

### イ)「うつかな・・・」と思ったら、できるだけ早くご相談を！

鹿児島市の20～30歳代男性の死亡原因上位となっている「自殺」。

大多数の方が、様々な悩みで追い込まれた結果、うつ病やアルコール依存症を発症し、これらの疾患の影響で正常な判断を行うことが困難な状態に陥っていたことが分かっています。うつ病の自己チェック（p41）を参考にするなど、うつ病や原因不明の体調不良を疑うサインがあれば早めに相談しましょう。**社会の適切な介入**や**自殺に至る前のうつ病などの精神疾患に対する適切な治療**により、多くの自殺は防ぐことができます。

**5分でできる職場のストレスセルフチェック（厚生労働省）▶**



**自殺対策（厚生労働省 HP）▶**



**鹿児島市の各種相談窓口（鹿児島市HP）▶**



### ③ リワーク支援

うつ病などの精神疾患により休職している人、その人の復職を考えている事業主に對して主治医などと連携しながら、スムーズに職場復帰することを目指して行う支援のことです。

下記の機関でご利用できます。また、医療機関で実施しているところもありますので、医療機関にお問い合わせください。

鹿児島障害者職業センター

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目30-10 TEL：099-257-9240

**障害のある方へのサービス～リワーク支援～（鹿児島障害者職業センターHP）▶**



### ④ 高額療養費制度

1ヶ月（その月の1日～末日）の間に診察を受け、支払った一部負担金（保険内診療分）が一定額を超えた時、請求すれば超えた分の金額が払い戻される制度です。

#### <申請方法と窓口>

申請方法	支払後の領収書（原本）・世帯主の印鑑（振込先が世帯主の口座の場合は不要）・普通預金通帳・保険証など必要なものをそろえて窓口へ（鹿児島市国保の場合） ※詳細は保険者へ直接お問い合わせください。	
	医療保険者窓口	鹿児島市国民健康保険課 全国健康保険協会
		鹿児島市国民健康保険課または各支所の国保窓口 協会けんぽ鹿児島支部

	船員	職務外	協会けんぽ鹿児島支部
		職務内	労災保険制度 労災担当者
	健康保険組合		会社の担当部署から組合へ連絡
	共済組合		会社の担当部署から組合へ連絡
後期高齢者医療広域連合		鹿児島市長寿支援課または 各支所の後期高齢者医療保険窓口	

### ⑤ 高額療養費制度の現物給付（限度額適用認定証）

認定証の交付を受け、医療機関に提示すると、保険内診療分につき、同一医療機関（医科・歯科別、入院・外来別）での同一月の一部負担金が自己負担限度額までとなります。

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証の申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

※長期入院該当者等は申請が必要な場合があります。

### <利用者の負担>

課税	認定証	適用範囲
課税世帯	「限度額適用認定証」	医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額まで。
非課税世帯	「限度額適用・標準負担額減額認定証」	医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までになり、入院時の食事代も減額

### <申請方法と窓口>

申請は、保険証を持参し、各保険者の窓口へ。

各保険者で必要書類が異なる場合があるため、詳細は直接各保険者へお問い合わせください。

認定証は申請した月からの適用となるため、早めに申請しましょう。

**高額療養費制度を利用される皆様へ（厚生労働省 HP）▶**



**高額療養費（鹿児島市 HP）▶**



## 【妊娠・出産・子育てのとき】

妊娠された方や子育てしている方の措置があります。

### ① 保健指導や健康診査を受けるための時間（男女雇用機会均等法第12条）

事業主は、女性労働者が妊産婦のための保健指導または健康診査を受けるために必要な時間を確保できるようにしなければなりません。

### ② 医師からの指導事項があった時は職場に相談しましょう（男女雇用機会均等法第13条）

事業主は、勤務時間の変更や勤務の軽減等必要な措置を講じなければなりません。

<考えられる指導事項に応じた措置の例>

- 妊娠中の通勤緩和
- 妊娠中の休憩
- 妊娠中または、出産後の症状等への対応など

※ 主治医の指導事項を事業主に的確に伝えられるよう「母性健康管理指導事項連絡カード」があります。母子手帳に記載しており、コピーして使うこともできますが、厚生労働省ホームページにも掲載されています。

### ③ 妊娠・出産等を理由とする不利益取扱いの禁止（男女雇用機会均等法第9条）

※ 不利益な取り扱いと考えられる例（チェックしてみましょう）

- 解雇すること
- 期間を定めて雇用される者について、契約の更新をしないこと
- あらかじめ契約の更新回数の上限が明示されている場合に、当該回数を引き下げること
- 退職又は正社員をパートタイム労働者等の非正規社員とするような労働契約内容の変更の強要を行うこと
- 降格させること
- 就業環境を害すること
- 不利益な自宅待機を命ずること
- 減給をし、又は賞与等において不利益な算定を行うこと
- 昇進・昇格の人事考課において不利益な評価を行うこと
- 派遣労働者として就業する者について、派遣先が当該派遣労働者に係る労働者派遣の役務の提供を拒むこと

④ 産前・産後休業（労働基準法第65条）

●産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）〈請求した場合〉

●産後は8週間

就業させることはできません。ただし、産後6週間経過後に本人が請求し、医師が支障ないと認めた業務については就業させることができます。

⑤ 妊婦の軽易業務転換や危険な業務の制限、妊産婦の時間外労働、休日労働、深夜業の制限など（労働基準法第65・64・66条）

⑥ 育児休業（育児・介護休業法第5～9条）

1歳に満たない子を養育する男女労働者は、原則として子が1歳に達するまでの連続した期間、原則として子1人に対して1回取得することができます。取得するには、雇用の形態や期間に要件があります。

⑦ 育児時間（労働基準法第67条）

生後満1年に達しない生児を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分の育児時間を請求することができます。

※その他、育児に関する制度や勤務の制限などは育児介護休業法に掲載されています。

働く女性の母性健康管理措置、母性保護規定について（厚生労働省HP）▶



◀母性健康管理指導事項連絡カードの活用方法について（厚生労働省HP）

従業員の育児休業取得・職場復帰を支援する中小企業の皆様へ（厚生労働省HP）▼



※参考

鹿児島市では、主に就学前児童のいる保護者が、安心して子どもを育てられるように、福祉、保健、教育関係など鹿児島市の子育て支援に関する施策を掲載した冊子「かごしま市子育てガイド」を発行しています。

また、子育て支援のための情報を市民の皆様にもメールでご案内しています。「夢すくすくネット」にご登録ください。

「かごしま市子育てガイド」（鹿児島市HP）▶



鹿児島市子育て応援ポータルサイト【夢すくすくネット】（鹿児島市HP）▶



## 【家族に介護が必要なとき】

○介護しながら働く人への主な制度

※取得には要件があります。制度の詳細は、育児・介護休業法で確認ください。

- ① 介護休業制度
  - ② 介護休暇制度
  - ③ 家族介護を行う労働者の時間外労働の制限
  - ④ 家族介護を行う労働者の深夜業の制限
  - ⑤ 勤務時間の短縮等の措置
  - ⑥ 労働者の配置に関する配慮
  - ⑦ 不利益取り扱いの禁止
- など

**仕事と介護の両立支援（厚生労働省 HP）▶**



**育児・介護休業法について（厚生労働省 HP）▶**



## 特定健診・特定保健指導について

### 【特定健診について】

特定健診は 40 歳から 74 歳のすべての方を対象に医療保険者が実施を義務づけられております。**基本的には無料**です。(医療保険者によって、一部負担あり)

ただし、事業主が実施する健診を受診された方は、事業主健診の項目に特定健康診査の項目が含まれているため、医療保険者が事業主健診の結果を事業主や受診者等から受領できる場合は、別途、特定健康診査を受ける必要はありません。

### 【主な医療保険者の連絡先】

主な医療保険者	連絡先等	HP
鹿児島市国民健康保険	〒892-8677 鹿児島市山下町 11-1 TEL : 099-808-7505 FAX : 099-216-1200	
国民健康保険組合	国民健康保険の一種で、同種の事業・業務の従事者で組織されている健康保険組合団体です。所管している（地域ごと）同種の国保組合に連絡してください。	
全国健康保険協会鹿児島支部 (協会けんぽ)	〒892-8540 鹿児島市山之口町 1-10 鹿児島中央ビル 6 階 TEL : 099-219-1734	
船員保険	〒102-8016 東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 14 階 TEL : 03-6862-3060	
健康保険組合	会社の担当部署を通じて連絡	
共済組合	会社の担当部署を通じて連絡	

※75歳以上の方は、長寿健診を受けることができます。

**長寿健診について（後期高齢者医療制度）（鹿児島市HP）▶**



## ※国民健康保険や協会けんぽ加入者で、特定健診等を受けた方だけの特典！

### 【特定健診等トク得クーポン】

- ① 鹿児島市国民健康保険の**特定健診・若年者健診**または全国健康保険協会鹿児島支部の**生活習慣病予防健診・特定健診を受診**された方に「トク得クーポン」をお渡しします。
- ② 健診を受診された方は、「特定健診等トク得応援隊」の店舗等にクーポンを提出することで**お得な特典**を受けることができます。

(サービスの一例)

- ・ワンドリンクサービス、
- ・オリジナルグッズプレゼント、
- ・スポーツクラブ入会金無料 など



## ※特定健診等トク得応援隊に登録し、あなたのお店を宣伝してみませんか？

### 【特定健診等トク得応援隊】

鹿児島市健康づくりパートナーとして登録した事業所の中で、健診受診者への特典を提供できる事業所については、鹿児島市特定健診等トク得応援隊として登録できます。

**特定健診等トク得クーポン・トク得応援隊（鹿児島市HP）▶**



## ※健診は受けたいけど、平日は休みが取れないそんなあなたへ

**国民健康保険や協会けんぽの方は土日でも健診を受けることができます。**

- ① 国民健康保険にご加入の方は保険証を持参するだけ（令和6年12月2日以降に加入された方は別途発行される受診券も必要です。）
- ② 協会けんぽの方は受診券を発行してもらうことが必要です

特定健診の受診の仕方や受診できる医療機関、集団会場はホームページにも掲載しています。確認してみましょう。

**特定健康診査・特定保健指導のお知らせ（鹿児島市HP）▶**



職場での健康診断や特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康を維持するために健診を上手に役立てましょう。

## 【特定保健指導について】

# 特定保健指導の対象者はこのように選ばれます



特定健診結果より判定

腹囲またはBMI※で肥満と判定 +

1. 血糖に異常
2. 血圧に異常
3. 脂質に異常
4. 喫煙歴がある

※BMI…身長と体重から算出される数値で肥満の指標となるもの

特定保健指導の対象者になったら、保健師や管理栄養士等の専門家があなたにあった健康づくりのお手伝いをいたします

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪型肥満を基盤に「高血圧、脂質異常症、高血糖」が重複している状態で、早い段階で改善することが大切です！



**情報提供**（健診を受けられた方全員）  
今後も健康な生活を続けていくための好ましい生活習慣とはどのようなものか、情報を得ることができます。

**特定保健指導**  
服薬中（高血圧・糖尿病・脂質異常症）の方は特定保健指導の対象にはなりません

**動機づけ支援**（メタボの兆候がある方）  
初回に面接を行い、生活習慣改善の目標を設定するために必要なサポートが受けられます。  
3か月後に健康状態や生活習慣の変化を確認させていただきます。

**積極的支援**（メタボのリスクが重なっている方）  
初回に面接を行い、生活習慣改善のための実践できる目標を設定し、面接や電話等による継続した3か月以上のサポートが受けられます。  
3か月後に健康状態や生活習慣の変化を確認させていただきます。



特定健康診査・特定保健指導のお知らせ（国保）（鹿児島市HP）▶



## 働く人の食事と運動

### 【働く人の食生活のポイント（Q&A）】

Q1 朝ごはんが食べられません。

【回答】

**何か1品でも良いので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！**

牛乳、ヨーグルト、果物、サラダ、シリアル、おにぎり、味噌汁など何でも構いませんので、何か食べる習慣をつけましょう。この習慣がついたら徐々に品数を増やしていきましょう。

★朝食を欠食すると・・・**肥満**につながります。

★朝食を摂ると・・・1日の活動への身体のウォーミングアップにつながります。

(朝食摂取→睡眠中に低下した体温の上昇→腸の活動UP→快便)

★まずは・・・夕食の時間を早めてみましょう。

夜食や、夜遅い時間に脂質が多い食事を食べるのは控えましょう。

Q2 仕事などの都合で、食事時間が不規則になったり、きちんとした食事が摂れないことがあります。どうしたらよいですか？

【回答】

**ゆっくり食事が摂れない時でも、食事を抜かないようにしましょう！**

ただし、遅い時間の食事は、食べるものに注意が必要です。

不規則な勤務の場合、3食を適切な時間に食べられないのは仕方ありません。そんな時は、1日単位ではなく、数日単位で食事のバランスを考えて摂りましょう。食事時間が取れないときは、おにぎりやパンに、「**サラダ**」や「**野菜ジュース**」を**プラス**することをおすすめします。また、残業などで夕食が遅くなってしまった時には、消化の良いものを適量摂るとよいでしょう。

Q3 お酒とどう付き合えばいいですか？

【回答】

**1週間のうち2日間は、お酒を飲まない「休肝日」を作りましょう！  
お酒を飲むときは、飲み過ぎ・食べ過ぎに注意しましょう！**

お酒の飲み過ぎは、様々な健康障害を引き起こします。また、アルコールには食欲を増す働きもあります。

※妊娠中の飲酒は避けましょう！飲酒量や妊娠の時期に関わらず胎児に悪影響を与える恐れがあります。

#### Q4 ○○ダイエットで痩せてきれいになりますか？

##### 【回答】

**バランスの悪い食事によるダイエットは、疲れやすくなったり、貧血や肌荒れ等の問題を引き起こしやすくなります。**

最近では、若い女性の「やせ」と生まれてくる赤ちゃんの健康との関係が問題になっています。

お菓子などの食べ過ぎ、偏った食事をしていませんか？まずは、主食・主菜・副菜がそろった食事を**1日3回規則正しく**摂るようにしましょう。

#### Q5 血糖値が気になります。血糖値を上げない食事の工夫がありますか？

##### 【回答】

**野菜から食べるようにしましょう！**

★野菜の食物繊維が、後から食べる食物の消化・吸収を遅らせ、食後の急激な血糖値の上昇を抑制します。

★食後の満足感が得られやすくなります。

#### Q6 「腹八分目」で満足できる食べ方はありますか？

##### 【回答】

**ゆっくりよく噛んで食べましょう！**

早食いは満腹感を感じにくいため、過食しがちです。時間をかけて食べることで、腹八分目でも満足することができます。

【ゆっくり食べるためのオススメの食品】

「玄米・根菜類・きのこ・こんにゃく・海藻類」など、**噛みごたえのある食品**

「手羽元などの骨付き肉・尾頭付きの魚」など、**食べるのに時間がかかる食品**

#### Q7 外食で気を付けることはありますか？

##### 【回答】

**「①定食を選ぶ」、「②単品でも、具材の多いものを選ぶ」、「③野菜サラダや野菜小鉢を追加する」、「④麺類の汁は残す」、「⑤追加の調味料は、味を確かめてから使用する」、「⑥食べ過ぎないようにする」**

外食が続くと**野菜が不足**しやすく、**脂肪や食塩を多く摂取しがち**です。最近では、栄養成分をメニュー表やホームページに掲載しているお店が増えてきています。これらの情報も上手に利用するのも良いでしょう。

Q8 コンビニの弁当などを利用することが多いです。どのようなものを選ぶとよいですか？

【回答】

**主食・主菜・副菜を揃えるように、組み合わせて購入しましょう！**

★味付けが濃くなりがちなので、添えつけの醤油やソースは全部かけないようにしましょう。

★おにぎりやパンに「サラダや野菜ジュース」をプラスしましょう。

麺類 ⇒ 野菜が入っている麺類を選ぼう(サラダをプラスでもOK)

丼もの ⇒ 「中華丼」など野菜が入っているものを選ぼう

揚げ物 ⇒ 揚げ物は1種類にして、「おにぎりとサラダ」をプラス

中華まん ⇒ 「タンパク質(肉類など)が入った野菜スープ」をプラス

弁当 ⇒ 「幕の内弁当」など品数が多いものを選ぼう

★ご飯が多い場合は残すようにしましょう

## 食育推進支援員を派遣します！

鹿児島市食育推進支援員（食育に関する専門的な知識及び経験を有する者）が職場などへ出向いて、食育に関する支援・情報提供を行います。

どなたでも無料でご利用できますので、ぜひご利用ください。

○対象 どなたでも(個人での利用は不可)

(営利、宗教、政治的な活動を目的とするものなどは除く)

○講座内容(例)

- ・脱！メタボ
- ・栄養バランスのよい食事
- ・朝食の大切さ
- ・野菜作りのポイント
- ・郷土料理について など

○経費 支援員の謝金は市が負担。交通費・資料印刷代などは実費負担。

※詳細は、鹿児島市食育推進サイト「[みんなの食育](#)」▼をご覧ください。



鹿児島市食育推進  
キャラクター  
「でこん丸」



■お問い合わせ■ 鹿児島市保健政策課 ☎099-803-6861

## 【どれくらい運動したらいいの？】

### 【運動について】

厚生労働省が健康 21(第三次)における身体活動・運動分野の取組を推進するため、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」が作成されています。

#### 《健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 推奨事項一覧》

全体の方向性		個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む 今よりも少しでも多く身体を動かす	
対象者※1	身体活動※2 (=生活活動※3+運動※4)		座位行動※7
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日40分以上</b> (1日約 <b>6,000歩</b> 以上) (=週15メッツ・時以上)	<b>運動</b> 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※5を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する  (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
		<b>運動</b> 息が強み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を <b>週60分以上</b> (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2~3日】	
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を <b>1日60分以上</b> (1日約 <b>8,000歩</b> 以上) (=週23メッツ・時以上)		
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋力・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※6を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。  
 ※2 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動。  
 ※3 身体活動の一部で、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動。  
 ※4 身体活動の一部で、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動。  
 ※5 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。  
 ※6 座位や臥位の状態で行われる、エネルギー消費が1.5メッツ以下の全ての覚醒中の行動で、例えば、デスクワークをすることや、座ったり寝ころんだ状態でテレビやスマートフォンを見ること。

### 【成人(18~64歳)の身体活動(生活活動・運動)の基準】

18歳から64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準は、強度が3メッツ以上の身体活動を週23メッツ・時※以上行います。

具体的には、下表に示すような歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を一日60分以上行います。歩数に換算すると1日約8,000歩以上になります。

※メッツ・時：メッツ・時とは、運動強度の指数であるメッツに運動時間(hr)を乗じたもの。

(メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。横になったり座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。)

#### 【3メッツ以上の身体活動の例】

身体活動	メッツ
普通歩行	3.0
犬の散歩	3.0
そうじ	3.3
自転車	4.0
速歩き	4.3~5.0
子どもと活発に遊ぶ	5.8
農作業	7.8
階段を速く上がる	8.8

## 【成人（18～64 歳）の運動の基準】

表に示すような運動強度が3メッツ以上の運動を週4メッツ・時以上行います。具体的には、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分以上行います。

さらに、筋力トレーニングを週2～3日行います（週4メッツ・時の運動に含めてもよい）。筋トレと有酸素性身体活動を組み合わせるとさらなる健康増進効果が期待できます。

### 【3メッツ以上の運動の例】

運動種目	メッツ
ボウリング・社交ダンス	3.0
家で体操	3.5
ほどほどの強度で行う筋トレ（腕立て伏せ・腹筋運動）	3.8
ラジオ体操第一	4.0
卓球	4.0
野球	5.0
ゆっくりとした平泳ぎ	5.3
バドミントン	5.5
バーベルやマシンを使った強い筋力トレーニング	6.0
ゆっくりとしたジョギング	6.0
ハイキング	6.5
サッカー・ジョギング	7.0
テニスのシングルス	7.3

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023より抜粋

**鹿児島市には健康づくりに関連した施設もあります！**

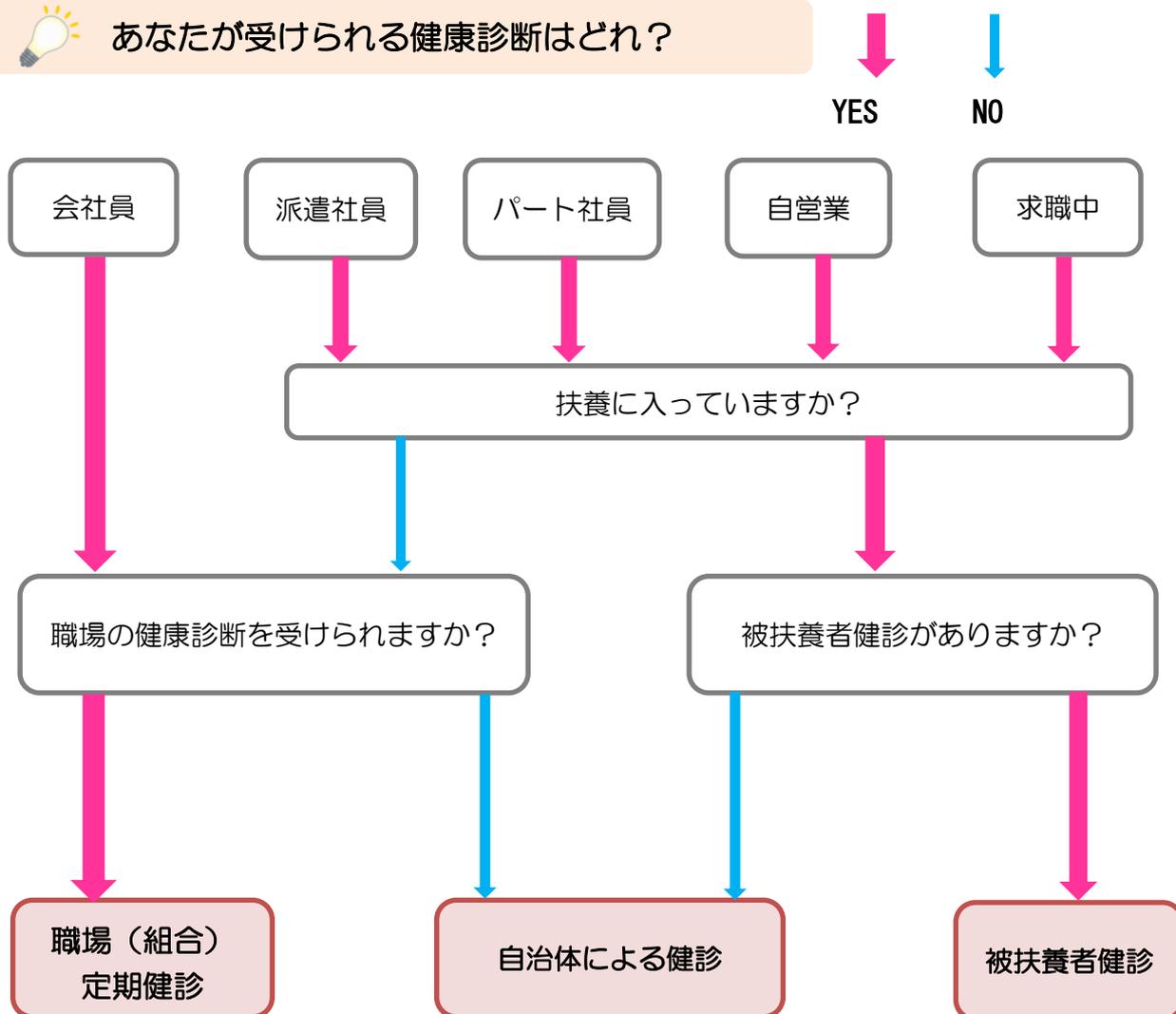
**鹿児島市健康づくり関連の施設など（鹿児島市HP）▶**



## 自分でチェックしてみよう！



あなたが受けられる健康診断はどれ？



あなたの生活習慣をチェック！



生活習慣病を発症すると、出費や生活の質など、後の生活に大きな影響を及ぼします。今の生活習慣、この機会に見直してみませんか。



## あなたのアルコールをチェック！

	0	1	2	3	4
1. あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	1カ月に1度以下	1カ月に2～4度	1週に2～3度	1週に4度以上
2. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
3. 1度に6ドリンク*以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
4. 過去1年間に、飲み始めると止められなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
5. 過去1年間に、普通だで行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
6. 過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
7. 過去1年間に、飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
8. 過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	ない	1カ月に1度未満	1カ月に1度	1週に1度	毎日orほとんど毎日
9. あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
10. 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	ない		あるが、過去1年にはなし		過去1年間にあり
合計					

※日本酒 1合 = 2ドリンク、ビール大瓶 1本 = 2.5ドリンク、ウイスキー水割りダブル 1杯 = 2ドリンク、焼酎お湯割り 1杯 = 1ドリンク、ワイングラス 1杯 = 1.5ドリンク位、梅酒小コップ 1杯 = 1ドリンク（1ドリンク = 純アルコール 9～12g）

## 【 判定 】

点数	判定	対策
0点	非飲酒者群	今後も「お酒は適量」を守って、節度ある飲酒をしましょう。
1～7点	危険性の低い飲酒者群	
8～14点	危険性が高い飲酒者群	注意が必要な飲酒です。 「お酒は適量」を守り、程よく、楽しいお酒を心がけましょう。
15点以上	アルコール依存症疑い群	アルコール依存症の疑いがあります。 飲酒を控えて、専門医療機関での受診をお勧めします。

出典「e-ヘルスネット AUDIT」

## 生活習慣上のリスクを高めるアルコールの1日量とは？

1日あたり男性は純アルコールで40g以上、女性は純アルコールで20g以上です。  
純アルコール20gを各種アルコール飲料に換算するとおおよそ以下ようになります。



( ) はアルコール度数

## 【疾患別の発症リスクと飲酒量】

下の表は、疾患ごとの、これ以上の飲酒をすると発症等のリスクが上がると考えられる量を記載しています。個人差があるので、かかりつけ医等がいる場合には、飲酒についての相談をすることも有用です。

疾病名	飲酒量	
	男性	女性
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g<
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	0g<	0g<
胃がん	0g<	150g/週(20g/日)
肺がん(喫煙者)	300g/週(40g/日)	データなし
肺がん(非喫煙者)	関連なし	データなし
大腸がん	150g/週(20g/日)	150g/週(20g/日)
食道がん	0g<	データなし
肝がん	450g/週(60g/日)	150g/週(20g/日)
前立腺がん(進行がん)	150g/週(20g/日)	データなし
乳がん	データなし	100g/週(14g/日)

## 【健康に配慮した飲酒の方法】

- ①自らの飲酒状況等を把握する
- ②あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ④飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲む
- ⑤1週間のうち、飲酒しない日を設ける





# あなたの疲労蓄積度をチェック!

## 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (2023年改正版)

記入者 \_\_\_\_\_ 実施日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. **最近1か月間の自覚症状** 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く) ★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの ( ) 内の数字を全て加算してください。 合計 \_\_\_\_\_ 点

I: 0-2点	II: 3-7点	III: 8-14点	IV: 15点以上
---------	----------	------------	-----------

2. **最近1か月間の勤務の状況** 各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間 (時間外・休日労働時間を含む)	<input type="checkbox"/> 適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	-
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	-
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	-
6. 仕事についての身体的負担 ★3	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方がない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 ★4	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)

<勤務の状況の評価> 各々の答えの ( ) 内の数字を全て加算してください。 合計 \_\_\_\_\_ 点

A: 0点	B: 1-5点	C: 6-11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

- ★1：へとへと：非常に疲れて体に力がなくなったさま
- ★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。  
深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務をいいます。
- ★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。
- ★4：これを勤務間インターバルといいます。

### 3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの疲労蓄積度の点数（0～7）を求めてください。

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病、高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数： \_\_\_\_\_ 点（0～7）

	点数	疲労蓄積度
判定	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

### 4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの疲労蓄積度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、疲労蓄積度が判定できます。疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、勤務の状況を改善するよう上司や産業医等に相談してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があつて自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養が取りやすくなることから、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外・休日労働時間が月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

**労働者の疲労蓄積度チェックリスト（厚生労働省 HP）▶**



**働く人の疲労蓄積度セルフチェック**

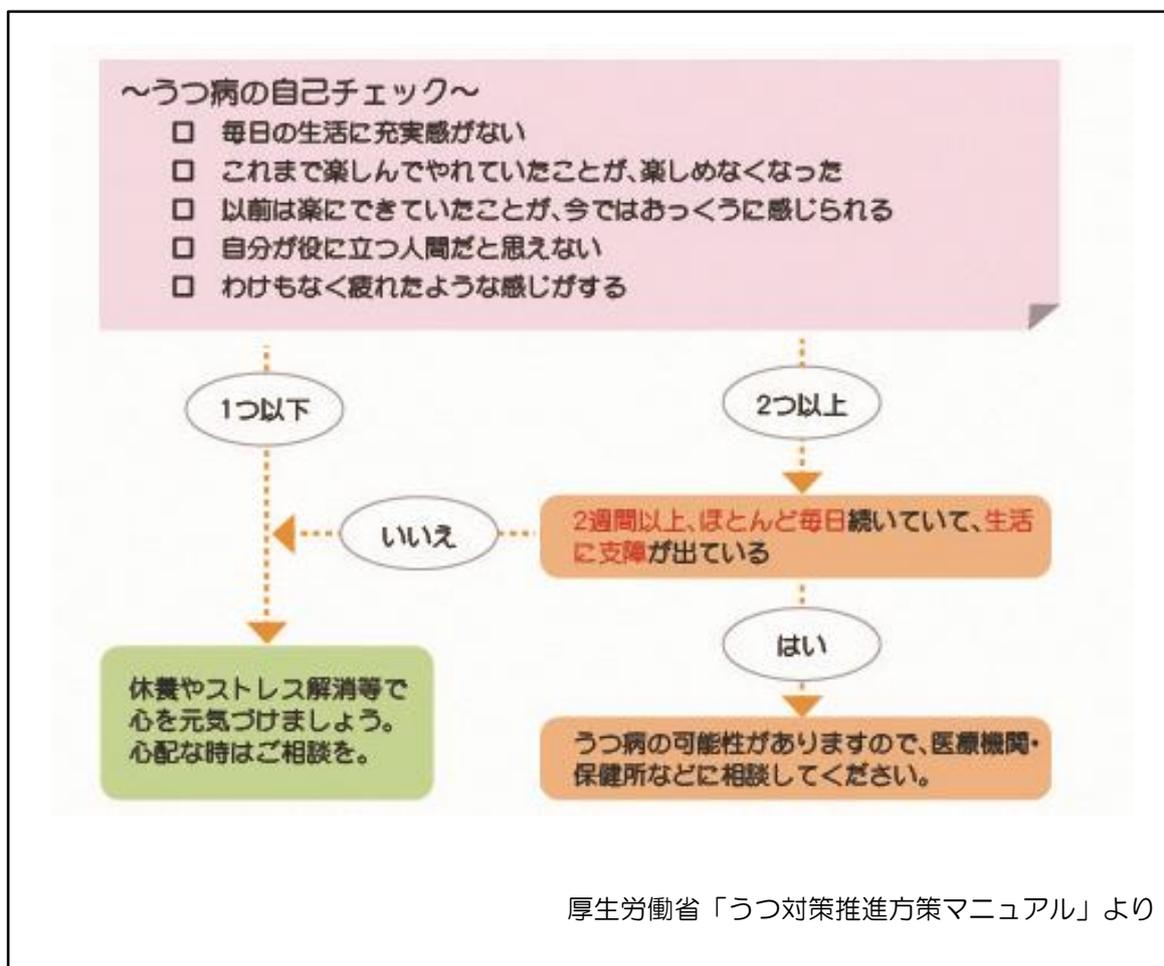
**（こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト HP）▶**





## うつ病の自己チェック！

5つのチェック項目のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、うつ病の可能性があるので、医療機関、保健所などにご相談ください。



心の健康（鹿児島市HP）▶



## 本市の働く世代に向けた取組

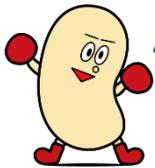
健康づくりパートナー▶ [P.10](#)

かごしま食の健康応援店▶ [P.11](#)

鹿児島市慢性腎臓病（CKD）予防ネットワーク▶



慢性腎臓病（CKD）は、自覚症状がないため、気づかないうちに症状が進行することが多く、進行すると透析治療や腎臓移植が必要となります。透析になると、**週3回、4～5時間拘束**され、医療費も年間一人当たり約**640万円**かかります。



CKD予防ネットワークは、CKDの重症化を予防するため、**CKD登録医**※<sup>1</sup>と**腎臓診療医**※<sup>2</sup>が連携して治療を行うシステムのことです。

**CKD登録薬剤師**※<sup>3</sup>は日頃服用されている薬の確認や、健診結果を見せて腎臓に関する注意点を一緒に考えてくれる地域の薬剤師です。（下図参照）

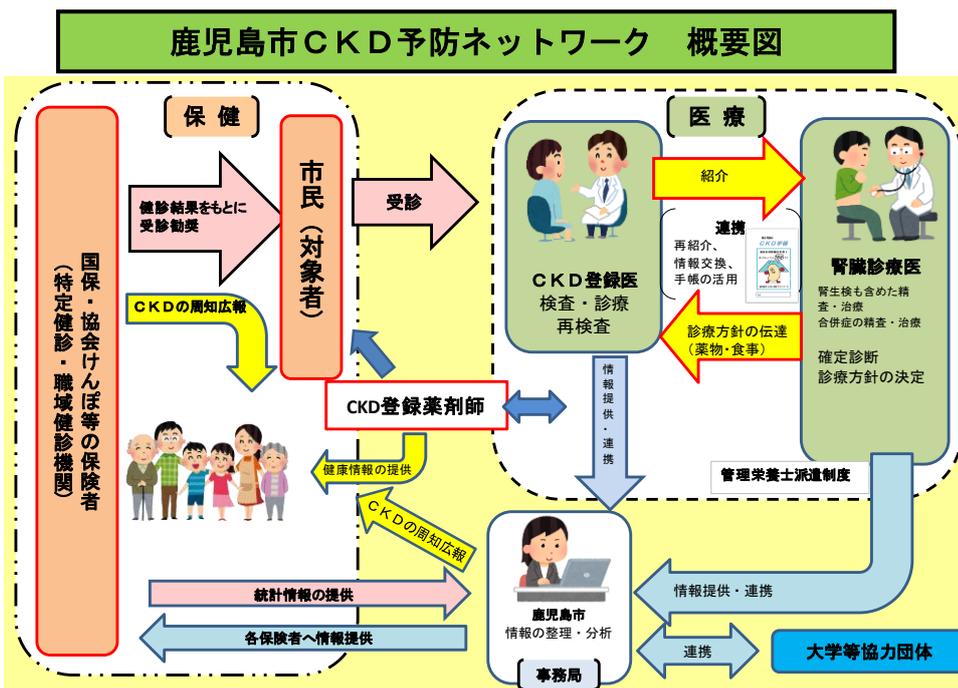
（CKD登録医、腎臓診療医、CKD登録薬剤師の一覧は鹿児島市ホームページでご覧いただけます。（下記参照）

※1 CKD登録医・・・鹿児島市の特定健診等に携わっている全ての医師のうち、CKD予防ネットワークの趣旨に賛同し、鹿児島市の登録を受けた医師。

※2 腎臓診療医・・・日本腎臓学会の認定する腎臓専門医、または、日本透析医学会の認定する透析専門医のうち、CKD予防ネットワークの趣旨に賛同し、鹿児島市の登録を受けた医師。

※3 CKD登録薬剤師・・・鹿児島市に所在する薬局等に勤務する薬剤師のうち、CKD予防ネットワークの趣旨に賛同し、鹿児島市等が開催するCKDに関する研修会を受講し、鹿児島市の登録を受けた薬剤師。

※市ホームページ⇒「健康・福祉」⇒「健康・医療」⇒「成人・高齢者の健康」⇒「鹿児島市慢性腎臓病（CKD）予防ネットワーク」⇒「CKD予防ネットワーク登録医一覧」にアクセスするか、下記のQRコードを読み取ってアクセスしてください。



CKD登録医



腎臓診療医



CKD登録薬剤師



## 【がん検診など（いきいき受診券）】

（がん・肝炎ウイルス・腹部超音波・骨粗しょう症・歯周病検診・健康診査など）  
生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のために、職場等で受診機会のない方を対象に「いきいき受診券」を送付しています。

社会保険等本人の方には、「いきいき受診券」は送付していません。**胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・腹部超音波・骨粗しょう症検診は、職場や公的医療保険制度で受診する機会がない場合に限り受診ができます。**

受診可能な方については、事前予約が必要な検診や、医療機関では行っていない検診がありますので、ご確認ください。

### 令和6年度

検診の種類	検査方法	対象者	検診料（自己負担分）	
			集体会場	医療機関
胃がん検診	胃内視鏡検査	当年度50,55,60,65,70歳になる方	4,000円	4,000円
	胃部エックス線検査		1,000円	-
結核健診・肺がん検診	胸部エックス線検査	当年度40歳以上の方	無料 ※喀痰検査500円	無料 ※80歳以上のみ受診可
大腸がん検診	便潜血反応検査		600円	1,100円
子宮がん検診	細胞診	当年度20歳以上の女性	頸部のみ 600円	頸部のみ1,700円 頸・体部2,800円 コルポスコブ600円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	当年度40歳以上で偶数年齢になる女性	(40歳台)1,300円 (50歳以上)800円	2,400円
	超音波検査	当年度30,32,34,36,68歳になる女性	1,300円	1,800円
前立腺がん検診	PSA検査 (血液検査)	当年度50・55・60・65・70歳になる男性	400円	(特定と同時)700円 (単独) 1,600円
肝炎ウイルス検診	B型、C型 (血液検査)	当年度40歳以上で過去一度も受診していない方	600円	(特定と同時)900円 (単独) 1,500円
骨粗しょう症検診	骨量測定検査	当年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	300円	-
腹部超音波検診	エコー検査	当年度40歳以上の方	1,200円	-
歯周病検診	歯科検診、代表歯の歯周ポケット診査等	当年度20,30,40・50・60・70歳になる方	(半日のみ 500円)	500円

※半日がん検診（対象となる全ての検診を受診可）を当年度40・50・60・70歳になる方に実施

※子宮がん検診について、妊娠中の方は医療機関での受診をおすすめします。

子宮体部及びコルポスコブ検査は、医師の判断により子宮頸部検査に併せて実施します。単独での受診はできません

がん検診（いきいき受診券など）（鹿児島市HP）▶



## 【ワーク・ライフ・バランスの推進】

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できることをいいます。

「ワーク・ライフ・バランス」の実現に向けた取組は、人口減少時代において、企業の活力や競争力の源泉である有能な人材の確保・育成・定着の可能性を高めます。

### 【アドバイザーの無料派遣～あなたの事業所の働きやすい職場環境づくりを応援！】

鹿児島市内の事業所における「ワーク・ライフ・バランス」を推進するため、従業員の仕事と育児・介護の両立支援や長時間労働の削減をはじめ、働きやすい職場づくりについてのアドバイスなどを行うワーク・ライフ・バランス推進アドバイザー（社会保険労務士など）を無料で派遣します。

[ワーク・ライフ・バランスの推進（鹿児島市HP）▶](#)



## 【自殺対策】

自殺はその多くが追い込まれた末の死です。自殺は、個人の意思や選択の結果と思われがちですが、様々な要因が複雑に関係しています。

国の自殺対策基本法に基づき、政府が推進すべき自殺対策の指針である自殺総合対策大綱は、令和4年10月に見直され「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」が、閣議決定されました。鹿児島市でも大綱の趣旨を踏まえ、令和6年3月に「第二次鹿児島市自殺対策計画～誰も追い込まれることのないいのちを支える鹿児島市を目指して～」を策定し、自殺予防対策を総合的に推進しています。

### 【自殺予防のサイン10か条】

次のようなサインを数多く認める場合は早い段階で専門家に相談を。

1. うつ病（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）の症状がある
2. 原因不明の体調不良が長引く
3. アルコールの量が増える
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失業する
6. 職場や家庭内サポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるもの（職・地位・家族・財産）を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 「死にたい」と口にする
10. 自殺未遂におよぶ

厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」H22.9 作成

## 【自殺予防のための行動～あなたも今日からゲートキーパー～】

鹿児島市では周囲の気づきを自殺予防につなげるために、自殺の実態や相談の受け方について学ぶ「ゲートキーパー養成講座」を開催しています。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人「ゲートキーパー」になってみませんか？



ゲートキーパーになってみませんか？

自殺対策（鹿児島市 HP）▶



## 【自殺に関する関連リンク先一覧】

自殺対策（厚生労働省 HP）▶



自殺対策（鹿児島県 HP）▶



「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト厚生労働省・産業医学振興財団▼



知ることからはじめようこころの情報サイト▶

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサポートサイト～▶



あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策▶



## 各関係機関の一覧・取組

鹿児島市の保健センター・保健福祉課では健康相談・健康教育を実施しています。

名称	所在地	電話
北部保健センター	〒892-0871 吉野町 3275 番地 3	099-244-5693
東部保健センター	〒892-8677 山下町 11 番 1 号	099-216-1311
西部保健センター	〒890-0023 永吉 2 丁目 21 番 6 号	099-252-8522
中央保健センター	〒890-8543 鴨池 2 丁目 25 番 1-11 号	099-258-2370
南部保健センター	〒891-0117 西谷山 1 丁目 3 番 2 号	099-268-2315
吉田地区保健センター (吉田保健福祉課)	〒891-1392 本城町 1687 番地 2 (本城町 1696 番地)	099-294-1215
桜島地区保健センター (桜島保健福祉課)	〒891-1415 桜島藤野町 1439 番地	099-293-2360
松元地区保健センター (松元保健福祉課)	〒899-2792 上谷口町 2883 番地	099-278-5417
郡山地区保健センター (郡山保健福祉課)	〒891-1192 郡山町 141 番地	099-298-2114
喜入地区保健センター (喜入保健福祉課)	〒891-0203 喜入町 6100 番地 (喜入町 7000 番地)	099-345-3434 (099-345-3755)

各保健センター・保健福祉課のHPは下記二次元コードから



職場健診などのご相談に応じます。

機関名	連絡先
公益財団法人 鹿児島県民総合保健センター	 〒890-8511 鹿児島市下伊敷三丁目 1 番 7 号 TEL : 099-220-2332
一般社団法人 日本健康倶楽部鹿児島支部診療所	 〒899-2503 鹿児島県日置市伊集院町妙円寺 1-72-8 TEL : 099-273-5591
JA 鹿児島県 厚生連健康管理センター	 〒890-0062 鹿児島市与次郎 1-13-1 TEL : 099-256-1133
公益社団法人 鹿児島県労働基準協会 ヘルスサポートセンター鹿児島	 〒891-0115 鹿児島市東開町 4-96 TEL : 099-267-6292

### 【中小企業の福利厚生事業に関すること】

鹿児島市中小企業勤労者福祉サービスセンター（よかセンター鹿児島）では、勤労者の福祉の向上を図るとともに、中小企業の振興及び地域社会の活性化に寄与することを目的として、勤労者のための総合的な福利厚生事業を実施しています。詳しくは、下記二次元コードよりHPをご覧ください。

機関名	連絡先
公益財団法人 鹿児島市中小企業勤労者 福祉サービスセンター （よかセンター鹿児島）	 〒890-0053 鹿児島市中央町 10 番地 （キャンセ7F 市勤労者交流センター内） TEL 099-285-0003

### 【労働関係のご相談】

[鹿児島労働局HP▶](#)



### 【鹿児島市の各種相談窓口】

[市役所各課実施の相談（鹿児島市HP）▶](#)



[人権相談（鹿児島市HP）▶](#)

（心や健康の悩み、お金の悩み、家庭・配偶者・パートナーの悩み、職場の悩み（メンタルヘルス）、仕事のこと、ひきこもり・不登校・いじめのこと、介護の悩み、高齢者のこと、人権のことに関する相談窓口）

### 【鹿児島市健康づくり関連の施設など】

[鹿児島市HP▶](#)



## おわりに

### 【職場の産業保健に関わる人たち】

職場の産業保健に関わる人たちとして、産業医や安全衛生管理者、衛生管理者、総括安全衛生管理者、衛生推進者がおられます。従業員の数として、50人を境に、表にあるような選任の義務や取り決めが定められています。ここでは、50人以上の事業所で選任されている衛生管理者と、50人未満の事業所で選任されている衛生推進者について、理解をしましょう。詳しくは、

職域の健康管理      職場側の体制

常時使用する労働者	総括安全衛生管理者	衛生推進者	衛生管理者	産業医	医師
～9人					努力義務
10～49人		1人			
50～99人			1人	1人	
100～200人	1人		2人		
201～299人					
300～499人	1人			1人	
500人					
501～999人			3人		
1,000人	1人			1人	
1,001～2,000人			4人		
2,001～3,000人			5人		
3,001～			6人	2人	



東京労働局 HP をご覧ください。

[東京労働局 HP▶](#)

あなた方の職場において、必ずどちらかが選任されています。自分自身の健康管理を考える上でも、まずは、だれが「衛生管理者」・「衛生推進者」なのかをご確認ください。産業医は、嘱託であることが多く、外部に属しますが、「衛生管理者」・「衛生推進者」は、職場に所属する方が選任されています。

「衛生管理者」は試験を受けて交付される国家資格です。また「衛生管理者」を置かない場合の罰則規定が設けられており、専任義務違反に対して 50 万円以下の罰金が適用される場合もあります。（労働安全衛生法第 12 条参照）

尚、50人未満の少人数の事業場についても「衛生推進者」等を選任するよう義務づけられています。

衛生管理者の職務内容は、

労働条件、労働環境の衛生的改善と疾病の予防処置等を担当し、事業場の衛生全般の管理をする者です。具体的には、以下の項目が挙げられます。

- 労働災害の防止、危害防止基準の確立
- 自主的活動の促進
- 労働者の安全と健康の確保
- 快適な職場環境の形成

衛生推進者は、この中で、「衛生」に関することを担当します。

## 【知っていますか？産業保健】

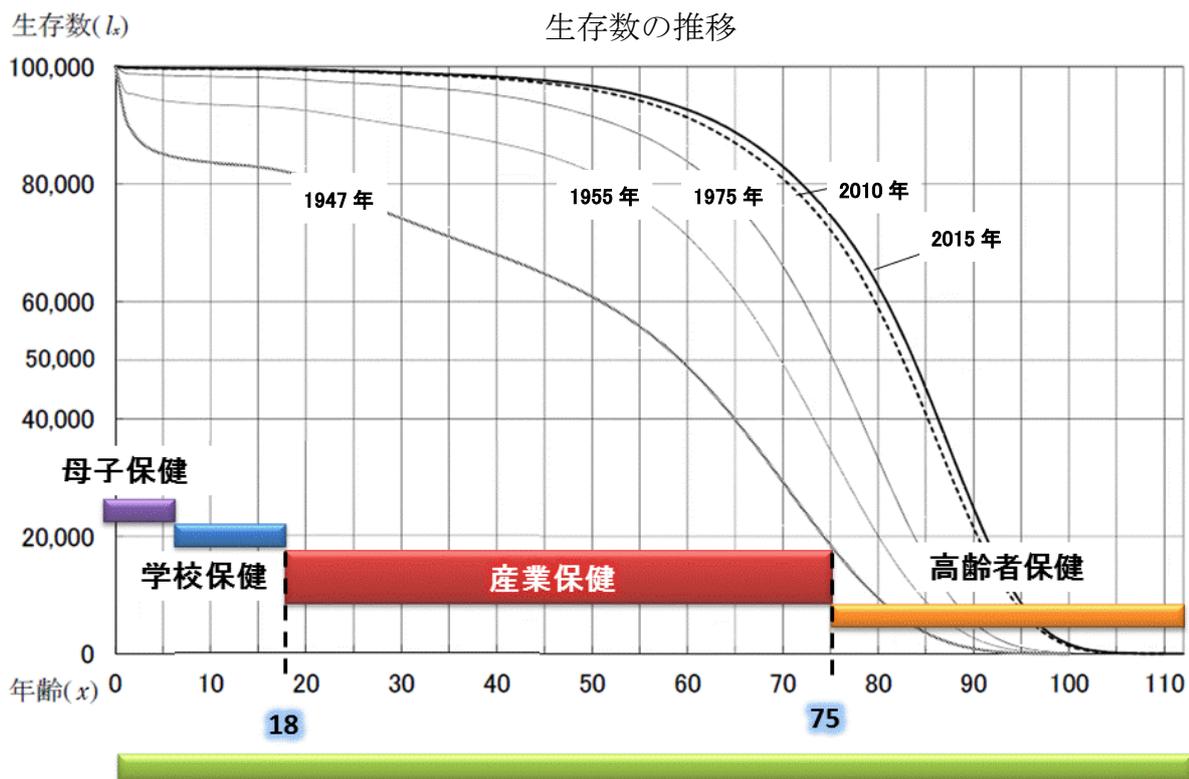
「働く人の健康」を考える保健活動が、「産業保健」です。「保健」は、対象者を年齢区分等で分けて考えることができます。例えば、妊娠～小学校入学前：母子保健、学童期：学校保健、75歳以上（後期高齢者医療制度に加入ということから）：高齢者保健です（図を参照）。産業保健は、年齢というよりも、「働く人」を対象としています。18歳以上がおおむね該当するかと思います（生産年齢人口という言葉があり、これは15～65歳の方を対象にします）。一方、全国民を対象とした健康活動が、「健康日本21」です（図を参照）。職場での健康管理を考えると、日本人全体の疾病の歴史的なことも考える必要があります。戦前戦後すぐは、出生後すぐに亡くなる方も多く、「母子保健」が重要な意味を持ちました。働き世代の人たちは、主に感染症や事故で、年齢に従ってある程度の率で亡くなっていました。

それが、1960年代になり、出生後には、ほとんど亡くならなくなり、働き世代の人たちも亡くなる率が低くなりました。60～70歳を過ぎたころから、亡くなる方が増えているというのが今の状況です。それでも、男女ともに、平均寿命が80歳を超える国（平成27年）ですので、80歳程度までは、亡くなる率は低いというのが現状です。働き世代の人たちの亡くなる率が低下したことは、産業保健活動としての事故や感染症対策（主に結核対策）によるものと考えられます。

一方、最近では、亡くなるのではなく、むしろ疾病とともに働き続けるというケースが増えています。このことに対して、「両立支援」（厚生労働省、平成28年2月ガイドライン発表）という取り組みの中で、がんや脳卒中、肝疾患を主対象疾患として、働きながら治療を続けられる仕組みづくりの構築が目指されています。

また、身体の問題だけでなく、心の問題も働く人にとっては切実な問題であり、一般の健康診断とともに、心の健康診断として、「ストレスチェック制度」が導入されました（厚生労働省、平成27年12月1日施行）。働く人の健康維持のためには、一般の健康診断も大事な役割を果たしています。基本的には、労働安全衛生法という法律の下、事業主の責任で、「一般健康診断」が実施されています。また、後述する健康保険の仕組みの中で、鹿児島市の働く人の多くが加入されている「協会けんぽ」では、より質の高い健診ということで、「生活習慣病予防健診」が実施されています。これら、身体の問題は、事業主に実施義務が課されていたり、事業所規模によっては、労働基準監督署への報告義務も課されたりしています。ただ、産業保健の主旨からすれば、義務で行うというよりは、働いている人たちが健康であることは、会社にとっても有益であり、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」と考えられるようになってきており、このような考え方が、「健康経営」であり、現在の産業保健の考え方の一つになっています。

最近では、日本という国の特殊性でもありますが、「死ぬまで現役」のスローガンのもと、企業や公務員の定年延長が実施され、産業保健対象年齢の上限が、どんどん上昇している状況です。そのような中で、健康面の維持を目的として、安心して働ける仕組みを提供するのが、「産業保健」です。具体的な取り組みが準備されており、事業主、勤労者ともに、その恩恵を享受できるよう「産業保健」について、より知っていただきたいと思えます。

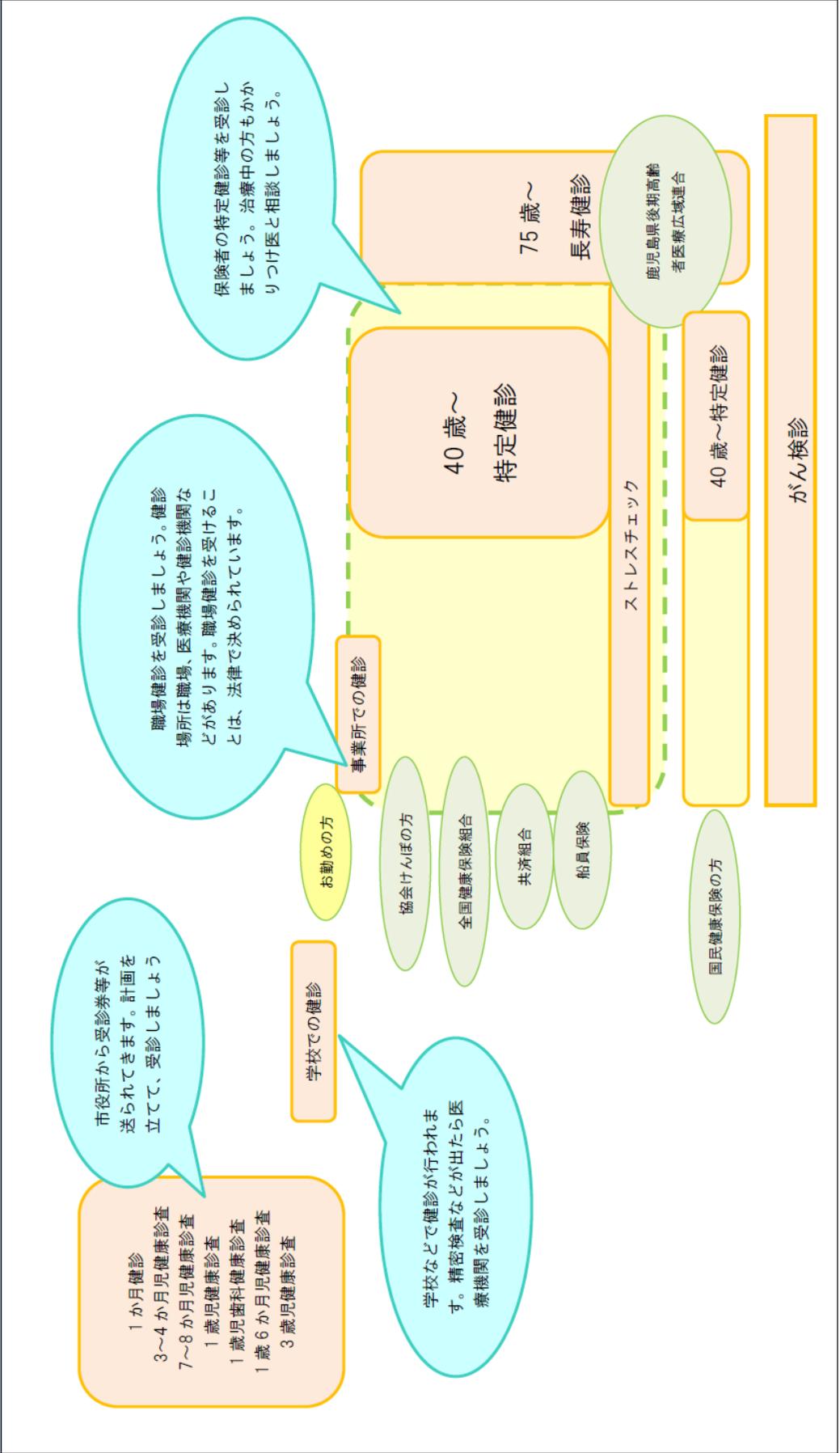


**健康日本21(全国民を対象)**

厚生労働省 第22回生命表より-生存数の推移(男)-を一部改編

# 鹿児島市民の健康管理年表

新生児期～就学前	小学校～大学等	成人期	高齢期
母子保健	学校保健	産業保健	高齢者保健
国：健康日本21	鹿児島県：健康かごしま21	鹿児島市：かごしま市民すこやかプラン	



## これは便利！かごしま健康サポートブック

～働く人のお役立ち情報～

平成31年3月初版  
令和元年9月第二版  
令和2年4月第三版  
令和3年4月第四版  
令和4年4月第五版  
令和5年4月第六版  
令和6年11月第七版

鹿児島市 保健部 保健政策課 健康づくり係  
〒892-8677 鹿児島市山下町11番1号  
TEL:099-803-6861 FAX:099-803-7026