

健康づくりパートナー

R3年度 No.4号

メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R4.3発行
(地域・職域連携推進専門部会)
(事務局：鹿児島市保健政策課)

健康づくりパートナー登録事業所「株式会社 久永」様より、
健康づくりの取組みのご紹介です。

弊社は、「建設・測量」「ビジネス空間」「ICT」「環境」ソリューション事業を柱に、お客様のビジネス生産性の向上にお役に立つ情報と商品をお届けしており、従業員約100名の会社です。



SDGs達成に向け、「多様な人材が創造性を発揮し活躍できる環境、個人の健康と家族の幸せの環境を整備する」を宣言し、その一つとして「社員全員禁煙の推進」を行っております。

取組としては、喫煙者ゼロを目標に喫煙室の撤去を行い、保健師から「喫煙による健康被害」等を学び、喫煙者に対して禁煙外来の紹介、禁煙成功者からの体験発表をしてもらい禁煙への理解を求めました。

その結果、当初約40人いた喫煙者が一年後には20人になり、今では7人になりました。今後も喫煙者一人一人に「健康と家族の幸せ」を理解させ喫煙者ゼロを目指します。

Before (喫煙室)

Before



喫煙室
喫煙社員ゼロに向けて、
2020年8月より
敷地内禁煙の為、撤去

After (コミュニケーションスペースへ)

After



コミュニケーションスペース
お客様、社員同士の
コミュニケーションスペースへ

株式会社 久永

<https://kk-hisanaga.com/>

Hisanaga

令和3年度パートナーの登録特典(健康教育)も
ご利用いただきました!

取組のアイデアや結果が素晴らしいです!ぜひ
他の事業所も参考にさせていただきたいです!

鹿児島大学桜ヶ丘地区禁煙支援の 取り組み—喫煙率をゼロに—

鹿児島大学の桜ヶ丘キャンパス（医療系）では、職員や学生の禁煙支援に取り組んでいます。健康増進法の改正にともない、2020年1月から、鹿児島大学は、すべてのキャンパスで、

①敷地内禁煙

②修学時間・就業時間内の禁煙

を実施しています。

取組前の2019年5月喫煙率 5.4%（125名） → 喫煙率 0% へ が目標です。

また、このコロナ禍の状況において、禁煙によるコロナ予防も推奨しています。

Don't smoke. Smoking can increase your risk of developing severe disease if you become infected with COVID-19. WHO remarks (March 20, 2020)

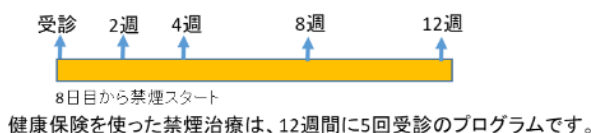
以下が、具体的な取り組みです。ニコチン依存度の高い方（6割程度が該当）は「禁煙外来」、それ以外の方は、薬局でも禁煙支援が受けられることをお伝えしています。

桜ヶ丘キャンパスでは、以下の卒煙支援を行います。

ニコチン依存度の高い方
*禁煙外来受診対象者

病院で

- ・大学病院禁煙外来（呼吸器内科）
可能な範囲で職員の勤務時間を考慮した対応（火曜日午後）
- 鹿大病院 初診外来予約：TEL 275-5168
- 堀内正久産業医：TEL 275-6695（労務管理係）



内容

1. ニコチン依存度の判定
2. 呼気中CO濃度測定
3. ニコチン依存度に合わせた処方
4. 禁煙に対するアドバイス

3か月でおおよそ12000円～20000円
（ニコチンパッチまたはニコチン受容体阻害剤）

* 禁煙外来受診対象者

プリンクマン指数（1日喫煙本数×喫煙年数）：200以上、または、35歳未満、いずれもニコチン依存症スクリーニングテスト陽性

ニコチン依存度がやや低い方
禁煙外来の非対象者

薬局で

- ・禁煙サポート薬局
（認定禁煙支援薬剤師）対応時間は、個別に相談。
- 鹿児島調剤薬局：TEL 260-0380
- 鹿児島県薬剤師会薬局：TEL 275-1112



薬局でも、「呼気中CO濃度測定」できます。



基本的に禁煙外来と同様、より柔軟に個別に対応
ニコチンガムまたはニコチンパッチを利用

1日喫煙本数に応じて対応
ニコチンガム利用の場合、
20本： おおよそ15000円
5本： おおよそ8000円

そのほか学生は、保健管理センター（郡元地区）でも禁煙支援が受けられます。

現在、ニコチン受容体阻害剤の保険診療での利用が制限されていて、他の禁煙支援の方法の利用がより重要な状況でもあります。

多様な禁煙支援を準備することで、職員の禁煙が進むことを願い、産業保健スタッフとして活動しています。

薬の服用方法について

「食前って、どのくらい前ならいいの?」、「食後の薬は、食べた後すぐ飲んでもいいの?」などなど、薬の飲み方で気になったことはありませんか。

今回のメールマガジン3月号では、用法の記載について詳しく紹介しています。

薬は病気や怪我の治療のために、あるいは健康の保持・増進を目的として使用します。薬を安全に使うために、決められた量や回数を守って服用しましょう。

●服用時間

【服用時間の目安】

- ① 起床時：朝起きてすぐ
- ② 食 前：食事のおよそ30分前
- ③ 食直前：食事のすぐ前
- ④ 食直後：食事のすぐ後
- ⑤ 食 後：食事のおよそ30分後(または30分以内)
- ⑥ 食 間：食事のおよそ2時間後
- ⑦ 就寝前：寝る前およそ20~30分前
- ⑧ とんぷく：症状のひどいときや発作時に指示どおりに飲む



●用法

「1日〇回」や「~時間おき」、「1週間に1回」、「1か月に1回」など薬にはそれぞれ用法が決められています。有効な血中濃度を保つために、決められた用法は必ず守りましょう。

●用量



薬は体の中に有効な量があるときに効き目を現します。多すぎても少なすぎてもいけません。

自分の判断で増やしたり減らしたりせず、飲む量はきちんと守りましょう。

●正しい薬の飲み方

コップ一杯くらいの水かぬるま湯で飲みましょう。

可能な場合は出来るだけ上半身を起こして飲みましょう。

最近では、水無しで飲める薬もありますので、薬剤師にご相談ください。



以上 **鹿児島市薬剤師会**
からのお知らせでした。

鹿児島県薬剤師会作成「薬剤師にききもんそ」より

検診

健診

自粛しないで！けんしん・病院受診

新型コロナウイルス感染の拡大に伴い、感染を恐れて“受診控え”をするケースが増えています。必要な受診を控えることで、健康を悪化させる可能性があります。

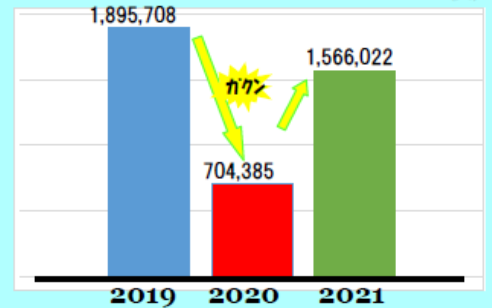


コロナ禍でがん検診受診者が
ガクンと減っている。
2021年も前の状態までは
戻っていない...



がん検診受診者数

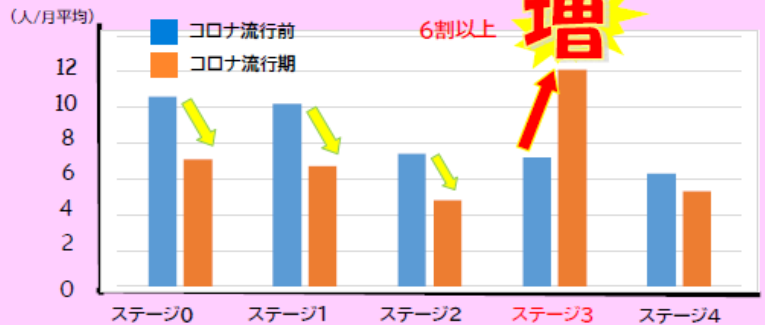
2019～2021年の1月～6月
(胃・大腸・肺・乳・子宮頸部)



参考)日本対がん協会

感染の不安から検診を見送ったり、精密検査を先延ばしにして、次の検査まで期間が空いてしまうと、早い段階で発見できたはずのがんが、進行した状態で見つかることも。

大腸がんの進行度別 発見数



参考)横浜市立大学の発表

コロナ流行前は早い段階でがんが見つかったが、流行が始まってからは、がんが進行して周囲に転移した状態でみつかるケースが大幅に増加している。

病気はコロナの収束を
待って欲しない

検診（健診）や病院受診は
不要不急ではありません。

定期的に検査を受けて、病気の
早期発見、早期治療に努めましょう

厚生連健康管理センター 人間ドック お得なキャンペーン実施中

R4. 5月まで！

最近検診(健診)を受けていない方 お得に受けられるチャンスです！

その他、65歳以上の方向けのキャンペーンもあります。
是非この機会に受けてみませんか。



ホームページから
チェックしてね

感染対策を徹底してお待ちしております。【お問い合わせ】099-256-1133