

健康づくりパートナー

R3年度 No.2号

メルマガ通信

発行：働く世代の健康づくり R3.9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)

従業員の健康こそが、事業所の生産性向上のカギです！

9月10日～16日は自殺予防週間です

鹿児島市において毎年80人前後の人が自らの命を絶っており、深刻な社会問題になっています。年齢別でみると、働きざかりの50・60歳代が多いです。自殺は、個人の自由な意志や選択の結果ではなく、健康問題、倒産・失業・多重債務等の経済・生活問題、さらには個人の性格傾向、人生観等様々な要因が複雑に関係しています。

また、大多数の人が、さまざまな悩みで心理的に「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り、自殺以外の選択肢が考えられなくなる「追い込まれての死」であると考えられています。専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの自殺は防ぐことが出来ることが分かっています。

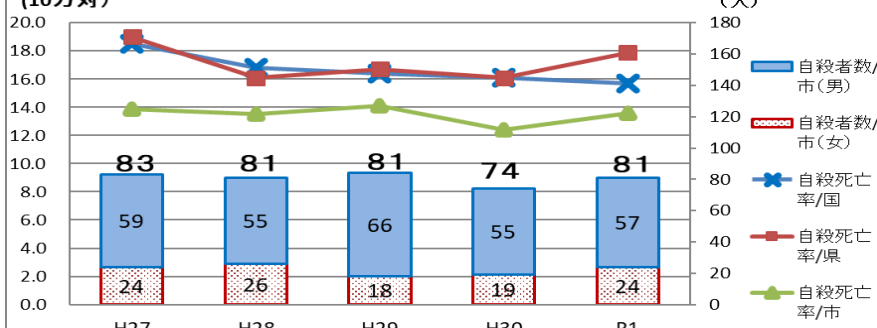
まずは、声をかけあうことから始めてみませんか。あなたの力で救えるいのちがあります。

どう声をかけた
らいいのかな…



こころの健康づくりについて職場のみなんで考えてみる機会にしませんか？
まずはご相談ください。

自殺による自殺死亡率と鹿児島市の死亡者数



【出典】かこしま市の保健と福祉(人口動態統計)(鹿児島市)

職場や地域でのメンタルヘルス対策に活用しませんか？

ゲートキーパー養成講座

*ゲートキーパーとは、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、見守る人のことです。

新型コロナウイルス感染症の影響により経済活動ができず、人との交流が思うようにできない現状が続いており、今後、自殺者数が増えるのではないかとも言われています。

保健所では、だれも自殺に追い込まれることがないように、様々な自殺対策事業を行っております。その中の一つとして、職場や地域などに出向き、自殺予防に関する出張講座を行っています。自殺の実態や相談の受け方について学び、大切な命を守りませんか？

- 対象：市内の企業や団体等概ね10人以上
- 講座時間：60分程度（調整可）
- 受講料：無料
- 講座内容：（例）・鹿児島市の自殺の現状と取組 ・悩んでいる人への対応の仕方、相談窓口など



鹿児島市無料相談窓口もご利用ください
鹿児島市ホームページ「自殺予防」



●お問い合わせ●
鹿児島市保健支援課 Tel:099-803-6929

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



南生建設株式会社は、鹿児島県内を中心に施工管理をはじめ幅広く建設事業を行う従業員約130名の総合建設会社です。当社は、社員一人ひとりが健康維持・増進に努め、心身ともに健康に働ける職場環境づくりを推進しています。

その中でも、**全社員を対象に保健師からの食生活指導や産業医からのメンタルヘルス・生活習慣病指導を実施**しており、**スポーツクラブと提携するなど運動機会の増進もサポート**しています。



また、**勤怠システムを導入し情報管理を一元化することで長時間労働を抑制し、ストレス軽減や生活習慣改善に繋げています。**

さらに、健康診断の再検査対象者には病気の早期発見と健康意識向上のため、会議や会報での定期的な呼びかけや個別の受診勧奨を行い、**再検査受診率100%を継続**しています。

これらの取組が評価され、日本健康会議が経済産業省と共に主催する

健康経営優良法人認定制度において、特に優良な健康経営を推進している中小規模法人部門上位500社として、「健康経営優良法人2021（ブライツ500）」の認定を受けました。

南生建設様のHPです

→ <http://www.nansay.co.jp/>



高千穂峰を全員で踏破！

(新入社員が先輩社員と一緒に挑む毎年恒例の登山です。)

健康経営の素晴らしい取組みをご紹介いただきありがとうございます。健康経営優良法人認定により、就職予定の学生への認知度、人材確保や、取引先からの高評価などにもつながるのではないのでしょうか。

他の事業所におかれましても、まずは、できることから一歩ずつぜひ参考にいただき、本市の健康づくりパートナーであることもぜひPRしてください。

経産省の健康経営優良法人認定制度は、従業員1人以上の事業所であれば、取組みの要件を満たすことで申請が可能なようです。↓

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin_shinsei.html

次へのステップとしてぜひご検討ください。



ご存知ですか？ストレスチェック

2015(H27)年12月からストレスチェック制度が義務化されました(50人未満の事業所は当面の間努力義務)。事業所は、年に1回以上、労働者へ自記式の調査票を配布するなど、労働者の自己のストレスチェックを行わなければなりません。

ストレスチェック制度は、

- ・労働者が自分のストレス状態を知ることで、ストレスをためすぎないように対処したり
- ・職場の状況を把握して、職場環境の改善につなげることで、「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。

働く人のメンタルヘルスポータル・サイト「こころの耳」のサイト→<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



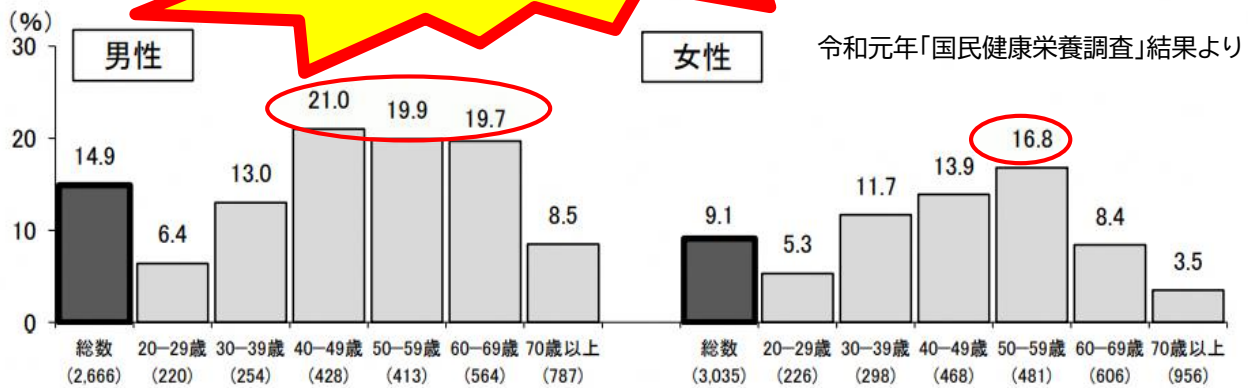
～適正飲酒ご存知ですか？～

アルコールは、適量ならストレスを和らげる作用がありますが、ストレスの発散や不眠を解決する手段として、つまり薬のような効果を期待して飲み続けると、酒量が増え、依存症になるリスクが高まります。ストレスがたまるとついお酒をたくさん飲んでしまう——そんな人は要注意です。過度の飲酒が習慣化してしまうと、生活習慣病のみでなく社会生活や人間関係にまで影響が及びます。

県栄養士会より情報です

見直そうアルコールの摂り方！

男性40～60歳代
女性50歳代の方
ご注意ください！



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合
(20歳以上、性・年齢階級別)

国民一人ひとりの「目標」

※アルコール量

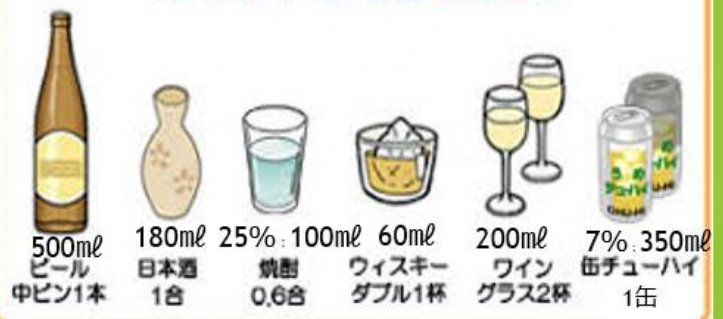
男性:約23g/日以下
女性:約12g/日以下

※休肝日を作る

※寝酒はさける

※飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない

★ アルコール量20gの目安 ★



お酒を飲む時の食事の注意点

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事をしながら、お酒を楽しみましょう！
- ・アルコールの分解を行う肝臓をいたわるために良質のたんぱく質、タウリン、ビタミン、ミネラルを多く含む食品を食べましょう！



お酒だけで、気分転換をしようとする、体の障害が生じたり、**アルコール依存症**になることもあります。味や香りを楽しみながら、ゆっくり、ほどよく飲みましょう。



公益社団法人鹿児島県栄養士会

参考：公益社団法人日本栄養士会2021Healthy Diary
厚生労働省e-ヘルスネット「飲酒」



県民総合保健センター
イメージキャラクターアップくん

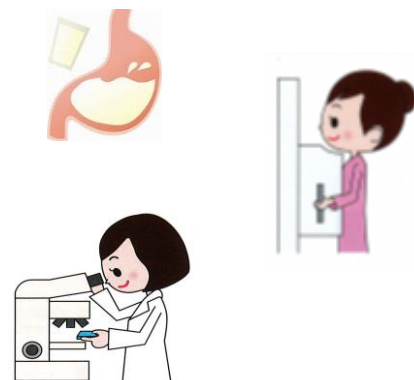
コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

～2021年度 日本対がん協会 がん征圧スローガン～

日本人の**2人に1人**が一生の間にかんになる時代。そして、その患者の**3分の1**が20～65歳までの働く世代の方々です。一方でがんはもう不治の病ではなく、検診による早期発見・早期治療で9割以上が治る時代でもあります。平成30年3月に「職域におけるがん検診に関するマニュアル」が公表されました。このマニュアルは、事業者や保険者ががん検診を任意で実施する際の参考としてもらうのが狙いで、がん検診の種類としては、有効性が確立している市町村が行う対策型検診と同じく胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つとして、検診項目や対象年齢、受診間隔を明確にしています。**市町村の検診機会と職域の連携を促しています。**

「職域におけるがん検診に関するマニュアル」によるがん検診の種類等

検診名	対象年齢	検査項目
胃がん検診	50歳以上	問診, 胃部X線検査又は胃内視鏡検査 胃部X線検査においては40歳以上の者を対象としても差し支えない
肺がん検診	40歳以上	質問, 胸部X線検査 喀痰細胞診(必要に応じて)
大腸がん検診	40歳以上	問診, 便潜血検査
乳がん検診	40歳以上	問診, マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	20歳以上	問診, 視診, 子宮頸部の細胞診及び内診



がんは進行すればするほど治りにくくなる病気です。初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いことから、早期に発見するには症状が出なくても定期的にかん検診を受けることが重要です。

早期発見の効果

- ① 簡易な方法の手術も選択できます
(例えば早期の胃がんなら、お腹を切ることなく内視鏡でがんの部分切除をすることができます)
- ② 治療期間が短くてすみます
- ③ 経済的負担も少ないです
- ④ 治療後の日常生活にも影響が少ないです
- ⑤ 家族への負担も少なく職場への復帰が早くできます



公益財団法人 日本対がん協会 がん検診のすすめ

安心して健診会場にお越しいただき、安全に受診していただくため、感染防止ガイドライン等に基づき感染対策を徹底しております。

<p>検温を</p> <p>実施しています</p>	<p>マスク着用を</p> <p>実施しています</p>	<p>消毒を</p> <p>おこなっています</p>	<p>換気を</p> <p>おこなっています</p>	<p>手洗いを</p> <p>実施しています</p>	<p>手指の消毒を</p> <p>ご協力ください</p>	<p>Social Distance</p>
---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------