



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～

令和6年5・6月号

／ 鹿児島県健康増進課からのお知らせです ／

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です！

5月31日は、WHOにより定められた「世界禁煙デー」です。
また、厚生労働省では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

令和6年度の禁煙週間のテーマ

「たばこの健康影響を知ろう！～たばことCOPDの関係性～」

肺の生活習慣病「COPD」とは？

主に長期の喫煙によりもたらされる、徐々に呼吸障害が進行する病気です。呼吸不全や心不全を起こし、命に関わります。



最大の予防法は「禁煙」

COPDの主な原因はたばこであることから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。

禁煙することで、たばこを吸う本人だけでなく、たばこを吸わない周りの方への予防にもなり、すでに発症している方も進行を防ぐことができます。

鹿児島県では「健康かごしま21※」で、
喫煙に関する目標を設定して、各種取組を行っています。

※鹿児島県健康増進計画「健康かごしま21」(令和6年3月改定)

健康かごしま21 目標項目	指 標	対 象	現状値(本県) R4年度	目標値(本県) R15年度
20歳以上の者の喫煙者の減少 (喫煙をやめたい者がやめる)	20歳以上の者の 喫煙者の割合	20歳以上 の者	23.3%(男性) 4.0%(女性) 12.9%(全体)	12%(全体)

「20歳以上の者の喫煙者の割合」について、
男性は女性と比較し、高い状況です！

望まない受動喫煙を「ゼロ」に！

健康かごしま21 目標項目	指標	対象	現状値(本県) R4年度	目標値(本県) R15年度
受動喫煙の機会を有する者の減少	受動喫煙(家庭・職場・飲食店)の機会を有する者の割合	家庭	7.8%	望まない受動喫煙のない社会の実現
		職場	29.1%	
		飲食店	20.2%	

受動喫煙の機会を有する割合は、職場では3人に1人程度と、家庭や飲食店と比較して高い状況です。

受動喫煙の健康への影響を理解し、「望まない受動喫煙のない社会の実現」を目指して全ての人が働きやすい環境の整備を心がけましょう！

厚生労働省 受動喫煙のない すこやかな社会へ

受動喫煙対策推進 マスコット けむいモン

みんなで取り組もう！

受動喫煙対策

なくそう！望まない受動喫煙

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

かごしま PRキャラクター ぐりぶー

20歳未満の方は喫煙可能エリアへの立ち入りは禁止されています。

- 会社、学校、病院、飲食店など 屋内は原則禁煙です。
- 喫煙可能な飲食店や事業所には各種喫煙室の設置と標識の掲示が義務づけられています。
- 違反した場合は、罰則が科されることがあります。

受動喫煙によって
リスクが高まる病気としては、

**肺がん、
虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)、
脳卒中、乳幼児突然死症候群**

が挙げられます。

この4疾患について、
受動喫煙が原因で死亡した人数は、
年間 **約1万5,000人**と
推計されています。

厚生労働省HP「禁煙して心身の健康を取り戻そう」
(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/fctc/teach>)

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(鹿児島県公式SNSの一つ)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発信しています。パソコン、スマートフォンをお持ちの方は、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、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、通知設定をし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。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

生涯にわたる歯科検診の重要性

乳幼児～高校までは、年に1回定期的な歯科医師による「お口の健診」がありました。高校卒業以降、女性であれば妊娠した際の妊婦歯科健診、特殊な薬品を使用している企業や工場であれば年に2回の歯科特殊健診などがありますが、それ以外の場合、40歳での節目健診までの間、定期的に歯科健診を受ける機会は多くありません。

近年、子供のむし歯は二極化が進んでおり、むし歯の本数は減少傾向にある一方、高校生でもむし歯が原因で永久歯を抜かざるを得ないこともあり、むし歯や歯周病を放置した状態で成人を迎える方もいます。

このような状況を受け、**市町村によっては今年度より20・30歳での歯周病検診（歯周疾患検診）が始まります。**

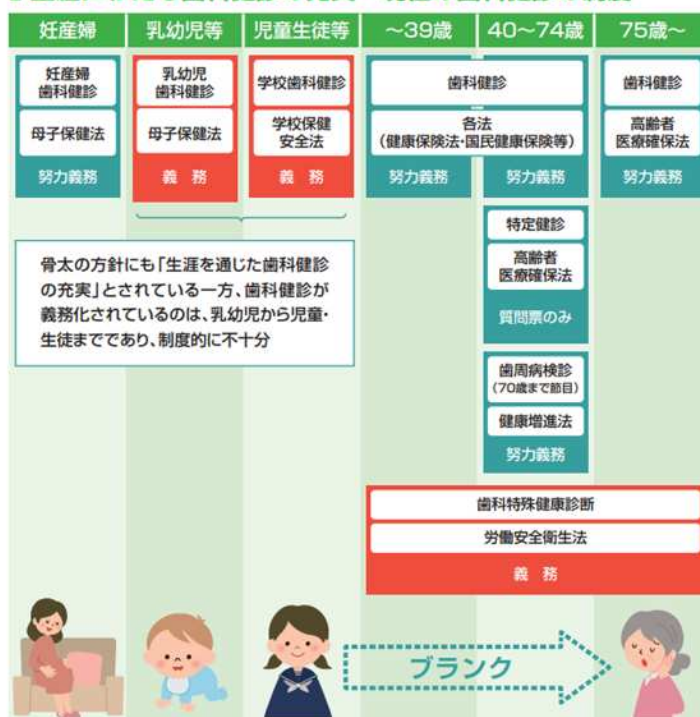
現在、歯周病は糖尿病を始め多くの基礎疾患との関係、残存歯数の割合で認知症や転倒の予防、医療費の削減につながると報告され、「**歯と口の健康**」の大切さが周知されていますが、なかなか歯科健診受診率が向上しません。

政府は「経済財政運営と改革の基本方針2021（骨太の方針2021）」において「全身との関連性を含む口腔の健康の重要性に係るエビデンスの国民への適切な情報提供、生涯を通じた切れ目のない歯科健診、オーラルフレイル対策・疾病の重症化予防にもつながる歯科医師、歯科衛生士による

歯科口腔保健の充実、歯科医療専門職間、医科歯科、介護、障害福祉機関等との連携を推進し、歯科衛生士・歯科技工士の人材確保、飛沫感染等の防止を含め歯科保健医療提供体制の構築と強化に取り組む。今後、要介護高齢者等の受診困難者の増加を視野に入れた歯科におけるICTの活用を推進する。」と記載されております。

今後、**企業を中心に医科の定期的健康診断と同時に歯科健診を行い**、むし歯・歯周病の早期発見につながることを期待しております。

■ 生涯にわたる歯科健診の充実～現在の歯科健診の制度



イラスト引用

日本歯科医師会作成リーフレット「最近、歯医者さんに行っていますか？」抜粋
https://www.jda.or.jp/occupational_health/doc/poster-01.pdf



知って 得する
続けて 気づく

ラジオ体操の効果

<ラジオ体操の特徴>



国民の健康を保つために1928年から始まったラジオ体操

ラジオ体操には、第1と第2があるのはご存じですか？

第1と第2を合わせても、6分21秒と短い時間で取り組めるエクササイズです。

およそ400種類の筋肉に影響を与える運動が詰まっています、日常生活ではあまり動かさない筋肉、関節、骨に働きかけることができます。

<ラジオ体操のすすめ>

第1と2を合わせると、消費カロリー**約60Kcal**で、ちょっと早めのウォーキングと同じくらいの効果があります。

第1は筋肉を緩めてリラックス効果があり、特に寝る前(2時間前)は、第1が良いです。

第2のほうが筋肉や関節を柔軟にする動きになっていて血行を促進し内臓の働きを活性化させます。



朝のラジオ体操

▶ 脳と筋肉、内臓を目覚めさせます

昼のラジオ体操

▶ 血糖値の調節を助けます

夜のラジオ体操

▶ セロトニンで快眠効果あり

<ラジオ体操の効果>

<注意！：治療中の方は主治医の指示に従ってくださいね。>

運動強度は、じっと安静にしているときの約4倍で意外と強度が高いのです！

・第1は、1分間の脈拍数が、**90-100** (卓球やバレーボール並み)

・第2は、1分間の脈拍数が、**110-130** (水中歩行やダブルスのテニス並み)

1. 全身運動による**基礎代謝UP・血管年齢の若返り**
2. 新陳代謝の向上による**脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り**
3. 血行促進による**首・肩のこり、腰痛の予防・解消**
4. 屈伸運動や跳躍運動による**骨粗しょう症の予防**
5. 目標を設定することによる**活動力の向上**

ラジオ体操には、こんなにたくさん
の効果があります♪

筋力の衰えに気づいてはいるけど、移動は車、仕事でも椅子に座りっぱなし、気づいたらほとんど歩いていなかった、階段もほぼ使わない・・・なんていうことも

3分だけ大きな筋肉を動かして、骨と心臓と脳に刺激を与えるだけで、筋力を貯める「貯筋」ができるラジオ体操、毎日の隙間時間におすすです。

引用・参考文献

かんぽ生命HP「ラジオ体操・みんなの体操」