



# 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6年11・12月号

## ▼令和6年11・12月号トピックス

- 【P 1】 これからの季節はインフルエンザに注意！
- 【P 2】 やらない！ 勧めない！ ビンジドリンクング
- 【P 3】 11月14日は世界糖尿病デー
- 【P 4】 11月は子宮頸がん予防啓発月間です！



## これからの季節はインフルエンザに注意！

インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

## インフルエンザから身を守るためには



- ① 正しく手を洗う  
帰宅後や、食事前など  
こまめに手を洗う。



- ② ワクチンを接種する  
発症をある程度抑えたり、重  
症化を予防する効果があります。  
※希望される方はお早めに



- ③ 休養とバランスの  
良い栄養摂取を行う  
十分な休養とバランスの  
良い食事を心がけましょう。



- ④ 適度な湿度を保つ  
空気が乾燥すると、のど  
の粘膜の防御機能が低下し  
ます。



- ⑤ 人混みへの外出を  
控える  
特に高齢者や持病のある方、  
体調の悪い方等は人混みへの外  
出を避けましょう。



- ⑥ こまめに換気する  
換気により新鮮な空気を  
取り入れ、室内の空気を循  
環させましょう。

インフルエンザから身を守り感染を広げないために  
1人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう！

その他詳細なインフルエンザ関連の情報については、県HPへ掲載しておりますので、  
記載の2次元コードもしくは、URLより御確認ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/kansen/info/infuru.html>



# やらない！勧めない！ビンジドリンキング



そもそも・・・ビンジドリンキングってなに！？

ビンジドリンキングとは「イッキ飲みなど短時間で大量に飲酒を行うこと」をいいます。

厚生労働省によると「1度に純アルコール量60g以上」の飲み方がビンジドリンキングに該当するといわれています。

## ▼純アルコール量60gの目安



缶ビール  
(500ml)  
3本程度



日本酒  
3合程度



ウイスキー  
ダブル3杯程度



焼酎  
コップ6杯程度  
※25度5:5の場合

ビンジドリンキングでは急性アルコール中毒に陥る危険性が高くなり、個人差はありますが、脳の呼吸・循環中枢の抑制や嘔吐による窒息などで最悪の場合、「死」に至ることもあります。



## お酒を楽しく飲むときの2つのポイント



①料理と会話でゆっくりと

②水やノンアルコール飲料と交互にね

ちなみに・・・！

飲酒を強要することは「アルコール・ハラスメント」になります！

日本人の約40%は遺伝的にアルコールに弱い・アルコールが飲めない体質です。

体質や意向に配慮せずに飲酒を強要し死亡させた場合、飲ませる側に傷害致死罪が適用される可能性があります。



これから年末にかけて、職場の忘年会や地元の友人・家族・親戚等との飲酒の機会が増える時期です。楽しく安全にお酒を飲みましょう！

## 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。
- ◆ 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

# 11月14日は「世界糖尿病デー」

全国糖尿病週間2024年11月11日（月）～17日（日）

## 世界で5秒に1人の命を奪う糖尿病

糖尿病は今や世界の成人のおよそ10人に1人（10.5%）、5億3700万人が抱える病気です。

年間670万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。

これは世界のどこかで、5秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算となります。

※世界糖尿病デーホームページ参照

## 糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要

医療機関や健診で糖尿病といわれたことのある人の中で、「治療を受けていない」人の割合は、特に男性の40～49歳の働き盛り世代で最も高く、約5割が未受診または治療中断という状況です。

糖尿病には痛みなどの自覚症状が少ないことから、疑いがありながらそのまま治療を受けないケースが多くあることが、その要因と考えられています。

**健診結果、ここをcheck** ✓

※平成28年国民健康・栄養調査



ヘモグロビンエーワンシー

## HbA1c

過去1～2か月の血糖状態を表します。  
高値は糖尿病の疑いがあります。

基準範囲

～5.5%

受診が必要な値

6.5%～

## 空腹時血糖

糖尿病の発症やその可能性を知ることができます。  
高値は糖尿病の疑いがあります。

基準範囲

～99mg/dl

受診が必要な値

126mg/dl～

※標準的な健診・保健指導プログラム令和6年度版参照

早めの受診で重症化を予防しましょう

全国健康保険協会鹿児島支部 保健グループ ☎ 099-219-1735



# 11月は子宮頸がん予防啓発月間です！

鹿児島県における子宮がんの年齢調整死亡率は全国より高いのに反し、多くの人が「自分は大丈夫」と子宮頸がん検診受診に至らず、受診率が伸び悩む要因となっています。20代～30代の女性にとって「若いから大丈夫」と安心できない実情もあり、決して他人事ではありません。

子宮頸がんは、子宮の入り口部分にできるがんです。主な原因は「ヒトパピローマウイルス(HPV)」の感染です。HPVに感染してもほとんどの場合は自然に治りますが、一部の人には感染が長引き、がんへと進行することがあります。子宮がんは早期発見できれば治せるがんと言われています。

毎年子宮頸がん検診を受けることで、あなた自身はもちろん、大切な家族や友人に対する安心感も得られます。未来の健康を守るために、今この瞬間にできることを始めてみませんか？

## KKB鹿児島放送 情報番組「ですです。」にて「がんトーク」現在放送中！！



KKB鹿児島放送  
毎月最終金曜日  
午前9時55分～放送中



このコーナーを通して、特に働き盛りの皆様に、がんの早期発見早期治療にお役立ていただきたいと「がん」に関する情報を発信しています。

QRコードからご視聴いただけますので、健康づくりにお役立てください。

がんトーク ワクチンで予防！感染症のがん  
鹿児島県民総合保健センター HPVワクチン接種率1.9%のワケ

ヒトパピローマウイルス  
**HPV**

女性の多くが一生に一度は感染  
◆ ほとんどが自然消滅  
一部が がんを引き起こす  
頭頸部がん 子宮頸がん など

### 「ワクチンで予防！感染症のがん」

ウイルス感染による「がん」はワクチンで免疫をつけることが重要です。子宮頸がんを引き起こす可能性のある「ヒトパピローマウイルス」について当センター診療部長の岩元が説明しています。



がんトーク ワクチンで予防！感染症のがん  
鹿児島県民総合保健センター HPVワクチン接種率1.9%のワケ

復習 ですです。

子宮頸がん検診の対象は？

**20歳以上の女性**