



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7年11・12月号

▼令和7年11・12月号トピックス

- 【P 1】「脳卒中警報」発令中！
- 【P 2】やらない！勧めない！ビンジドリンキング
- 【P 3】行動災害の予防対策，取り組んでいますか？
- 【P 4】11月は子宮頸がん征圧月間です！



「脳卒中警報」発令中！

もしかして脳卒中？ 周囲が気づく，脳卒中の症状

脳卒中の治療は一刻をあらそいます。

あなたの周りの人に「何だかいつもとちがう，もしかして脳卒中？」と感じる異変があったら要注意！

顔（Face）の麻痺，腕（Arm）の麻痺，言葉（Speech）の障害，どれか1つでも症状がみられたら，発症時刻（Time）を確認して，すぐに119番！

こんな症状がある時はすぐに119番を
FAST（ファスト）チェックで救命率向上を！

Face

顔の麻痺



- ・顔の片側が下がる
- ・ゆがみがある

Arm

腕の麻痺



- ・片腕が上がらない
- ・片腕が下がっていく

Speech

言葉の障害



- ・言葉が出てこない
- ・ろれつが回らない

Time

症状が出た時刻を確認して119番



- ・一刻も早く病院へ

＜冬場の脳卒中予防＞

冷たい空気にさらされると血管が収縮して血圧が高くなり，脳出血をおこしやすくなります。

予防の基本は，なるべく暖かい環境で過ごすことです。

外出時や，入浴時の脱衣所・風呂場の保温に気をつけて，急な温度変化を避けましょう！

鹿児島県の循環器病対策

県では脳卒中・心疾患を含む循環器病対策に係るポスター・動画の作成等，各種取り組みを行っています。詳細については，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/nousotyulightup.html>



やらない！勧めない！ビンジドリンキング

ビンジドリンキングとは、一気飲みなど短時間に大量のアルコールを摂取する危険な飲酒行為のことを言います。

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。

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、肺の呼吸・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。



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！

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことが分かっています。

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（1日あたりの平均純アルコール摂取量）を、女性では20g以上、男性では40g以上としています。

▼純アルコール量20gの目安



日本酒
度数：15%
量：180ml



ビール
度数：5%
量：500ml



焼酎
度数：25%
量：約110ml



ワイン
度数：14%
量：約180ml



ウイスキー
度数：43%
量：60ml



缶チューハイ
度数：5% 度数：7%
量：約500ml 量：約350ml

※上記のアルコール度数は一般的な目安です。

注意

ストロング系のお酒（度数9%）1缶に含まれる純アルコール量



350ml : 25g
※1缶飲むと20gを超えます。



500ml : 36g
※1缶だけでほぼ40gに達します。

生活習慣病のリスクを高めない量の飲酒を心がけ、週に1～2日は飲酒をしない日をつくるのが大切です。

健康かごしま21Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21Facebook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

行動災害

さんぽセンターが**無料**で
支援します!

の予防対策、
取り組んでいますか?

鹿児島産業保健総合支援センターでは、転倒や腰痛等の行動災害の減少により労働者の健康保持増進を図るため、厚生労働省が公表している「労働者の健康保持増進のための指針」に基づいた事業場外資源を活用いただく取り組みを無料で実施しています。

鹿児島県内の労働災害（休業4日以上）

●年齢別

	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上
令和6年	274	384	482	755
令和5年	261	405	550	728
令和4年	266	389	479	720

●事故の型別

	転倒	無理な動作による腰痛など
令和6年	548	343
令和5年	555	357
令和4年	489	347

60歳以上の労働災害が年々増加!

各年では2つの災害で全産業の約40%!

事業場で 取り組む目的

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下等が挙げられます。その対策として、労働安全衛生法第69条に基づき、事業者は労働者の健康の保持増進を図るための措置を進めることが重要となります。

鹿児島産業保健総合支援センター

さんぽセンターが支援します!



健康教育等の機会に当センターの支援
をご利用ください。

産業保健相談員（健康運動指導士や理
学療法士）が事業場を訪問し、取り組み
を支援します。



<https://ssl.formman.com/t/7hBI/>

ご希望の際は当センターホームページ、
もしくは上記申し込みフォームより
お手続きください。

健康測定・チェック（例）

- 健康度や体力、姿勢の測定
- バランス・ロコモ度チェック
- 職場環境のチェック
- 作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策



社内セミナーの実施・実技指導・運動アドバイス等（例）

- 転倒防止のためのバランス運動
- 腰痛予防のための運動
- 職場で出来るストレッチ体操
- メタボ改善に向けた運動指導等
- 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等



独立行政法人 労働者健康安全機構

鹿児島産業保健総合支援センター

〒890-0052 鹿児島市上之園町 25-1 中央ビル4階

TEL 099-252-8002 HP <https://kagoshimas.johas.go.jp/>



わたしの未来を守る、今の一歩

子宮頸がんは若い女性も無関係でない女性特有のがんのひとつです。

 “11月は子宮頸がん征圧月間です”

“ティール&ホワイトリボン”は、近年若い世代に増えている子宮頸がんの啓発リボンで
早期発見、早期治療への願いが込められています...

 その意味は・・・ティール（青緑）：女性の健康・希望・癒し
ホワイト（白）：純粹・清潔・命の大切さ

♡子宮頸がんを知る3つのポイント

- HPVの感染が主な原因と考えられています。
HPVは女性の多くが一生涯に一度は感染するといわれるウイルス。
一部の人でがんになってしまうことがあります。
- 20代後半～40代が発症の中心です。
働き世代で増えています。初期の段階では症状がないことが多いです。
定期的な検診が安心に繋がります。
- 検診は短時間でできます。
痛みは殆どなく、数分で終了。年1回の受診を目安にしましょう。



♡働き盛りの女性の健康を守るために職場でできる工夫とは？



-  定期健診時に「女性がん検診の受診案内」を添える
-  検診を話題にできる雰囲気づくり（上司・同僚からの声かけ）
-  社内メールやポスターで情報共有
-  検診受診のための時間の確保支援（年休の活用）

☑まずはチェック！

- ☐ 子宮頸がん検診、いつ受けましたか？
- ☐ 自治体からの検診案内を確認しましたか？
- ☐ HPVワクチンのことを知っていますか？

HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン？

-  接種対象は小6から高1女子(無料)です。
26歳までは接種が推奨されており、自費で
接種可能です。安全性は国内外で確認済みです

<子宮頸がん予防ワクチンの相談窓口>

 保健福祉部感染症対策課感染症保健予防係

 電話番号：099-286-2724

 受付時間：月曜日から金曜日午前9時から午後5時（祝日、年末年始を除く）



“気になる”を行動に変える月間です！ 