



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8年9・10月号

▼令和8年9・10月号トピックス

- 【P 1】健康づくりは小さな一歩から！
- 【P 2】睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です！
- 【P 3】それって「VDT症候群」かも？
- 【P 5】鹿児島県の人口透析患者の現状
- 【P 6】職場の健康診断実施強化月間、第77回労働衛生週間



健康づくりは小さな一歩から！

健康づくりは、特別なことではなく、毎日の生活習慣を少し見直すことから始まります。できることから一歩ずつ取り組み、健康的な生活を目指しましょう。



① バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。
野菜をしっかり食べ、減塩も心がけましょう。



② 身体を動かそう！

身体活動や運動は健康づくりの基本です。日常生活の中で体を動かす機会を“10分”増やしましょう。



③ しっかり睡眠！

十分な睡眠は心と体の健康につながります。規則正しい生活リズムを心がけましょう。



④ 禁煙について考えよう

喫煙は様々な病気の原因となります。
禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。



⑤ お酒は適量に

飲み過ぎは生活習慣病のリスクを高めます。適正な飲酒量を心がけましょう。



⑥ 歯とお口の健康

歯とお口の健康は全身の健康に関連しています。
毎日の歯みがきと定期的なケアを心がけましょう。

10月は「かごしま健康イエローカードキャンペーン強化月間」です！

強化月間中は、県、市町村、健康関連団体、かごしま食の健康応援店、女性の健康づくり協力店、たばこの煙のないお店、事業所等が連携し、健康づくりに関する普及啓発活動を集中的に実施します。

また、協力店舗等の御協力により、割引や特典などの協賛企画を実施予定ですので、ぜひご利用ください。

この機会に、運動不足、喫煙、暴飲暴食など、“イエローカード”を出される様な生活習慣をとってないか、自分自身の生活習慣を振り返って見ましょう。

※ 協賛企画の実施店舗及び企画内容は、県ホームページに掲載予定です。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryo/kenko/kagoshima21/yellowcard/kyoukagekkann.html>



睡眠は健康増進・維持に不可欠な休養活動です！

こどもから大人まで、活力ある日常生活を保つためには、健やかな睡眠と十分な休養が必要になります。また、睡眠不足や睡眠障害は、こころやからだの健康にさまざまな影響を及ぼします。

<良い睡眠>

- ・健康の増進・維持に重要。
- ・眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスクの低減に役立つ。
- ・心身の疲労を回復機能、成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上させる。

<悪い睡眠>

- ・様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まる。
- ・成長や適応能力の向上を損なう。

良い睡眠のためにできること

睡眠時間を確保するだけでなく、睡眠によって休養がとれていると感じること（睡眠休養感）も大切になります。毎日の生活習慣や睡眠環境を見直し、質・量ともに十分な睡眠を確保するように心がけましょう。

～良い睡眠のためのポイント～



①朝日を浴び、体内時計を整えやすくする



④適度な運動習慣を身につける



②適度な長さで休養感のある睡眠を



⑤就寝前の食事、カフェイン、飲酒、喫煙、スマホを控える



③快適な睡眠環境を整える



⑥しっかり朝食をとる

その他、睡眠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次元コードまたはURLより御確認ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/suimin.html>



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1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

目の疲労、肩こり、頭痛、抑うつ感…

それって「VDT症候群」かも？

～気になる症状と予防・対策について～

■ ご存知ですか？ VDT症候群

パソコンやスマートフォンなどのディスプレイ（VDT：ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目や体、心に支障をきたす病気のことです。現代の職場環境では誰にでも起こり得るため、別名「IT眼症」や「テクノストレス眼症」とも呼ばれています。

■ VDT症候群の主な症状と原因

こんな症状が出ます	こんなことが原因です
 VDT症候群は、目だけでなく全身や精神面にもさまざまな症状を引き起こします。 ● 目の症状：目の疲れ、かすみ、ドライアイ、充血、目の奥の痛み ● 体の症状：肩こり、首の痛み、頭痛、背中や腕のだるさ、めまい ● 心の症状：慢性的な疲労感、イライラ、抑うつ感、睡眠障害	 複数の要因が複雑に絡み合うことで、目や体に大きな負担がかかります。 ● まばたきの減少：画面を集中して見続けると、まばたきが普段の1/4程度まで減り、目が乾燥します。 ● 筋肉の緊張と血行不良：長時間同じ姿勢を続けることで、首から肩にかけての筋肉がこわばります。 ● 視神経への過度な刺激：ディスプレイが発する強い光が、目や脳に強い刺激を与えます。

■ もしかしてVDT症候群？ セルフチェック

- ☐ 夕方になると、目のピントが合いにくく、かすんで見える
- ☐ 目が乾きやすい、または目の奥が痛むことが多い
- ☐ 首や肩こりがひどく、頭痛がすることもある
- ☐ 仕事の休憩中や休日も、スマートフォンを長時間見ている
- ☐ 理由もなくイライラしたり、気分が落ち込んだりする

※当てはまる項目が多いほど、VDT症候群の可能性ががあります。

■ 予防と対策 ～3つの「管理」で見直しましょう～

① 作業環境管理	② 作業管理	③ 健康管理
 - 画面の位置：目線よりやや下になるよう高さを調整し、画面から40cm以上の距離を保つ。 - 明るさ：部屋と画面の明るさの差を少なくし、まぶしすぎない設定にする。	 - 休憩：1時間の作業につき、10～15分の小休止を挟み、遠くを見る。 - 姿勢：椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。足裏全体が床に接するように座る。	 - ケア：休憩中には、首や肩のストレッチをして血流を促す。 - 早期対応：目の疲れや乾燥を感じたら、我慢せずに目薬を活用したり、眼科を受診する。

※照度について：R3年に労働衛生基準の改正がありました。照度測定のご相談は薬剤師会まで。

■ 治療と目薬 ～正しい点眼で目を守る～

症状が続く場合は、無理せず眼科を受診しましょう。症状に合わせて次のような点眼薬が処方されることがあります。

- ・ 保湿を目的とした目薬
- ・ ピント調節を助ける目薬
- ・ 炎症を抑える目薬

目薬は正しく使ってこそ効果を発揮します。以下の点に注意しましょう。



点眼前に手を
石鹸で洗い、
清潔にする

細菌感染を防ぐため

容器の先が
まぶたやま
つ毛に触れ
ないように

細菌汚染を防ぐため

点眼後は
目を閉じ、
1～5分間軽
く目頭を押
さえる

薬液が鼻へ流れるのを防ぐため

お薬や健康のご相談は「かかりつけ薬剤師」へ！

目薬の正しい使い方、保管方法など、お薬のことで迷った際は、ぜひお近くの「かかりつけ薬剤師」へお気軽にご相談ください。

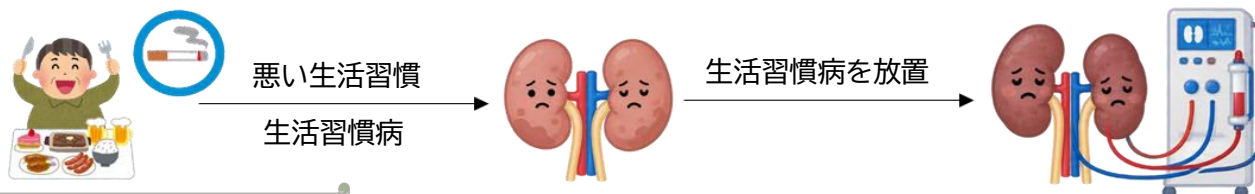


かかりつけ薬剤師はこちらから👉
鹿児島県薬剤師会のホームページからも検索できます。



鹿児島県の人工透析患者の現状

- ・CKDとは腎臓の働き(GFR)が健康な人の60%未満に低下するか、蛋白尿が出るといった異常が続く状態のことをいい、主な原因は**高血圧症**や**糖尿病**などの生活習慣病です。
- ・CKDを放置すると脳血管疾患や虚血性心疾患を発症します。また、体内の水分や老廃物を人工的に取り除く(**人工透析**)や腎移植が必要になります。
- ・令和6年度の人工透析患者数は全国で33万人を超えており、その**約4割**が糖尿病三大合併症の一つ「**糖尿病性腎症**」によって人工透析導入に至っています。



鹿児島県の状況は？

令和6年の全国の透析患者数は337,414人で、鹿児島県は5,154人となっています。人口100万人あたりでみると**全国7位**と高い状況にあります。参照:「わが国の慢性透析治療の現状」(日本透析医学会)

表は、CKDに関連する検査項目の統計データです。

順位	尿蛋白 +以上			再掲)2+以上		
	R5			R5		
	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合
1	徳島	8,143	4.89	青森	4,172	1.41
2	青森	13,647	4.62	鹿児島	4,161	1.19
3	鹿児島	14,936	4.29	徳島	1,982	1.19

尿蛋白が出ている方の割合は**全国で3位**。
より腎臓の状態が悪化している2+以上の方の割合も**全国2位**となっています。
ご自身の尿検査結果も見てみてください。

順位	HbA1c NGSP 6.5以上			再掲) NGSP 8.4以上		
	R5			R5		
	都道府県	人数	割合	都道府県	人数	割合
1	佐賀	11,207	9.23	沖縄	2,790	1.26
2	鹿児島	23,650	9.11	徳島	1,445	1.24
3	青森	15,547	9.09	茨城	6,912	1.16
4	茨城	53,627	9.03	栃木	3,946	1.04
5	宮城	38,709	9.01	三重	3,612	1.01
6	熊本	22,511	8.97	和歌山	1,346	1.01
7	山形	16,893	8.78	静岡	6,869	1.00
8	石川	22,397	8.55	埼玉	14,445	0.99
9	福島	27,076	8.55	鹿児島	2,572	0.99

HbA1cとは、CKDや人工透析に繋がしやすい糖尿病に関する検査項目です。
こちらも**全国2位**と高い状況が続いています。
糖尿病をはじめとした生活習慣病を悪化させないことが、CKD対策、みなさんの健康を守ることに繋がります。

CKDのサインは検査値の変化といったとても小さな変化です。



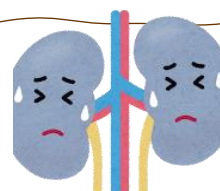
血液検査
(HbA1c、
eGFR)



尿検査
(尿たんぱく)

自覚症状がほとんどありません。

徐々に進行し、手足のむくみや疲労感、たちくらみ等の症状が出るころにはすでにCKDが進行しています。



CKDは早期発見・早期治療がカギです！

1年に1回、毎年健診を受け、自分の体・腎臓の状態を知りましょう！

第77回 全国労働衛生週間

2026（令和8）年10月1日～7日【準備期間：9月1日～30日】

全国労働衛生週間スローガン

ひとりひとりが貴重な人材 心も体も健やかに
みんな生き生き健康職場

誰もが安心して健康に働ける職場づくりへのご協力をお願いします！

「全国労働衛生週間」は、労働者の健康管理や職場環境の改善など『労働衛生』に関する国民の意識を高め、職場の自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的として毎年実施しています。

準備期間（9月1日～30日）に実施する事項

重点事項をはじめとして、日常の労働衛生活動の総点検を行いましょう

- 労働者の健康の保持増進を図るための取組
- 女性の健康課題への取組
- 治療と就業の両立支援対策
- 職場におけるメンタルヘルス対策
- 過重労働による健康障害防止対策
- 職場の熱中症予防対策の推進
- 小規模事業場における産業保健活動の充実
- 個人事業者等の安全衛生の確保に関する取組
- 化学物質による労働災害に関する取組
- 労働衛生3管理の推進等
- 作業内容や働き方に応じた取組
- 作業環境の特性に応じた取組

全国労働衛生週間（10月1日～7日）に実施する事項

- 事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視
- 労働衛生旗の掲揚およびスローガンなどの掲示
- 労働衛生に関する優良職場、功績者などの表彰
- 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症などによる事故など緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施
- 労働衛生に関する講習会・見学会などの開催、作文・写真・標語などの掲示
- その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主 唱 厚生労働省、中央労働災害防止協会

協 賛 建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

取り組みには、以下の情報や支援をご活用ください。

産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。

地域産業保健センター（地産保）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。

また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

■ 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>



メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>



メール・電話・SNS相談窓口を設置し、メンタルヘルス対策の取組事例などを紹介しています。

■ 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」

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



治療と就業の両立支援

治療と就業の両立支援指針や企業の取り組み事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

■ 治療と仕事の両立支援ナビ

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



化学物質管理

職場の化学物質管理の総合サイト「ケミサポ」や化学物質管理に関する無料相談窓口のご案内などを掲載しています。

■ 職場の化学物質管理の道しるべ「ケミガイド」

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



転倒・腰痛予防対策

転倒・腰痛予防対策の参考資料を紹介しています。

■ 「いきいき健康体操」（監修：松平浩）

<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>



■ 腰痛を防ぐ職場の好事例集

<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001465336.pdf>



SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」

※ に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！



※ 増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体でコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

■ SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら（サイト内から加盟申請もできます）

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



高齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html



働き方改革

時間外労働の削減や年次有給休暇取得促進など働き方改革の推進に役立つ情報を紹介しています。

■ 働き方の現状が把握できる「自己診断」等（働き方・休み方改善ポータルサイト）

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>



■ 各種助成金や無料相談窓口の紹介等（働き方改革特設サイト）

<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/top>



労働安全衛生調査

事業所が行っている安全衛生管理や、そこで働く労働者の不安やストレスなど心身の健康状態についての調査結果を公表しています。

安全衛生管理の参考資料として活用するとともに、調査対象となった際のご協力をお願いします。

https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50_an-ji.html



その他

■ 職場における熱中症予防情報

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



■ 職場における受動喫煙防止対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html



■ 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/denshishinsei.html



9月は「職場の健康診断実施強化月間」です

「健康診断及び事後措置の実施の徹底」、「医療保険者との連携」及び
「女性の健康課題に関する理解の促進」等をお願いします

健康診断及び事後措置の実施の徹底

■ **健康診断の実施、有所見者に対する医師からの意見聴取、医師の意見を勘案した必要な事後措置の実施は、全て労働安全衛生法に基づく事業者の義務です。**

一般的に小規模事業場での実施率が低くなっています。事業場の規模にかかわらず、労働者の健康管理を適切に講ずるため、事後措置の実施まで徹底してください。

健康診断の実施

○健康診断を実施した後は、その結果を労働者に通知するとともに、事業者もその結果を保存しなければなりません。

健康診断結果の通知 健康診断結果の記録

○有所見者に対する医師からの意見聴取を徹底しましょう。

健康診断結果についての 医師からの意見聴取

○事後措置は、医師の意見を勘案し、必要があると認めるときに、労働者の実情を考慮して、必要な措置（就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等）を実施しましょう。

健康診断実施後の措置

○事後措置を講ずるに当たっては「健康診断結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針」をご確認ください。



健康診断結果に基づき事業者が
講ずべき措置に関する指針はこちら

<地域産業保健センターのご案内>

地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の小規模事業場への支援として、産業医・保健師を配置し、**健診結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス者に対する面接指導、産業医等の事業場訪問による保健指導、労働者の健康に係る各種相談**などの対応をしていますので、ぜひご活用ください。



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

都道府県労働局・労働基準監督署

■ 医療保険者※¹から健康診断の結果を求められた際の提供にご協力ください。

○保険者は、高齢者医療確保法に基づき特定健康診査・特定保健指導を、健康保険法に基づき保健事業を実施し、労働者の予防・健康づくりに取り組んでいます。

○これらの取組が着実に進められるよう、保険者から労働者の健康診断結果を求められた場合は、その写しを提供することが事業者には義務づけられていますので、健康診断結果の提供への協力をよろしくお願いします。 ※法律に基づく提供の場合は、第三者提供に係る本人同意は不要です。

○厚生労働省では、コラボヘルス※²等の労働者の健康保持増進のための取組に要した費用に対し、エイジフレンドリー補助金で一部補助を行っています。積極的にご活用ください。

※¹：協会けんぽ、健保組合、市町村国保、国保組合、共済組合等を指します。

※²：医療保険者と事業者が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、労働者の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行すること。

エイジフレンドリー補助金
のご案内はこちら⇒



女性の健康課題に関する理解の促進

■ 女性の健康課題に関する労働者の理解の促進や具体的な相談対応に努めましょう。

○一般健康診断における問診票に女性特有の健康課題に関する質問が追加されました。 ※³ ※⁴

○「女性特有の健康課題に関する問診を活用した女性の健康管理支援実施マニュアル～事業者向け～」を活用して、女性特有の健康課題に関して困っている労働者に対する相談等対応、女性の健康課題に関する理解促進のための研修、職場環境改善の取組を進めてください。

※³：【女性の健康問診の位置づけ】女性の健康問診の目的は、事業者には義務付けられているものではなく、女性自身の健康状態への気づきを促し、必要に応じて労働者が医療機関へアクセスできるよう支援することにあります。 また、女性の健康問診の回答は健診機関から事業者へ直接提供されることはありません。

※⁴：令和8年4月28日付け基発0428第14号・保発0428第8号「『定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に係る事業者と保険者の連携・協力事項について』の一部改正について」

女性特有の健康課題に関する問診を
活用した女性の健康管理支援
実施マニュアルはこちら⇒



「職場の健康診断実施強化月間」の実施に関する協力依頼について（項目のみ抜粋）

令和8年8月21日付け基安発0821第2号

【重点事項】

（1）一般健康診断

- ア 一般健康診断の実施、医師からの意見聴取及び事後措置等の実施の徹底
- イ 一般健康診断結果の記録の保存、労働基準監督署への報告の徹底
- ウ 一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施
- エ 小規模事業場における留意事項
- オ 地域保健との連携（コラボヘルス）
- カ 外国人労働者に関する留意事項
- キ 派遣労働者の健康診断
- ク 個人事業者等に関する留意事項

（2）ストレスチェック制度の適切な実施等

（3）健康保持増進措置等の適切な実施

- ア 事業場における労働者の健康保持増進のための指針に基づく措置
- イ 職場におけるがん検診の推進
- ウ 女性の健康課題に関する理解の促進
- エ 口腔の健康の保持増進
- オ 眼科検診等の実施の推進

（4）職場環境に起因する疾病の防止の推進

- ア 騒音障害防止のための取組の推進
- イ 職場における感染症に関する理解と取組の促進

（5）治療と仕事の両立支援の周知

※本月間に係る通知本文をご参照するにはこちらをご覧ください。⇒

