



## 保健指導とは何かを考える

# 保健師の日線

第7回

合同会社保健指導センター南城

保健師 井上 優子

### 特定健診・特定保健指導の基本的考え方

鹿児島県の健康課題を踏まえて、課題解決のための生活習慣病の発症・重症化予防に繋げられる保健指導について執筆依頼を受け、年6回を担当することになりました。沖縄県在住の保健師井上優子と申します。よろしくお願いします。

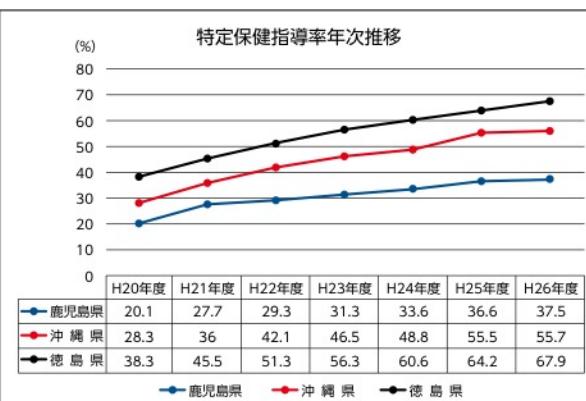
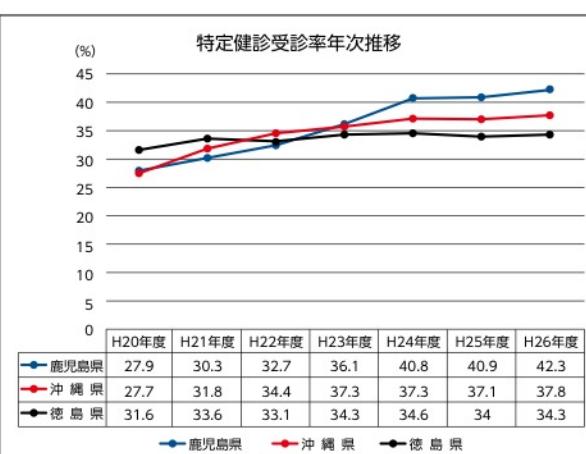
### 保健指導とは何か?

文字から理解すると、健康を保つために導き出しすることだと考えます。

健康増進法第二条（国民の責務）には、「国民は健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの**健康状態を自覚する**とともに、健康の増進に努めなければならない」とあります。「健康状態」とは、何でわかりますか？

生活習慣病は自覚症状がないのが特徴で、健診でしかわかりません。ですから、健診データを理解して健診データの背景にある生活習慣のこと自ら考えられるよう、生涯にわたって支援していくのが保健指導です。

これまでの健診・保健指導		これからの健診・保健指導	
健診に付加した保健指導		内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導	
特徴	プロセス(過程)重視の保健指導	結果を出す保健指導	内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容
目的	個別疾患の早期発見・早期治療	自己選択と行動変容	リスクのある対象者に対して、運動、栄養、食生活、喫煙率等が基礎となる内臓脂肪型肥満を指す
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供	健診受診者全員に対し、必要度に応じ、階層化された保健指導を提供	リスクに基づく生活習慣を把握し、運動や食生活等の改善を促す
保健指導の対象者	健診結果で「要指導」と指摘され、健康教育等の保健事業に参加した者	健診結果の結果年次変化及び将来予測を踏まえた保健指導	リスクに基づく生活習慣を把握し、運動や食生活等の改善を促す
方法	一時点の健診結果のみに基づく保健指導 一般的な保健指導	データ分析等を通じて健診としての健康課題を設定し、目標に沿った保健指導を計画的に実施	個人の健診結果を読み解くとともに、ライフスタイルを考慮した保健指導
評価	アウトプット(事業実施量)評価 実施回数や参加人数 市町村	アクション(結果)評価 相談者の有効者・予測値の25%減少 医療保険者	アカウント(結果)評価 相談者の有効者・予測値の25%減少 医療保険者
実施主体			



鹿児島県における特定健診受診率・特定保健指導率の年次推移

これからの保健指導は、健診に付加した保健指導ではなく保健指導を必要とする健診という考え方になりましたので、保健指導が重要な役割になります。健診受診率のみではなく保健指導率も伸びていかなければなりません。

鹿児島県の特定保健指導率の推進を必要とする健診でなく保健指導が必要になります。健診受診率のみではなく保健指導率も伸びていかなければなりません。

鹿児島県の特徴を見てみると、特定健診受診率が平成20年度は27.9%でしたが、23年度から一気に上昇し沖縄県、徳島県を引き離しました。鹿児島県の特徴を見てみると、特定健診受診率が平成20年度は42.3%と全国8位の座を獲得しています。受診率を上げる環境整備が整つたことがわかります。すばらしいことです。国の目標は60%ですので、あと一息です。次は、特定保健指導率を見てみたいと思います。鹿児島県は、平成20年度20.1%ですが、23年度は37.5%と10%伸びました。特定保健指導率の国目標は60%です。目標がどちらも60%です。

移をみてみましょう。保健指導率の高い徳島県、沖縄県と比較してみました。鹿児島県の特徴を見てみると、特定健診受診率が平成20年度は27.9%でした。23年度から一気に上昇し沖縄県、徳島県を引き離しました。鹿児島県の特徴を見てみると、特定健診受診率が平成20年度は42.3%と全国8位の座を獲得しています。受診率を上げる環境整備が整つたことがわかります。すばらしいことです。国の目標は60%ですので、あと一息です。次は、特定保健指導率を見てみたいと思います。鹿児島県は、平成20年度20.1%ですが、23年度は37.5%と10%伸びました。特定保健指導率の国目標は60%です。



# 保健師の目線

第7回

## なぜ特定健診・特定保健指導率の目標は高いのか？

平成25年4月に出された標準的な特定健診・保健指導（改訂版）の中での今後の方針性が示されています。

「図1に示すとおり、特定健診・

特定保健指導の実施率の向上を図りつつ、分析に基づく取組を実施していくことは、健康日本21（第二次）を着実に推進し、ひいては

### 社会保障制度を持续可能なものと

するために重要である。特に、デー

タの分析を行うことで、個々人や

各地域・職場において、解決すべ

き課題や取組が明確となり、それ

ぞれにメリットが生じる。こうした

メリットを活かした具体的な取組を

実施することで、高血圧の改善、

糖尿病有病者の増加の抑制や脂質異常症の減少、さらに虚血性心疾患・脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少、糖尿病腎症による新規透析導入の減少に結びつけていくこと

も可能となり、さらには、未受診者への受診勧奨などを通じ、健康

格差の縮小に寄与することも可能となる。（文章一部抜粋）健診を

入り口に分析し、課題に向かって

具体的な取り組みをするとあります。具体的な取り組みは保健指導であると読み取れます。

また、平成28年4月20日には、

国レベルで糖尿病性腎症重症化予

図1 特定健診・特定保健指導と健康日本21（第二次）  
—特定健診・保健指導のメリットを活かし、健康日本21（第二次）を着実に推進—  
特定健診・特定保健指導の実施率の向上



## 鹿児島県における新規透析導入者の年次推移

防プログラムを作成（日本医師会・日本糖尿病対策推進会議・厚生労働省三者連絡協定）し、12月22日には保険者努力支援制度の評価指標を提示するなど努力する保険者に対しても予防・健康づくり等のインセンティブの仕組みを作り上げて（40点）をつけていることから、糖尿病対策の重要性がうかがえます。糖尿病による重症化予防で新規糖尿病性腎症を予防し、医療費の抑制を目指しています。

鹿児島県における新規透析導入者の年次推移

### 糖尿病性腎症新規導入者人数の年次比較

	H22	H23	H24	H25	H26	H22と比較
徳島県	132人	156人	128人	149人	141人	9人増加
鹿児島県	248人	290人	233人	266人	266人	18人増加
沖縄県	232人	241人	215人	185人	195人	37人減少

透析患者数は日本透析医学会統計調査委員会「我が国の慢性透析療法の現状」

### 医療費の視点で見てみると

年間透析医療費1人500万円			H22とH26比較	
	H22	H26	増加	減少
徳島県	132人	6億6千万円	141人	7億5百万円
鹿児島県	248人	12億4千万円	266人	13億3千万円
沖縄県	232人	11億6千万円	195人	9億7千5百万円

透析費用が500万円なので一人を数で比較するのは、1人にかかる透析費用が500万円なので一人を数で比較してみました。人數で比較するのは、1人にかかる費用が500万円なので抑えられていますが、鹿児島県は900万円増加しています。

島県は4400万円の増加で抑えられていますが、鹿児島県は900万円増加しています。

特定健診を受診しても、生活習慣病は自覚症状がないので、健診検査票が発行されても医療機関を受診しない方、治療を中断する方がいます。その実態をみてみましょう。国は、未受診者への受診勧奨にも力を入れています。

鹿児島県の場合、健診を受診された11万4千人のうち、糖尿病と判定された方の1万4221人（12.4%）が、糖尿病と判定されました。そのうち、糖尿病を治療している方は4069人（28.6%）でした。治療していない方の中には、治療していたが途中で治療をやめてしまった方も含みます。沖縄県の住民に未治療の理由を聞くと、

- ①どこも痛くない
- ②体は何ともない。元気に働ける。何かあれば受診する
- ③血糖値が高くて体は元気だから大丈夫

治療したきっかけを聞くと、

- ①急激に痩せたので病院受診したら「糖尿病と言われ、入院してインスリンを打つといわれてびっくりした」と言わせショックだった



平成27年度特定健診データ

県名	健診受診者 人數	受診率	糖尿病		糖尿病治療なし		保健指導		保健指導結果	
			b	b/a	c	c/b	d	d/c	e	f
			a							
鹿児島県	114,352	42.5	14,221	12.4	4,069	28.6				

住民は自覚症状で判断し、自覚症状で受診しています。重症化しての受診は、住民の生活の質の低下、医療費の増大と大変です。鹿児島県民はどうでしょうか？

受診勧奨の保健指導といつても「病院受診してくださいね」と勧奨するだけでは受診しないことが、住民の実態からわかります。

糖尿病がどのように進んでいくか住民がイメージできるように情報を提供することが重要になります。そのためには科学的根拠に基づき、ガイドラインやメカニズムの学習が必要です。専門職なので言うまでもありませんが、★で示したところが1番重要です。受診しなかつた4069人の一人一人に会いに行き受診しない理由を教えていただく。その理由に基づき住民が理解できるよう情報を提供していく。その結果受診に結び付いたか？そのまま放置なのか数字を出します。

何が理解できなくて受診しないのか？再度課題を整

状で受診しています。重症化しての受診は、住民の生活の質の低下、医療費の増大と大変です。鹿児島県民はどうでしょうか？

受診勧奨の保健指導といつても「病院受診してくださいね」と勧奨するだけでは受診しないことが、住民の実態からわかります。

住民は自覚症状で判断し、自覚症状で受診しています。重症化しての受診は、住民の生活の質の低下、医療費の増大と大変です。鹿児島県民はどうでしょうか？

受診勧奨の保健指導といつても「病院受診してくださいね」と勧奨するだけでは受診しないことが、住民の実態からわかります。

理保健指導に臨む。それを繰り返して実践していくことが保健師の業務です。

4069人をたくさんいてできないと思いませんか？

各市町村に配置されている保健師は何人いますか？その数で割ると一人当たりができます。普段の業務を見直すきっかけになると思いますがいかがでしょう？

優先順位の判断はできていますか？糖尿病が重症化して医療機関にかかるているかどうかは、入院の状況でわかります。鹿児島県の糖尿病による入院は全国何位でしょうか？

全国2位でした。入院が多いということは重症化していることが予測されます。（受療率・退院患者平均在院日数平成26年患者調査厚生労働省より）これまで実態を確認しながら、保健指導の必要性を述べきました。

これからは、保健指導について書きます。保健指導を実施する前に、事前に準備するものは健診データです。健診データがないと、どういう保健指導をするかわかりません。最初に行なうのが健診データの読み取りです。

事例として健診データを提供いただきましたので、データの読み取りをすることから始めます。

2. 変化に注目する

件を確認します。性、年齢、採血条件で値が違つてくる検査項目があります。また季節により体重の変動がある方、夏場は脱水や労働条件で検査値が変わつてくる場合もあります。



の多い方はクレアチニンではなく、筋肉量に影響されないシスタチニンCを図ることもあります。かかりつけの先生に相談されてください」と説明します。まだまだ読み取るところがありますが、それは次回に回します。

### 健診データ読み取りの基本

1. 健診結果を丁寧にみる
- ②年齢③健診時期④採血条件

が増えると糖の取り込みもよくなりますが、これが考えられます。筋肉量が改善しているのは、活動量が増えたことが予測されます。動くことで筋肉量が増え、クレアチニンの上昇につながったことが考えられます。筋肉量

### 職歴

- 平成5年 玉城村役場保健師
- 平成18年 4町村合併南城市役所保健師
- 平成28年 退職
- 平成28年～ 働き盛りの保健指導を実施するため協会健保、共済の保健指導受託
- 平成29年 3月合同会社保健指導センター南城設立



「合同会社保健指導センター南城」

保健師  
井上 優子

### 役職

- 合同会社保健指導センター南城代表
- 沖縄県国保連合会顧問
- 沖縄県保健事業支援・評価委員会委員
- 沖縄県保険者協議会 保健活動部会長
- 沖縄の保健活動を考える自主的研究会会長



MBCテレビ 毎週水曜日10:20~10:30放送中!

## 国保でHOT情報



# ジェネリック医薬品の普及が医療費適正化に繋がる

## ジェネリック医薬品とかかりつけ薬局・薬剤師

ジェネリック医薬品の利用促進に国も積極的に取り組んでいる。利用が増えた市町村には、医療費の適正化に取り組んでいると評価して、国から特別調整交付金の交付が行われる。その特別交付金は、被保険者の国保税に反映されるため、ぜひジェネリック医薬品を利用していただきたいものだ。そこで、国保でHOT情報では「ジェネリック医薬品」と健康に関して気軽に相談できる「かかりつけ薬局・薬剤師」について、公益社団法人鹿児島県薬剤師会の常務理事で、アクア薬局川内の御手洗洋一先生にお話を伺い、5月3日と5月10日の2週にわたって伝えた。

—なぜジェネリック医薬品の普及が推進されているのでしょうか？

**御手洗常務理事**／日本は超高齢化社会を迎え、増え続ける医療費が国の財政を圧迫しています。医療の質を落とさずに、医療費を削減する方法の一つとして、ジェネリック医薬品が推奨されています。ジェネリック医薬品が普及すると、国の医療費はもちろん、患者さんの自己負担を減らすこともできますのでまさに「一石二鳥の取り組み」と言えます。

—原料は質の悪いものを使つていいと心配する方もいるようですね。

**御手洗常務理事**／まずは、先発医薬品と効果が異なる粗悪な原料を使つたものが、医薬品として認可されることはありません。実際にすべてのジェネリック医薬品が、先発品と同じかそれ以上であることが審査された後に、製造・販売されていますので安心ください。

—変更することのメリットは？

**御手洗常務理事**／ジェネリックをおすすめる一番の理由は、効き目が同等であるにもかかわらず、患者さんの自己負担が軽減されることです。

また、それ以外にも味や匂いが工夫されたり、大きさや形状が飲みやすくなったり、お薬の種類が多い方や小さなお子様にもおすすめです。

—かかりつけ薬局・薬剤師とは、どのようなものなのでしょうか？

**御手洗常務理事**／“かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師”とは、お薬の服用や管理をはじめ、健康全般の相談ができる薬局や薬剤師のことです。普段飲んでいるお薬のこと以外にも、急な体調変化や市販薬との飲み合わせ、あるいは栄養相談・介護の問題など、健康に関するあらゆる相談に応じています。

—すべての医薬品に対してジェネリック医薬品を選ぶことができるのでしょうか？

**御手洗常務理事**／医薬品によっては、まだジェネリック医薬品が販売されていないものもありますが、高血圧、高脂血症、糖尿病などの代表的な生活習慣病をはじめ、いろいろな病気や症状に対応しています。また、新しい薬でも一定の特許期間が過ぎれば、今後開発される可能性が高いと言えます。

—すべての医薬品に対してもうには、実際にお薬をもらう薬局でお尋ねください。処方した医師の確認が必要な場合は、患者さんの希望を確認した上で医師に問い合わせる場合もあります。また別のジェネリック医薬品や先発医薬品を希望される場合も、遠慮なく薬剤師へお声掛けください。

—ジェネリック医薬品を使いたい場合はどこで変更できますか？

**御手洗常務理事**／ジェネリック医薬品を処方してもらうには、実際にお薬をもらう薬局でお尋ねください。処方した医師の確認が必要な場合は、患者さんの希望を確認した上で医師に問い合わせる場合もあります。また別のジェネリック医薬品や先発医薬品を希望される場合も、遠慮なく薬剤師へお声掛けください。

—効き目が同じなのに、なぜ価格が異なるのでしょうか？

**御手洗常務理事**／これまで広く使われた医薬品の中では、使用実績が豊富で安全な成分についてのみが、ジェネリック医薬品として販売されています。すでに多くの方に使われ、安全性が確認されているため、医薬品の研究・開発コストを安く抑えられ、結果的にお薬の価格が安くなっています。

—一石二鳥の取り組み減らす

—ジェネリック医薬品とは？

**御手洗常務理事**／ジェネリック医薬品とは効き目や安全性が従来の医薬品つまり先発医薬品と同じであると国が認めた医薬品です。いわゆる偽ブランドや偽薬などとは違った国が定める厳しい基準に適合した正式な医薬品のことです。



また内容によってより詳しく相談できる病院や窓口の紹介も行っています。

の場合は、病院へかかる前に市販薬で対応が可能な場合がありますので、まずは相談ください。当然、症状によっては適切な診療科への紹介も行います。



## 市販薬の購入で税の優遇も

— 最近は市販のお薬を買うと税金が安くなる制度があると聞いたのですが…

**御手洗常務理事**／今年からセルフメディケーション税制がスタートしました。自主的な健康管理に取り組む方を支援するために、市販薬を購入した割合に応じて税金の一部が戻ってくる制度です。薬局でもセルフメディケーションを積極的に支援しています。ただし、申請には一定の条件がありますので詳しくは、近くの薬局でお尋ねください。

— 何種類もの薬を飲んでいる方にとって、いつでもすぐに相談できる薬剤師がいるのは心強いですね。

**御手洗常務理事**／はい。特に複数の病院へかかりの方、のみ忘れが多い高齢者の方などには信頼できる”かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師”を見つけてもらいたいと思います。最近の研究で、飲んでいる薬が6つ以上になると急に副作用が出やすくなることが知られています。特に同じような薬を重ねて飲んでいる場合は、患者さんの希望に応じて医師と相談の上、数を減らしてもらうこともできます。

— ふだん病院でお薬をもらつている方のみが対象となるのでしょうか?

**御手洗常務理事**／いいえ。病院のお薬がなくても、健康や病気に関する相談はいつでも行っています。特に、軽い怪我や初期の風邪など

— 増え続ける医療費が国の財政を圧迫しているため、ジェネリック医薬品が推奨されています



御手洗洋一常務理事

— まだ、かかりつけ薬局を持たない方に何かアドバイスがありますか?

**御手洗常務理事**／最近は地域住民に對して簡単な健康測定や健康にまつわるイベントを開催しての薬局も増えてきました。現在通つてる薬局がない場合は、そうしたイベントに参加してみるのも一つの方法です。昨年、健康増進の取り組みを積極的に行う「健康サポート薬局」という制度もはじまりました。これからかかりつけ薬局を見つけるようという方は一つの目安にしてみてはいかがでしょうか?



## 地域住民の健康をサポート

— かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を持つ上で のポイントは?

**御手洗常務理事**／まずは、普段からお薬手帳を通して自分の体質や飲んでいる薬をしっかりと把握することが重要です。目薬や湿布薬といった一些細なことでも非常に重要な情報が隠れている場合がありますので、お薬手帳は一冊にまとめて、毎回お持ち頂くようにお願いしています。



## 1 寺島宗則ゆかりの家

寺島宗則こと松木弘安は、天保3(1832)年にこの地の長野家に生まれました。すぐに、近くの松木家に入り、島津斉彬の時代には蘭学者または医師として活躍した人物です。また、豊富な知識と語学力から幕府の遣欧使節団の一員としてヨーロッパも視察しています。そのため、後に薩摩藩が英国に留学生を派遣した際には、その引率者として再び渡欧しています。明治政府では、神奈川県知事や外務卿を務めるなど活躍しています。ゆかりの家の前に浮かぶ寺島は、松木弘安が寺島姓を名乗るきっかけにもなった故郷の島で、現在も穏やかな風景を演出してくれています。

## 2 豊受神社

千手観音が祭られているのは、明治3(1870)年に廢仏毀釈の影響によって円通寺という寺院が廃寺となったことによるものです。脇本の港から少し上った高台に位置する神社です。素朴な社殿がとっても素敵で、境内にある大きなイチョウの木が目印でもあります。地域の人々は「観音さん」とも呼んで親しんでいます。



## 3 西徳寺の山門



宗派は浄土真宗の寺院で、創建は廢仏毀釈後となる明治14(1881)年です。立派な本殿も美しいが、目印でもある入口の山門は鹿児島県内では、なかなか見ることができないくらい立派なものです。その建造は大正2(1913)年で、それだけの歴史を感じさせてくれる重厚な彫刻が随所に見られます。その山門下にある聖徳太子1300年の記念碑も珍しいのであわせて必見です。

いつぺこつぺ  
さるこう  
かごしま

阿久根・脇本

# 阿久根・脇本地区を歩こう

阿久根市の南西部に位置する脇本地区は、かつては三笠村と呼ばれていた。長島と接することから交通の要所でもあり、入り込んだ海岸線から天然の良港として江戸期以前から栄えていた。今回は、この港町の魅力を訪ねて、山の方まで散策してみよう。



阿久根  
脇本

所要時間

60分

距離

約2.5km





## 4 宮崎神社

港町である脇本の人々にとって航海安全は切実な思いでもあります。宮崎神社は、そうした漁業関係者を中心にして信仰されてきた神社でもあります。創建年代は不明ですが、御祭神は弁財天と厳島姫命です。御神体として木像の弁財天像が奉納されています。境内には、コノミヤ様と呼ばれる養蚕の神様の石像が安置されています。他にも日露戦争の記念碑などもあります。



## 6 伊勢神社

ご祭神は天照大神で、創建年代は不明です。現在神社がある場所には、脇本港のお仮屋があり、地域にとっての中心的な役割を担っていました。それだけに当社が、三笠村にとっての村社でもありました。かつては、村の集落それぞれから踊りが奉納されていました。

### ～プロフィール～

## 東川 隆太郎

Ryutaro Higashikawa



### 【職歴・略歴】

「まち歩き」を活動の中心に据える自他ともに認める「まち歩きのプロ」。従来の観光地のみならず、普段見慣れている景色の中に埋もれている地域資源は、光の当て方次第で輝きを増し、住民に誇りを、来訪者に喜びを与えることができる、という基本理念のもと、自らも案内人として地域をめぐるほか、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどにも従事。NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。鹿児島県観光アドバイザー。

### 【執筆】

・連載

「かごしま神社探訪」南日本新聞 2016.1 ~

「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(懇九州経済研究所発行) 2006.4. ~

「湯ネスコ」地域経済情報(懇九州経済研究所発行) 2017.4. ~※共同執筆

「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報(鹿児島商工会議所発行) 2013.5. ~

「コラム実家の話」ソラマガ(鹿児島空港) 2014. ~

「明治維新と薩摩藩」HP コラム 維新的ふるさと鹿児島市(鹿児島市) 2014.10. ~

「道草放浪記」Region HP 限定スケッチコラム(コラム担当) 2012.10. ~ 2016.4. ~

「世間遺産」「続世間遺産」南日本新聞夕刊・朝刊 2006.6 ~ 2013.5.

・共著

「日本を変えた薩摩おこじょ 天璋院篤姫—歴史・文化・文学の視点から—」(新薩摩学シリーズ 6 (鹿児島純心女子大学国際文化研究センター編) 2008.

### 【出演】

・テレビ

MBC 南日本放送「土曜のズバッと! 鹿児島」のコーナー

「まち歩きの達人が行く」「シリーズ幕末温泉」

・ラジオ

MBC 南日本放送「郷土菓子伝承 ふるさとの菓子と歴史」



## 5 脇本古墳群

新田ヶ丘古墳とも呼ばれ、九州では最南限ともされる高塚古墳と長島から伊佐市・さつま町などに分布する地下式板石積古墳の両方を確認することができます。巨石が地面の上にあり、その中には横穴式石室もあるなど、この地域の古墳時代を知るための重要な遺跡であります。また、この地に立つと笠山など地域を代表する山々を美しく望むことができ、古墳を築いた当時の人々の故人に対する思いを感じることができます。



# 麻しん・風しんなどの予防接種はお済みですか？



## 麻しん・風しんの予防接種

麻しんは、「はしか」とも呼ばれ、発熱と発疹を特徴とする感染力の強い麻しんウイルスによる疾患で、風しんは、発熱、発疹、リンパ節腫脹を特徴とする風しんウイルスによる疾患です。両疾患とも季節的には春から初夏にかけて最も多く発生します。

また、風しんは、妊婦、特に妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんが、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気がある、発達がゆっくりしている等の「先天性風しん症候群」という病気にかかってしまうことがあります。

麻しん・風しんにかかるためには、予防接種が効果的です。定期予防接種の対象の方は確実に受けていただくとともに、予防接種歴不明の方や妊娠適齢期の方など、必要に応じて予防接種についてかかりつけ医師にご相談ください。

### 〈定期接種の対象者〉

**1期** 生後12月から生後24月に至るまでの間にある者

**2期** 5歳以上7歳未満の者であって、小学校就学の始期に達する日の1年前の日から当該始期に達する日の前日までの間にある者（小学校入学前1年間）

## 風しん抗体検査について

妊娠を希望する女性やその配偶者等を対象に、採血による無料の抗体検査を実施しています。これは、風しんウイルスに対する免疫が十分あるかを検査し、予防接種を受ける必要性を判断するものです。検査後の予防接種については、有料となります。

なお、検査ができる医療機関については、県ホームページをご覧ください。

### 鹿児島県ホームページURL

<http://www.pref.kagoshima.lg.jp/>

(健康・福祉 → 健康・医療 → 感染症 → 風しん関連情報 → 風しん抗体検査を実施しています)

## その他の予防接種について

平成29年度の高齢者の肺炎球菌の定期予防接種対象者は次の方々です。

接種できる医療機関等については、お住まいの市町村へお問い合わせください。

### 〈平成29年度の定期接種の対象者〉

- 65歳となる方：昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれ
- 70歳となる方：昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれ
- 75歳となる方：昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれ
- 80歳となる方：昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれ
- 85歳となる方：昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれ
- 90歳となる方：昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれ
- 95歳となる方：大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれ
- 100歳となる方：大正6年4月2日から大正7年4月1日生まれ

# 「脳卒中警報」発令中！

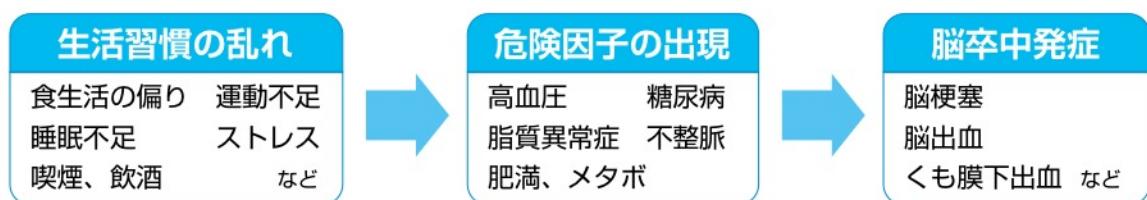
～鹿児島県の脳卒中死亡率は全国平均の1.5倍です～

## 脳卒中の原因是、生活習慣の乱れです！

脳卒中は、発症すると意識をなくしたり、半身まひや言語障害・認知症などの症状が現れます。

症状が重くなると、半身不随や認知症が残ったり、寝たきりや最悪の場合、亡くなってしまうこともある病気です。

脳卒中は、運動不足や喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れから、高血圧やメタボなどの「危険因子」を引き起こし、これが悪化すると脳卒中が発症します。

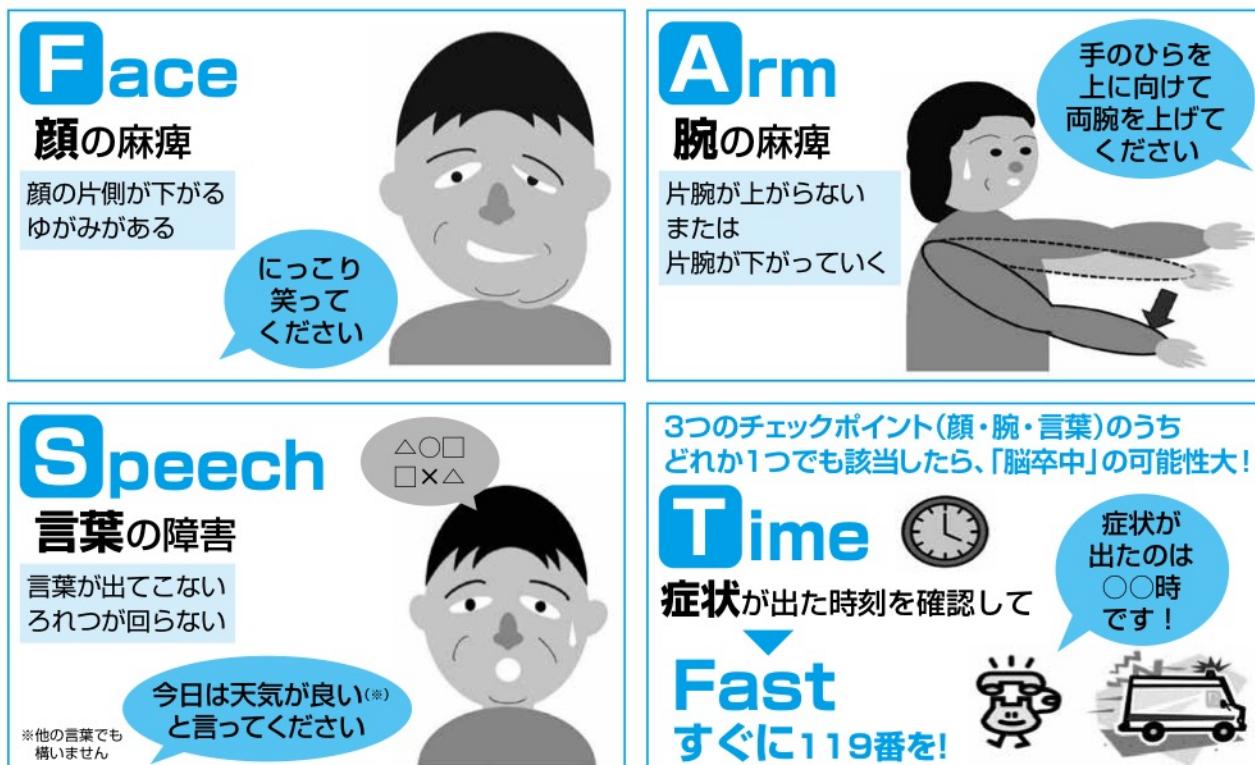


## もしかして脳卒中？異変を感じたらFASTで確認！

脳卒中の症状は、突発的に現れることが多いですが、頭痛や舌のもつれ・手足のしびれなど、前ぶれ症状が起こることもあります。

脳卒中の場合、初期に適切な治療が開始できれば、後遺症なく治ることもあり、また、後遺症が発生しても、リハビリでかなり回復することができます。このため、脳卒中の治療は一分一秒を争うことから、前ぶれの症状が現れたら、すぐに救急車を呼び、検査を受けることが大切です。

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！下のFASTで確認してみましょう！



# 歯科検診を受けてますか？

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。

生涯にわたり、自分のお口で食事をして、会話を楽しむためには、定期的な歯科検診が欠かせません。

また、死亡率が高いと言われる口腔がん（顎口腔領域に発生する悪性腫瘍の総称）の本県における罹患率は、全国と比較して低いですが、早期発見、早期治療のためにかかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けることが大切です。

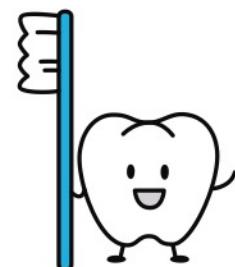
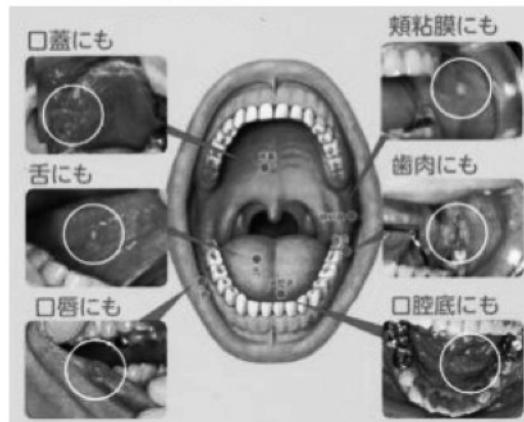
この機会に、歯科検診を受けてみませんか？

## 口腔がんの早期発見チェック項目

下記に1つでも該当する方は、すぐに歯科医を受診しましょう。

- ①なかなか治らない「はれ」や「しこり」はないですか。
- ②粘膜が「赤く」なったり「白く」なったりしているところはないですか
- ③治りにくい口内炎はありませんか
- ④合わない入れ歯を無理して使っていて違和感がありませんか
- ⑤食べ物が飲み込みにくくなったり…などはないですか

口の中のいろいろな部分にできるがん。



●世界禁煙デー 5月31日●

# 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

禁煙したいと思っている方は次の窓口に相談してみましょう

## 禁煙支援サポート薬局

サポート薬局では認定禁煙支援薬剤師が、禁煙チャレンジを応援します。

公益社団法人鹿児島県薬剤師会ホームページ (<http://www.kayaku.jp>)

## 禁煙支援医療機関

禁煙治療の適用条件に該当すれば、医療保険適用となります。禁煙治療を行っている医療機関にお問い合わせください。

鹿児島県ホームページに鹿児島県内で禁煙支援をうけることのできる病院・医院を掲載しています。  
(<http://www.pref.kagoshima.jp>)

## 受動喫煙の防止に取り組みましょう

### ～たばこの煙から皆を守る環境づくり～

自らは喫煙しないものの、他人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。

たばこの火がついた部分から立ち上る煙は、フィルターを通さないため、有害物質の濃度が高いことがわかっています。この煙を吸ってしまうことで、虚血性心疾患・肺がん・呼吸器感染症・気管支喘息・低体重児出生などのリスクが高まるなど、健康への悪影響があります。



# 「たばこの煙のないお店」を ご利用ください！

## 「たばこの煙のないお店」とは？

鹿児島県では、肺がんや循環器疾患などの生活習慣病予防対策の一環として、受動喫煙防止を推進するため、鹿児島市以外で全面禁煙に取り組む飲食店又は喫茶店を「たばこの煙のないお店」として登録し、ホームページなどを通じて県民の皆様に情報提供する制度を、平成26年3月から開始しました。

「たばこの煙のないお店」の登録店は、平成29年5月10日現在352店舗です。登録店の店舗名や所在地は県のホームページで紹介していますので、みなさま、登録店をぜひご利用ください。



このステッカー及び登録証を  
掲示してあるお店が  
「登録店」です。

## 「たばこの煙のないお店」の登録について

受動喫煙防止に取り組んでいる飲食店又は喫茶店の皆様、「たばこの煙のないお店」にぜひご登録ください。また、この機会に受動喫煙防止の取組をご検討ください。

登録対象は、鹿児島市以外の「飲食店」又は「喫茶店」のうち、①敷地内禁煙、②建物内禁煙、③テナント等禁煙のいずれかに取り組む店舗です。(鹿児島市内については、鹿児島市が平成20年9月から同様の登録制度を設けています。)

登録された店舗には、「登録証」と「ステッカー」を交付し、県のホームページで情報提供します。

登録要件や手続き等については、県のホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

### ～「受動喫煙」の健康への影響は？～

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙についての健康影響として、流涙、頭痛などの症状だけでなく、肺がんや虚血性心疾患等による死亡率等が上昇したり、非喫煙妊婦でも低出生体重児の出産の発生率が上昇するといった研究結果が近年多く報告されています。小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等と関連があると報告されています。また、乳児では乳幼児突然死症候群と関連があると報告されています。

出典：厚生労働省ホームページ

### 鹿児島県ホームページURL

<http://www.pref.kagoshima.lg.jp/>

(健康・福祉 → 健康・医療 → 健康づくり → たばこ・アルコール → たばこ)

- 登録店の情報（「たばこの煙のないお店」をご利用ください!）
- 登録手続き等（「たばこの煙のないお店」を募集しています!）