

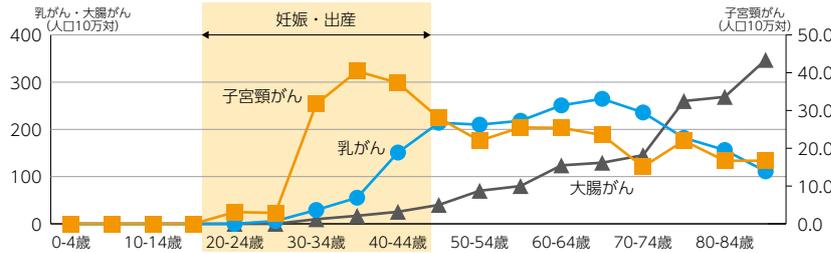
3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です！

国では、3月1日から8日を女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する女性の健康週間に設定しています。この週間をきっかけに、自分のからだに目を向け、生活習慣を見直してみましよう。

県では、「女性にやさしい医療機関・薬局」「女性の健康づくり協力店」を指定しています。詳しくは県のホームページをご覧ください。

◆ 女性に起こりやすい代表的な病気

子宮頸がん・乳がん・大腸がんの年齢別の罹患状況

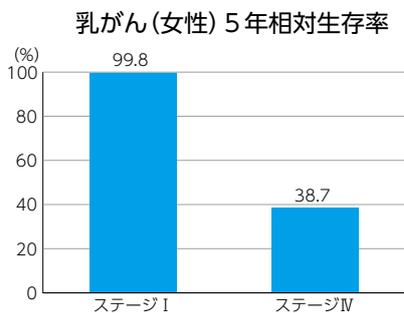


子宮頸がんは、20歳代から発症する人が増えています。  
乳がんは40歳～60歳代に多く見られますが、若い人の発症も増えています。  
子宮頸がんや乳がんは、妊娠・出産をする年代に発症する人が多くなっています。

全国の年齢階級別罹患率(H30全国がん登録)

【乳がん】

9人に1人の女性がかかるといわれています。早期発見により治療することも多いので、40歳以上の方は2年に1回、乳がん検診を受けましょう。



【子宮頸がん】

子宮頸がんのほとんどはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。

HPV感染を予防できるHPVワクチン接種は、定期接種となっていますので、小学6年生から高校1年生相当年齢の方は無料で接種を受けることができます。予防接種を受けるかどうかは、ワクチンの有効性とリスクを理解した上でご判断ください。

初期は無症状ですが、がん検診で早期発見することができます。

早期に発見することで妊娠・出産も可能です。

20歳以上の方は1年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。



大腸がん検診を受けていますか？ ～3月は国際的な大腸がんの啓発月間です～

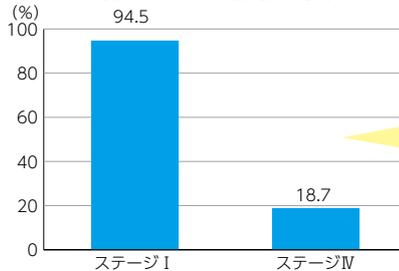
◆ かかりやすいがんの順位

	1位	2位	3位
男性	前立腺	胃	大腸
女性	乳房	大腸	肺

(全国の罹患数:H30年全国がん登録)

男女とも大腸がんにかかる人は多い！  
特に40代以降にかかる人が増えている！

大腸がん5年相対生存率



早期に発見できれば助かる可能性も高くなります！  
そのためには、がん検診を受けましょう！

出典(がん情報サービス)

◆40歳以上の方は、年に1回は大腸がん検診を受けましょう！

大腸がんの検診は、便検査を行います。大腸がんは、早期のうちほとんど自覚症状がありません。

検診で「要精密」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう！！

がん検診については、各市町村のがん検診担当窓口にお問い合わせください。

各市町村がん検診窓口一覧(鹿児島県ホームページ)⇒



## 知っていますか？ CKD(慢性腎臓病)

CKDとは、腎臓の動きが通常より60%以下に低下したり、尿たんぱくが出る状態が慢性的に続く状態を言います。悪化すると、**人工透析**が必要となる場合があります。また、**心筋梗塞や脳卒中**などの生命に関わる病気の危険因子にもなります！

成人の約8人に1人がCKD患者

### こんな人は要注意!!



高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



過去に心臓病や腎臓病になったことがある



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



たばこを吸っている



家族に腎臓病の人がいる

CKD予防は生活習慣の改善から始めましょう！

① 規則正しい生活  
④ 禁煙

② バランスの良い食事  
⑤ 適度な運動

③ 減塩  
⑥ 定期的な健診

鹿児島県 健康増進課 <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

## 3月24日は「世界結核デー」です！

### ○ 「世界結核デー」とは？

「世界結核デー」(World TB Day)は、1882年3月24日のコッホ博士による結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。



### ○ 結核は現代の病気です。

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、**過去の病気ではありません！**日本国内では、今でも1日に**40人**の新しい患者が発生し、6人が命を落としている**重大な感染症**です。



- ・ タンのからむ咳が2週間以上続く
- ・ 微熱・身体のだるさが2週間以上続く

このような症状がある場合には、結核を疑って**早めに医療機関を受診**しましょう！

高齢者の方の場合は、症状が出ないことがあります。年に一度は健康診断を受けましょう。

鹿児島県くらし保健福祉部障害福祉課

## 3月は自殺対策強化月間です。～自殺予防のために～

最新の人口動態統計(令和2年)によると、令和2年の自殺者数は全国では約2万人、本県においても270人の方が自ら命を絶っています。

新型コロナウイルス感染症の拡大で、私たちの日常は大きく変わり、生活に不安やストレスを抱え、苦しんでいる人がいます。周りの方が、「あなたのことを心配しているよ」と声に出し、寄り添うことが、悩み、苦しんでいる人の助けになります。

県内には、「自殺予防情報センター」をはじめ、最寄りの保健所や市町村などに多くの相談窓口が用意されています。悩みを抱えている方は、まずは誰かに相談してみましょう。

### 【新型コロナウイルス感染症に関する心のケア相談専用ダイヤル】

・電話：070-7664-5152

(午前9時00分～午後4時まで/土日祝日も対応、年末年始12/31～1/3除く)

### 【相談窓口】

- ・県自殺予防情報センター 電話：099-228-9558  
(午前9時00分～正午、午後1時00分～4時00分/月・木)
- ・県精神保健福祉センター 電話：099-218-4755  
(午前8時30分～正午、午後1時00分～5時00分/月～金)
- ・こころの電話 電話：099-228-9566・9567  
(午前9時00分～正午、午後1時00分～4時30分/月～金)
- ・鹿児島いのちの電話 電話：099-250-7000  
(24時間/365日)
- ・各保健所 ・各市町村

