

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日まで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。いつまでも毎日を元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。この週間をきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。

県では、女性の健康相談窓口を設置しています。また、「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、県ホームページで情報発信を行っていますので、ご活用ください。

○明るく充実した毎日を過ごすためには？

自分の身体をよく知っておく

起こりうる身体の変化を理解し、自分にとっての正常な状態を普段から知っておくこと

適切な生活習慣を心がける

良い状態を長く保つために、健康的な習慣を続けること

変化にすぐ対応する

変化や問題に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど専門家に相談しましょう。

○女性の健康相談窓口

県では、「女性健康支援センター」を設置し、思春期から更年期に至る女性に対し、婦人科的疾患及び更年期障害、予期しない妊娠を含む妊娠、出産についての悩み、不妊等、女性の健康に関する相談を受けたり情報提供を行うための相談窓口を設けています。

専門相談窓口 電話相談(099-210-7559)⇒毎週火、木、土、日 午前10時から午後6時
メール相談(josei@pref.kagoshima.lg.jp)⇒随時、受け付けています

○オンライン相談窓口「かごぶれホットライン」(LINEを活用した相談窓口)

自動返信システムで、24時間、生理や妊娠などの悩みについて自分で調べることができます。

▼鹿児島県ホームページ ▼詳しくはこちらをご覧ください。



女性の健康週間



女性にやさしい医療機関



女性にやさしい薬局



女性の健康づくり協力店



女性の健康相談窓口



かごぶれホットライン

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	肺	大腸
女性	乳房	大腸	肺

(鹿児島県の罹患数：R2年全国がん登録)

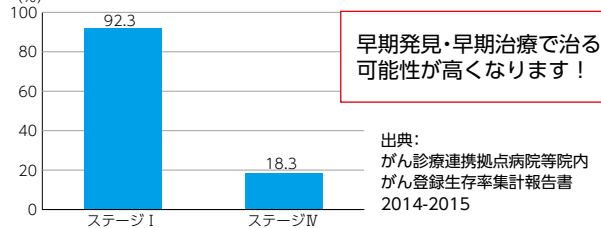
◆40歳以上の方は、年に1回、定期的に大腸がん検診を受けましょう！

早期の大腸がんは、ほとんど自覚症状がありません。検診は、自覚症状がないうちに受けることが大事です！

大腸がん検診は、便潜血検査を行います。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合せください。

大腸がん5年相対生存率



早期発見・早期治療で治る可能性が高くなります！

出典：
がん診療連携拠点病院等院内
がん登録生存率集計報告書
2014-2015

各市町村がん検診窓口一覧
(鹿児島県ホームページ) ▶▶



鹿児島県保健福祉部感染症対策課



結核は過去の病気ではありません！



○ 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日に約28人の新しい患者が発生し、約5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！

高齢の方は、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。

知っていますか？ CKD(慢性腎臓病)

CKDとは、腎臓の機能が慢性的に低下したり、たんぱく尿が続いたりするなど腎臓の異常があることをいいます。

- (① 0.15g/g Cr以上のたんぱく尿など腎臓の異常がある } ①、②のいずれか、または両方が)
 (② GFR(糸球体ろ過量)が60ml/分/1.73m²未満 } 3カ月以上持続する状態)

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！

こんな人は要注意!!

- ・高齢者 ・過去に心臓病や腎臓病になったことがある
- ・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
- ・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

成人の約5人に1人が
CKD患者

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 ② バランスの良い食事 ③ 減塩 ④ 禁煙 ⑤ 適度な運動 ⑥ 定期的な健診

鹿児島県 健康増進課 【詳しくはHPへ (<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>)

麻しん・風しん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。

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・風しんにかからないためには、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)
 ※1期から2期の接種まで間隔が空きますので、2期の接種を忘れがちになります。2期についても忘れずに接種をしましょう。

ひとりで悩まないで～誰も自殺に追い込まれることのない社会のために～

最新の人口動態統計によると、令和5年の自殺者数は全国では約2万人、本県においても254人の方が自ら命を絶っています。

自殺の原因は複雑で、その背景には、こころや体の健康問題、経済・生活問題、家庭問題のほか、人生観・価値観や地域・職場環境をはじめ、昨今では、新型コロナウイルス感染症など、様々な社会的要因が複雑に関係しています。

相談窓口は、県自殺予防情報センターや、最寄りの保健所、市町村などの他、電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでの相談窓口も設置されています。もしあなたやあなたの周りの大切な人が不安や生きづらさを感じるなどの心の悩みを抱えていたら1人で悩まず、その悩みを相談してみませんか。

【主な相談窓口】

- ・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)
- ・その他、こどもの電話やSNS相談窓口もあります。厚生労働省ホームページ「まもろうよこころ」で検索。