

Active Life

アクティブ
ライフ



Vol.135
2024.9
[SEP]



(公社)びわこビジネスマンビューロー

令和6年度全国労働衛生週間実施要綱	2・3
事業所紹介「日本発条株式会社 滋賀工場」	4
第44期(2023年度)事業報告会を開催	5
第44期事業報告会 特別講演会の概要	6・7
風しん抗体検査のご受診を	8
健康一口メモ・編集後記	8

コスモス畑を望む近江鉄道。酷暑を過ぎたとは言え暑い日が続きますが、秋らしい風景を探しに出掛けてみてはいかがでしょうか?軽い運動の継続は健康の第一歩です!

■ 認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所) (登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ● 健康経営優良法人2024

令和6年度全国労働衛生週間実施要綱

推してます みんな笑顔の 健康職場

準備期間:9月1日から9月30日まで 本期間:10月1日から10月7日まで 主唱者:厚生労働省・中央労働災害防止協会 実施者:各事業場

1 趣 旨

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第75回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、高齢化の進行により、一般健康診断の有所見率が上昇を続けているほか、何らかの疾病を抱えながら働いている労働者が増加するとともに、女性の就業率が上昇し、働く女性の健康問題への対応も課題となっている。このほか、業務上疾病は引き続き高い発生病件数で推移しており、熱中症や腰痛など、気候変動、高齢化等の要因による業務上疾病の発生が増加している傾向にある。こうした労働環境を取り巻く変化に対応し、あらゆる労働者が健康に働き続けるためには、職場における健康管理はもとより、女性の健康への対応、治療と仕事の両立支援、高年齢労働者が安心して安全に働ける職場環境づくりの推進が重要である。

また、過労死等事案の労災認定件数は、令和5年度には1,099件となっており、引き続き過労死等を防止するためには、働き方改革の推進と相まって、長時間労働による健康障害の防止対策の推進が必要である。このうち、特に精神障害による労災認定件数は令和5年度には883件と過去最多となっており、メンタルヘルス対策をさらに強化していく必要がある。

さらに、労働者の健康確保において、産業医の選任義務のない小規模事業場における体制確保や取組の推進が大きな課題となっている。これらの事業場は全体の96%を占めており、小規模事業場における健康確保対策の推進が重要である。

化学物質による休業4日以上労働災害は450件程度で推移し、特定化学物質障害予防規則等の特別規則の規制の対象となっていない物質を起因とするものが全体の8割を占めている。また、化学物質等による重大な遅発性の職業性疾病も後を絶たない。このため、厚生労働省では、従来、特別規則の対象となっていない化学物質への対策を強化するため、国が行う化学品の危険性・有害性の分類（GHS分類）で危険性・有害性が区分されている物質全てについて、事業者が自ら行ったリスクアセスメントの結果に基づき、ばく露防止のために講ずべき措置を適切に実施する制度を導入した。この仕組みを実効あるものとするため、ばく露の上限となる濃度基準値の設定、危険性・有害性に関する情報伝達の仕組みの整備・拡充を行うための所要の法令改正等を順次、行っているところである。

また、職業がんの労災補償の新規支給決定者は、石綿による中皮腫・肺がんを中心に年間約1,000人にも及ぶところ、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存している。その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務付けられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に講じられていない事例が散見されたことを踏まえ、一定の建築物や工作物などの解体・改修工事については、資格者による事前調査や、石綿事前調査結果報告システムを用いた報告の義務化など、石綿によるばく露防止対策の強化を進めている。

このような状況を踏まえ、第14次労働災害防止計画（以下、「14次防」という。）において、令和5年度より「自発的に安全衛生対策に取り組むための意識啓発」や「労働者（中高年齢の女性を中心に）の作業行動に起因する労働災害防止対策の推進」、「労働者の健康確保対策の推進」、「化学物質等による健康障害防止対策の推進」等合計8つの重点を定め、労働災害防止対策を進めている。

加えて、「個人事業者等に対する安全衛生対策のあり方に関する検討会」報告書で提言された個人事業者等の過重労働、メンタルヘルス、健康確保等の対策をもとに、労働政策審議会安全衛生分科会での議論を経て、個人事業者等が健康に就業するために、個人事業者等が自身で行うべき事項、個人事業者等に仕事を注文する注文者等が行うべき事項や配慮すべき事項等を周知し、それぞれの立場での自主的な取組の実施を促す目的で、「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」を策定し、取組を進めている。

こうした背景を踏まえ、今年度は、「推してます みんな笑顔の 健康職場」をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

2 スローガン

推してます みんな笑顔の 健康職場

3 期 間

10月1日から10月7日までとする。

なお、全国労働衛生週間の実効を上げるため、9月1日から9月30日までを準備期間とする。

4 主 唱 者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

5 協 賛 者

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

6 協 力 者

関係行政機関、地方公共団体、安全衛生関係団体、労働団体及び事業者団体

7 実 施 者

各事業場

8 主唱者、協賛者の実施事項

以下の取組を実施する。

- (1) 労働衛生広報資料等の作成、配布を行う。
- (2) 雑誌等を通じて広報を行う。
- (3) 労働衛生講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。
- (4) 事業場の実施事項について指導援助する。
- (5) その他「全国労働衛生週間」にふさわしい行事等を行う。

9 協力者への依頼

主唱者は、上記8の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

10 実施者の実施事項

労働衛生水準のより一層の向上及び労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業場においては、事業者及び労働者が連携・協力しつつ、次の事項を実施する。

(1) 全国労働衛生週間に実施する事項

- ア 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
- イ 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
- ウ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
- エ 有害物の漏えいによる事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
- オ 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施

(2) 準備期間中に実施する事項

下記の事項について、日常の労働衛生活動の総点検を行う。

- ア 重点事項
 - (ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策に関する事項
 - (イ) 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」等に基づくメンタルヘルス対策の推進に関する事項
 - (ウ) 転倒・腰痛災害の予防に関する事項
 - (エ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項
 - (オ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項
 - (カ) 「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」に基づく受動喫煙防止対策に関する事項
 - (キ) 「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」に基づく治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
 - (ク) 「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」に基づく熱中症予防対策の推進等に関する事項
 - (ケ) 「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に基づく労働者の作業環境、健康確保等の推進に関する事項
 - (コ) 小規模事業場における産業保健活動の充実に関する事項
 - (サ) 女性の健康課題の理解促進に関する事項
- イ 労働衛生3管理の推進等
 - (ア) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化に関する事項
 - (イ) 作業環境管理の推進に関する事項
 - (ウ) 作業管理の推進に関する事項
 - (エ) 「職場の健康診断実施強化月間」(9月1日～9月30日)を契機とした健康管理の推進に関する事項
 - (オ) 労働衛生教育の推進に関する事項
 - (カ) 「事業場における労働者の健康保持増進の指針」等に基づく心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施に関する事項
 - (キ) 快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進に関する事項
 - (ク) 「副業・兼業の促進に関するガイドライン」に基づく副業・兼業を行う労働者の健康確保対策の推進に関する事項
 - (ケ) 「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」に基づく個人事業者等が健康に就業するための取組の推進に関する事項
- ウ 作業の特性に応じた事項
 - (ア) 粉じん障害防止対策の徹底に関する事項
 - (イ) 電離放射線障害防止対策の徹底に関する事項
 - (ウ) 「騒音障害防止のためのガイドライン」に基づく騒音障害防止対策の徹底に関する事項
 - (エ) 「振動障害総合対策要綱」に基づく振動障害防止対策の徹底に関する事項
 - (オ) 「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」に基づく情報機器作業における労働衛生管理対策の推進に関する事項
 - (カ) 酸素欠乏症等の防止対策の推進に関する事項
 - (キ) 建設業、食料品製造業等における一酸化炭素中毒防止のための換気等に関する事項
- エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
 - (ア) 東京電力福島第一原子力発電所における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底に関する事項
 - (イ) 「原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について」(平成24年8月10日付け基発0810第1号)に基づく東京電力福島第一原子力発電所における事故の教訓を踏まえた対応の徹底に関する事項
- オ 業務請負等他者に作業を行わせる場合の対策

※上記(2)準備期間中に実施する事項についての記載で、小項目(ア)以下については、省略しております。詳しくは厚生労働省から出されています原文をご覧ください。

事業所紹介

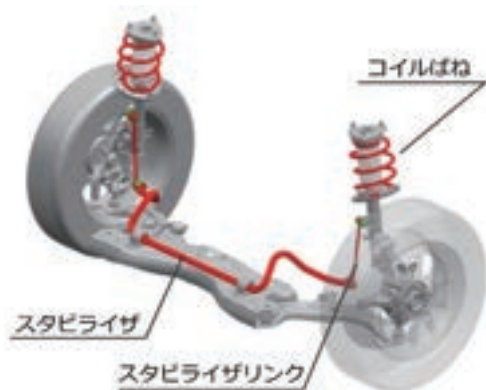
NHKニッパツ

ニッパツは、1939年に自動車用の「ばね」生産から始まった部品メーカーです。現在は、自動車・情報通信・産業生活の分野で事業を展開し、世界14カ国に50を超える拠点で、グローバルに事業を展開しています。「ニッパツ滋賀工場」は、当社が世界トップクラスのシェアを持つ「自動車用ばね製品」の主要生産拠点として、地域の皆様とともに、成長を続けてきました。私たちはこれからも、ものづくりの情熱を絶やすことなく、「なくてはならないキーパーツ」を生み出し社会に貢献していきます。

創業50年を超える滋賀工場



自動車を支える懸架ばね製品



滋賀保健研究センター様には定期健康診断、人間ドック、特定業務従事者健診、インフルエンザワクチン接種等実施していただき、年間を通じてお世話になってます。

従業員が業務を行うにあたり、健康はとても重要な要素です。従業員が主体的に健康維持に取り組むため、当社では健康見える化プログラム等様々な健康施策を実施しています。

ニッパツは今後も、従業員が健康で安心して業務に取り組めるよう、さらなる体制・環境の改善に努めてまいります。

ニッパツ(日本発条株式会社)

滋賀工場／〒528-0061 滋賀県甲賀市水口町笹が丘1-5
<https://www.nhkspg.co.jp/>



第44期(2023年度)事業報告会を開催

開催日 2024年7月11日(木)

場 所 びわ湖大津プリンスホテル・コンベンションホール「淡海」

開催時間 14:30～17:00

報告内容 第44期(2023年度)事業報告・第45期(2024年度)事業計画

ご来賓 滋賀県医師会会長 高橋健太郎様

独立行政法人労働者健康安全機構

滋賀産業保健総合支援センター 所長 河津雄一郎様

特別講演 独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 産業保健専門職 保健師 長澤孝子様
「職場におけるメンタルヘルス対策と両立支援制度の一体化に向けて」



高橋様

河津様

事業報告会はコロナ禍前の2019年から5年ぶりの開催となり、事業所等の代表者様や、産業医・健康管理担当者様にご臨席賜り厚く御礼申し上げます。

弊財団理事長三原卓による開会挨拶から始まり、専務理事伊吹仁が第44期事業報告と第45期事業計画についてご説明をいたしました。

続いて主賓の滋賀県医師会 会長 高橋健太郎様にご祝辞をいただき、独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 所長 河津雄一郎様にご来賓としてご臨席賜りました。

特別講演として独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 産業保健専門職 保健師 長澤孝子様に上記の内容にて質疑応答含め90分間ご講演いただきました。講演内容につきましては、次ページに概要を掲載していますのでぜひご覧いただきご参考にしていただければ幸いです。

特別講演終了後は会場を移し懇親会を開催いたしました。

懇親会開演にあたり、弊財団理事長三原卓がご挨拶を申し上げ、独立行政法人労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター 所長 河津雄一郎様による乾杯のご発声で開宴となりました。特別講演講師の長澤先生にもご出席いただき、弊財団がお世話になっている事業所の方々が親交を深め、お互いのビジネスの発展に繋げていけるような会になりました。また、皆さまへの日頃の感謝の意を伝える場としても有意義な時間となりました。

宴もたけなわではございましたが、専務理事伊吹仁が本日の御礼を申し上げ、閉宴となりました。

一般財団法人滋賀保健研究センターは、総合健康管理機関として皆さまの健康のお役に立てるよう、鋭意努力を重ねていきます。皆様にはこれからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。



全体風景

第44期事業報告会 特別講演会の概要

演題 職場におけるメンタルヘルス対策と両立支援制度の一体化にむけて
講師 独立行政法人 労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センター
 産業保健専門職 長澤孝子 保健師

講演内容

国民の自殺者の現状、国民の公衆衛生（予防医療）を担う医師・保健師の役割、国の自殺総合対策と厚生労働省の自殺・うつ病等対策、職場におけるメンタルヘルス対策と両立支援制度の一体化に向けた取り組みについてご講話いただきました。



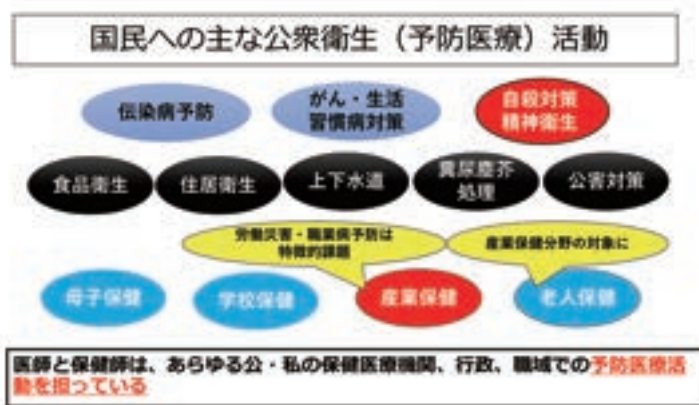
1.国民の自殺者の現状

令和4年の自殺者数について、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加となり、男性の自殺者数は女性の約2.1倍で、増加した年齢階級では50歳代と60歳代で大きく増加し、20歳代のみが減少しました。また、有職者の自殺も増加しており、その数は無職者の4倍以上です。

自殺の多くは様々な要因が複合的に関与し、深刻化することで「身体の病気」や「うつ病」の発症・悪化という健康問題へと進展しますが、健康問題に至る背景としては家庭問題17%に対し経済問題・勤務問題が27%とされ、会社の責務が大きくなっています。

2.国民の公衆衛生（予防医療）を担う医師・保健師の役割

医師と保健師は、あらゆる公・私 の保健医療機関、行政、職域での予防医療活動を担っています。生まれてから亡くなるまでの国民すべての公衆衛生（予防医療）に取り組む医師・保健師の対象は、この30年の間に、年少人口は18.2%から11.6%に減少し、老年人口が12.1%から29%に増加。生産年齢人口は69.7%から59.4%に減少しました。会社では、増加する65歳以上の労働衛生管理が必要です。



3.国の自殺総合対策と厚生労働省の自殺・うつ病等対策

国の自殺総合対策大綱の基本理念に基づいた、5つの柱が以下になります。

- 【柱1】普及啓発の重点的実施
- 【柱2】ゲートキーパー機能の充実と地域連携体制の構築
- 【柱3】職場におけるメンタルヘルス対策・職場復帰支援の充実
- 【柱4】アウトリーチ（訪問支援）の充実
- 【柱5】精神保健医療改革の推進

4.職場におけるメンタルヘルス対策と両立支援制度の一体化に向けた取り組みについて

- ①会社は、個人情報の保護体制を整えたうえで、ご本人のかかりつけ医との連携を強化し、ゲートキーパー機能の充実と地域連携体制を構築することが大切です。

滋賀産業保健総合支援センターでは、「かかりつけ医意見書」で、患者・会社・地域経済「三方よし」の両立支援を行うと共に、職場に必要な労働災害防止、職業病予防のための健康相談・保健指導を無料で実施する等、脳・心疾患ハイリスク者だけでなく、メンタルハイリスク者への健康相談にも注力しています。

その活動から、人事労務と産業保健スタッフは本来対比的な立場にあるものではありませんが、「病気（メンタルを含む）の治療と仕事の両立支援の手続き」は、ご本人・人事労務・産業保健スタッフが同席で行うことで、その場を信頼できる話し合い、関係構築の場とするよう努めることが大切であるとわかりました。

メンタル・両立支援一体化の留意点として、個人情報の保護体制を整えなければいけません。そのために、労働者の健康情報は、厳重管理だけではなく、保護したうえでしっかりと活用するためにあり、労働者が安心して産業医等による健康相談が受けられる相談環境を整えることを目的とした、厚生労働大臣による指針が公表されています。また、この指針に基づく手引きでは、労使の協議により健康情報等に関する取扱規定を策定し、目的や取扱方法に加え、取扱者及びその権限と取扱範囲について定めることとされています。

- ②会社内（事業場内）から地域連携体制へ支援の手を広げるために、滋賀産業保健総合支援センターでは県内11協定病院との精神医療を含めた連携推進を図っています。また、滋賀県地域両立支援推進チームの一員として、メンタル疾患を含むオール滋賀での活動に向けて取り組んでいます。



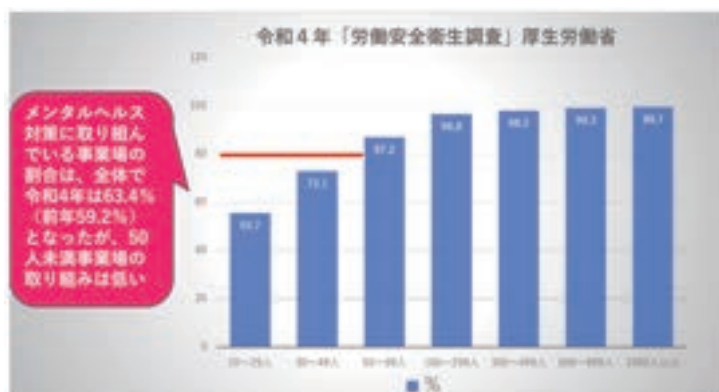
③産業保健の責任者である事業主、人事労務が中心的役割を担い、各事業場での一次・二次・三次予防（入り口）と両立支援制度（出口）を整えることで、職場におけるメンタルヘルス対策・職場復帰支援の充実を図ります。これにより、最終的には、権限のある経営者等に「職場環境改善」を進めてもらうことが目的であり、そこから、一人一人を大切に職場づくりが可能になります。

④滋賀産業保健総合支援センター保健師の取り組み事例として「健診後及びストレスチェック後（定時）に実施した健康相談結果を事業主にフィードバックして、職場環境改善につなげる」ことについて、健康診断やストレスチェック検査（定時）の弱点（やりっぱなし）を、その後の保健師による個別健康相談結果*の有効活用による職場環境改善について、4社の事例を紹介しました。

*（50人未満事業場では無料で実施）

⑤滋賀産業保健総合支援センター保健師の取り組み事例-その2-として「労働災害後（非定時）に実施した健康相談結果を事業主にフィードバックして、職場環境改善につなげる」ことについて、労働災害直後（非定時）に、関係者の心身の不調を効率的に拾い上げて、その出来事を労使が大切に扱い、メンタルヘルス対策を強化するという観点から、K6尺度を用いた職場環境改善活動事例を紹介しました。

⑥人事労務部門と産業保健スタッフが協働で臨むべきこととしては、会社の人事に関して直接の権限を持つ監督的地位にある者と産業保健業務従事者が一枚岩となり、たとえば、会社の将来に向けた、育児介護休業法に準拠した、病気の治療と仕事の両立にも使えるルールブックの検討を進め、「手を挙げれば誰でも」その支援制度を利用できるように会社づくりをして頂きたいと希望します。

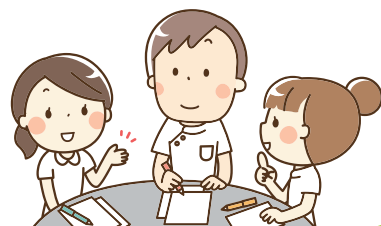


責任者は事業主（社長、役員、人事権を有する部門長）	
両立支援制度導入と体制の整備	
職場の予防医学	職場のメンタルヘルス対策
- 一次予防：健康増進や職業病予防のための研修教育、感染症予防等 - 二次予防：健診・検査などで健康異常を早期に発見し、適切な措置、早期治療の取り組み - 三次予防：病気を発症、進行中で、治療過程や治療後における重症化や再発の防止、リハビリテーション、適正配置、職場復帰支援を行う取り組み	- 一次予防：メンタルヘルス不調の防止（ストレスチェックでストレスの状態を把握） - 二次予防：メンタルヘルス不調、症状の早期発見、適切な対応、早期受診・早期治療 - 三次予防：職場復帰支援

おわりに

会社は、組織的な生産活動を行い、安全・健康配慮義務を負うと同時に、労働者も自己保健義務を負っています。それぞれの会社のルールのもとで意思疎通を図りながら、お互いにその責務を果たしていくことが産業保健の基本となり、メンタルヘルス対策においても同様の活動が求められます。

各事業者と労働者が一体となった職場環境改善につながる支援活動になるよう、今後も務めてまいりたいと思います。



風しん抗体検査のご受診を



働き盛りであることが多い昭和37年度～昭和53年度生まれの男性の皆様は、過去に公的な風しん予防接種を受ける機会がなかったため、他の方々よりも風しんに罹患する可能性が高く、ご家族や友人、同僚の方など周囲の人たちに感染させてしまう恐れがあります。

風しんは過去に定期的な流行が見られていましたが、2018年から2019年にかけての流行は、上記生まれの男性を中心に発生していました。このため厚生労働省は2019年度より40～57歳男性に風しん抗体検査と、有効な風しん抗体がない方に対して風しんの予防接種を開始しました。

ご存知でしたか？男性の風しん感染経路は職場に多いことを。

『あなたがきっかけで感染がひろがります』

家庭や職場に風しんウィルスが持ち込まれ、もし妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起こる可能性があります。未来の赤ちゃんを守るためにも風しん抗体検査と予防接種を受けてください。



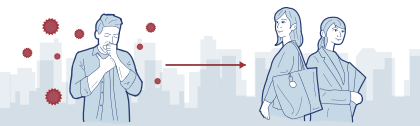
忙しく働かされている世代の男性でも手軽に抗体検査を受けられるよう、弊社団では健康診断と同時に抗体検査を実施いたしております。お手元に届いているクーポン券を健康診断会場にご持参いただき、健康診断を受診機会にぜひ検査してください。

また各事業場様からも、健康経営の一環として対象世代の男性の皆様にご受診いただくようお声掛けいただけますと幸いです。

45～62歳男性の皆様へ 風しんの抗体を持っていると 思い込んでいませんか？

- 1：この年代の男性には、公的な予防接種が行われていません
- 2：他の感染症の水ぼうそう・はしかと混同している場合があります

あなたがきっかけで、妊娠初期の女性が風しんに感染すると
赤ちゃんが心疾患・白内障・難聴をもって生まれる可能性があります



未来の子どもたちを守るために「無料の抗体検査」を受けましょう！



風しんのクーポンの有効期限は原則2025年2月末！



45～62歳男性の『あなた』は、風しんに感染する可能性が高いです

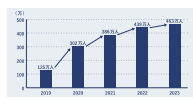


1962年4月2日～1979年4月1日生まれの方々は、過去に公的な予防接種が行われてこなかったために、他の世代よりも抗体保有率が低く、風しんに感染するリスクが高くなっています。

風しんとは
感染後の症状は、発熱、全身に発疹が出る（しんじき）を伴って現れます。小児は発熱、発疹、喉の腫れやリンパ節が腫れて、数日で治ります。まれに脳炎や聴覚障害になることがあります。成人は発熱、発疹の発現が、関節痛など重篤化の可能性があります。

先天性風しん症候群とは
妊娠初期（2ヵ月以内）に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性の心臓病・白内障・難聴などを先天性風しん症候群をもって生まれてくる可能性があります。

同年代男性の「約460万人」が、過去5年間に抗体検査を受けました



2019年度以降の5年間で、厚生労働省が風しんの拡大防止のために実施している無料の抗体検査を受けた人は、約460万人に上ります。

風しんは無症状でも人に感染させる可能性があるため、抗体検査と予防接種により集団免疫を獲得することが重要です。

ステップ3：風しんの抗体がなかった場合

医療機関で「予防接種」を受けましょう！

風しんのクーポンの有効期限は原則2025年2月末！

※クーポンは、厚生労働省が実施する抗体検査の結果、風しんの抗体がなかった方に対してのみ有効です。



健康 一回メモ

猛暑も終わりに近づき、過ごしやすい季節になりましたが、いまだ暑さを感じる日々が続いていますね。夏バテのような症状が続く、体のだるさを感じる方もおられるでしょうか。一度、ご自身の睡眠状況を見直してみましょう。

人生の約3分の1を占める睡眠ですが、長く寝れば良いというものではなく、質の良い睡眠をとることが大切です。質の良い睡眠をとるには、日中に適度に運動をする、自分に合った寝具を選ぶ、ぬるめのお湯（38～40℃）で入浴する等があります。食事・運動と併せて、睡眠も元気に過ごすために重要です。ぜひ一度見直してみましょう。

管理栄養士 田中 まこ

編集後記

皆さん、この夏はどうお過ごしでしたでしょうか。

9月と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などと言われますが、台風が多く発生する季節でもありますね。

9月1日は「防災の日」です。滋賀県も他県同様、過去に冠水や台風被害に遭っています。この機会に、身の周りの危険箇所、避難場所や避難経路などを確認し、災害にしっかり備えておきましょう。

健康管理部 高橋 可奈英

