



年に1回 健康診断を
受けましょう!

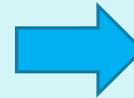


啓発キャラクター
結核予防シールぼうや

健康づくり情報

夏の熱中症は、3つのアプローチで予防!

熱中症予防は、①体を暑さに慣らす
②こまめな水分・塩分補給を心がける
③快適な温度と湿度を保つ



3つ一緒に行うこと
が健康への近道

①体を暑さに慣らそう

熱中症になりにくい体とは、暑さに応じて汗をかき、体温を下げる機能がうまく働く体のこと。本来人間の体には、汗をかいて熱を外へ逃がすという機能（発汗作用）が備わっています。その機能がうまく働くよう整えることで、熱中症になりにくい体になります。そのためには、暑さに体を慣らすことが必要です。

暑さに体を慣らすには、いくつかの方法があります。気軽に始めやすいのは、湯船につかる入浴です。夏はシャワーだけで済ます方もいらっしゃいますが、湯船にきちんと浸かって深部体温を上げることが有効です。ご自身が心地よく浸かれる温度がよいでしょう。

その他、具体的な運動としては、入浴後のストレッチ、30分程度のウォーキングや15分程度のランニングなど、軽めのものがおすすめです。朝夕の涼しい時間がよいでしょう。個人差はありますが、暑さに体が順応するまでに2週間の期間が必要とされています。中断すると効果が薄れるという報告もあるので、2週間継続して取り組むことをおすすめします。

②こまめな水分・塩分補給を心がけよう

室内でも、外出時でも、喉が渇いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

③快適な温度と湿度を保ちましょう

滋賀県の令和5年7月のデータでは、熱中症で救急搬送された場所は住居が41.1%で1番多く、年齢区分では高齢者が54.8%と半数を占めています。

熱中症を防ぐには、こまめな水分・塩分補給だけでなく、適温を保つことが基本です。朝夕の涼しい間は、風通しをよくして換気を行い、日中はすだれやカーテンを活用して直射日光を遮ることが効果的です。節電に配慮しながら、エアコンを適切に使用しましょう。サーキュレーターを使用すると、冷気の循環がスムーズです。ただし、温度を下げすぎると、暑さに慣れた体に悪影響を与える可能性があります。また、室内と室外の温度差が大きいと自律神経に負担をかけ、夏バテになりやすくなります。気をつけましょう。

参考文献：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/ 出典：滋賀県庁ホームページ

<https://www.pref.shiga.lg.jp/kensei/koho/e-shinbun/oshirase/333188.html>



財団ニュース

8月1日から複十字シール運動がはじまりまーす！！



結核予防の募金活動を行います

複十字シール運動を皆さまはご存知ですか？結核のない世界をつくることを目的に70年以上前から始まった運動です。

結核予防会等が窓口となり、「複十字シール運動募金」を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを世界中に伝えるための活動を推進しています。

財団は、結核予防会滋賀県支部として、県民の皆さまへ今年度も啓発活動をしていきます。この活動を応援していただける場合は、ぜひ「複十字シール運動募金」をよろしくお願ひします。

HPVワクチンで子宮頸がんを予防しよう



6月1日、2024ミス・アース・ジャパン滋賀ファイナリストの方へ「子宮頸がん検診とHPVワクチンを知るセミナー」を行いました。講師は医学生タレント栗岡里菜（あわおかりな）さん。

講師から、子宮頸がんの最も大きな要因がHPVウイルスであること、ワクチンで予防できること、HPVワクチンが特別に重い副反応を引き起こすわけではないこと、検診で早期発見できることなど、わかりやすくお話しいただきました。

「乳がんを知ろう」をテーマにイベントに参加しました



5月19日、ランチ大津京でのイベント「あるがママfes Vol.8」に、乳がん患者会「あけぼの滋賀」さんのお手伝いとして参加しました。参加者には、乳がんクイズや乳房セルフチェック体験をしていただき、財団から啓発資材・景品を提供しました。

親子やご家族で参加される方も、たくさんいらっしゃり、当日の参加者は約250名と、多くの方に乳がんについて知っていただくことができました。

財団トピックス



健康経営優良法人2024の認定を受けました！

健康経営に取り組んでみませんか？



健康経営って？

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。当財団も2022年度から取組を開始しました。

きっかけ

職員の健康保持や増進に取り組むときの目標として「健康経営優良法人」の認定を目指しました。

不安

最初どのように健康経営に取り組んだらよいかわからず、取組が職員の負担にならないか不安がいっぱいでした。

取組の流れ

ポイント！

- ①協会けんぽの健康アクション宣言の取組の実施
・・・後日送付されてくる「事業所カルテ」で健康課題を独自に抽出
- ②健康経営に関するオンラインセミナーに参加し情報収集
- ③協会けんぽのチェックリストを確認
・・・結果的にこのチェックが役に立ち、課題が明確になりました
- ④チェックリストを基に健康経営の取組課題を洗い出し、改善方法を検討
- ⑤健康経営の取組の実践
- ⑥取組結果を基に健康経営優良法人の申請を行う（10月）
- ⑦認定取得（翌年3月）

取組内容は？

定期的な健康情報の配信、健康に関する職員研修の実施、就業時間内の特定保健指導の実施、治療と仕事の両立支援コーディネーターの設置など



事例集
(財団は8ページ) 健康経営ホ-ル外付

詳しくは

私たちの健康経営の取組が協会けんぽの事例集に掲載されました。詳しい内容についてはQRコードからご確認ください。



LOX-index[®]

ロックス・インデックス



脳梗塞と心筋梗塞のリスクを把握する検査をはじめました

脳梗塞と心筋梗塞の発症リスクを予測する検査、LOX-index[®]（ロックス・インデックス）の取り扱いを4月から開始しました。

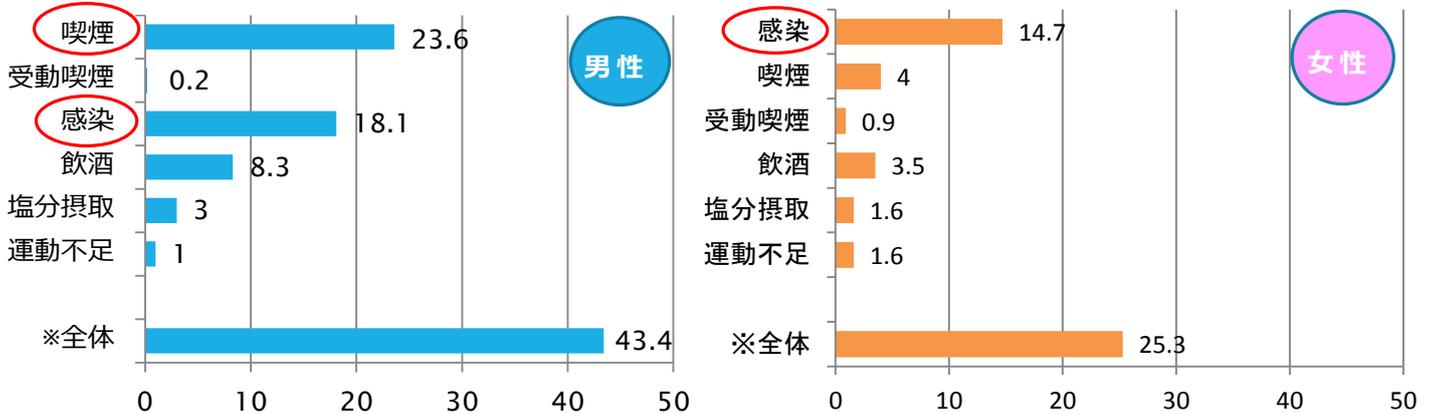
この検査では、採血のみで血液中に存在する動脈硬化を引き起こす原因物質の量を調べることができます。約11年間の追跡研究からも、LOX-index[®]の値が高い方は、脳梗塞と心筋梗塞の発症リスクが高くなることがわかっています。

突然の脳梗塞や心筋梗塞を防ぐために、ご自身のリスクを把握することで、将来に備えてみてはいかがでしょうか。財団では、健康診断当日でもお申込みいただけます。

がんは予防できる？

がんは、生活習慣や感染など、さまざまな要因でなると考えられています。現在のところ、日本人を対象とした研究では、喫煙（受動喫煙を含む）、ウイルスや細菌への感染が、がんの要因として大きなものです。図1は、日本人のがんの中で、要因が生活習慣や感染であると思われる割合をまとめたものです。男性のがんのうち、23.6%は喫煙、18.1%は感染、女性のがんの14.7%は感染が要因で、がんになったと考えられています。

図1 日本人におけるがんの要因



※グラフの「全体」とは、上記6項目のリスク要因を組み合わせた全体における割合
 出典 Inoue M, et al. Burden of cancer attributable to modifiable factors in Japan in 2015. Glob Health Med.2022;4(1):26-36.より作成

●タバコは吸わない・他人のタバコの煙(受動喫煙)を避ける

タバコを吸う人は、がんになるリスクが約1.5倍も高まります。受動喫煙も避けましょう。

●感染症もがんの主要な要因です

感染は、女性のがんの要因の第1位、男性では第2位となっています。

◆肝炎ウイルス【→肝細胞がんの要因】

一生に一度は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

◆ピロリ菌【→胃がんの要因】

機会があれば、ピロリ菌の検査を受けましょう。

◆ヒトパピローマウイルス(HPV)【→子宮頸がんの要因】

子宮頸がんの最も大きな要因であるHPVは、ワクチン接種でその感染をほぼ予防できます。

HPVワクチン接種は、小学6年生から高校1年生の女性は公費で受けることが可能です。

定期接種の機会を逃した平成9年度～19年度生まれの女性も令和7年3月末まで公費で接種できますが、ワクチンは6か月の期間で2～3回の接種が必要であり、公費で接種を完了するには、令和6年9月末までに1回目の接種を始める必要があります。詳しくは、各市町の予防接種担当課までお問い合わせください。

また、ワクチン接種を受けていても、20歳になったら定期的に子宮頸がん検診を受けることが推奨されています。HPVワクチン接種と子宮頸がん検診でがんを未然に防ぎましょう。

健診センターより

日程等の詳細はこちら

◆健診・検診に関するお悩みはありませんか？

◆健診・がん検診・各種検査を行っています。

ハヨウニ ヨヤク

受診や結果に関する相談は **077-536-5218**

健診のご予約は **0120-842-489**

(受付時間はご予約、ご相談ともに 9:00~17:00)



発行

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

〒520-0834 滋賀県大津市御殿浜6番28号 TEL: 077-536-5210

