

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係 協力：甲賀圏域地域職域連携推進会議

TEL 0748-63-6144 〒528-8511甲賀市水口町水口6200 メール ea3103@pref.shiga.lg.jp

新しい年度になりました。今回は今年度の保存版として、事業所や地域で活用できる健康づくりに関する社会資源情報をまとめました。

ぜひ今年度の取組にひとつでも二つでも三つでも！ご活用いただけると幸いです。

最新の健康情報の
ポイントを掲載！

●ガイドライン3種●

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」...P.20

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」...P.21

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」...P.21

●健康を支えてくれる地域の機関●

健康サポート薬局・かかりつけ薬局、薬剤師...P.15

滋賀県産業保健総合支援センター...P.16

近江八幡地域産業保健センター...P.17

●たばこ●

禁煙外来一覧...P.1

禁煙支援薬剤師...P.2

ニコチン依存症テスト...P.2

●認知症●

企業向け出前講座...P.18

●歯●

各市での歯周病検診...P.3

事業所での歯科健診...P.3

事業所での出前講演...P.4

減塩メニューの
おすすめレシピ...P.22

●こころ●

ゲートキーパー養成講座...P.6

●ピロリ菌●

甲賀市のピロリ菌検査...P.8

●がん●

各市のがん検診...P.9

●骨粗しょう症●

甲賀市の骨検査...P.7

しがの健康づくりキャラクター
しがのクミ

甲賀圏域の禁煙外来一覧

禁煙治療として健康保険が使える医療機関があります。

治療対象は下記のとおりです。ただし、ファイザー社の禁煙補助薬「チャンピックス錠」の出荷保留により、禁煙外来を一時休止としている医療機関があります。各医療施設にお問い合わせください。

【禁煙治療対象者】

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方（10点中5点以上）
- ②35歳以上の者については、ブリンクマン指数（=1日の喫煙本数×喫煙年数）が、200以上である方
- ③ただちに禁煙することを希望している方であって、「禁煙治療のための標準手順書」に則った禁煙治療について説明を受け、当該治療を受けることを文書により同意された方

医療機関	所在地	電話番号
医療法人深井クリニック	甲賀市水口町伴中山3802	0748-65-4100
医療法人社団平川クリニック	甲賀市水口町東名坂184-2	0748-63-6373
医療法人社団 太田医院	甲賀市水口町虫生野中央81-2	0748-63-3553
中西医院	甲賀市土山町北土山1433-2	0748-66-0712
医療法人社団仁生会 甲南病院	甲賀市甲南町葛木958	0748-86-3131
甲賀市立 信楽中央病院	甲賀市信楽町長野473	0748-82-0249
木村医院	甲賀市水口町虫生野1015-9	0748-62-2143
浅田クリニック	甲賀市水口町東名坂226-1	0748-69-7755
つばさクリニック	甲賀市水口町綾野3-33	0748-63-7766
医療法人 寺井医院	甲賀市甲南町希望ヶ丘本町6-857-81	0748-86-1112
公立甲賀病院	甲賀市水口町松尾1256	0748-62-0234
やまもと内科・外科クリニック	甲賀市水口町虫生野中央111	0748-62-9559
医療法人ますだ内科医院	甲賀市甲賀町滝2231-1	0748-88-2277
みなくちこどもクリニック	甲賀市水口町南林口47-2	0748-63-2100
医療法人田代クリニック	甲賀市水口町新城696	0748-63-0530
しが健康医療生活協同組合 医療生協こうせい駅前診療所	湖南市針337-1	0748-71-3222
医療法人社団 美松会 甲西中央クリニック	湖南市中央2丁目125	0748-71-3150
医療法人社団美松会 生田病院	湖南市菩提寺104-13	0748-74-8577

ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト



5項目以上当てはまる場合、ニコチン依存症と診断されます。

- 1 自分が吸うつもりよりもずっと多くタバコを吸ってしまう事がありましたか。
- 2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことありましたか。
- 3 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
- 4 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか。
(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 5 上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることありましたか。
- 6 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
- 7 タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 8 タバコのために自分に精神問題（禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態）が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 9 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- 10 タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

甲賀圏域の禁煙支援薬剤師一覧

禁煙してみたいけど…、病院を受診するのは時間がかかるし、費用も…。そんな時は、禁煙外来を受診する前に薬局に相談してみませんか？

滋賀県薬剤師会では、禁煙指導の意義を理解し禁煙支援・指導方法の正しい知識を持ち、喫煙者へ禁煙相談、禁煙プログラムを適切に提供できる薬剤師を認定しています。

薬局名	禁煙支援薬剤師	所在地	電話番号
甲賀市 ひまわり薬局 水口店	福井 郁子	甲賀市水口町西林口4 40	0748-63-6781
下田薬局	江藤 良輔	湖南市下田1528	0748-75-8155
ティエス調剤薬局 湖南中央店	林 正人 渡邊 佳子	湖南市中央2丁目11 9-5	0748-69-6530

歯科健診（歯周病検診）



【甲賀市在住の方】

- * 対象者：30～70歳の方
- * 自己負担額：500円
- * 内容：歯科健診、パノラマレントゲン撮影、歯科相談
- * 実施場所：指定医療機関



	歯科医院名	住所	電話
水口町	アップルデンタルクリニック	泉1405ベイシア甲賀店内	69-7441
	いずみ歯科医院	北泉1丁目49	65-3363
	木村歯科クリニック	城東4-8	63-0118
	KENGO DENTAL CLINIC	虫生野1015-7	62-2222
	公立甲賀病院	松尾1256	65-1612 <small>(健診センター裏)</small>
	さくら歯科	本線野566-1アルプラザ水口2F	65-4617
	谷歯科医院	古城が丘610-269	63-3377
	富山歯科医院	東名坂78	63-5300
	西田歯科クリニック	伴中山2545	62-2022
	堀歯科医院	本町1丁目4-34	62-0155
	MATSUDA DENTAL OFFICE	水口5996-1	63-0632
	みね歯科・矯正歯科	的場97	63-2242
	もんや歯科クリニック	東名坂276	65-3006
	安井歯科医院水口診療所	北橋430	62-7650

	歯科医院名	住所	電話
土山町	桑名歯科クリニック	前野138-17	67-1135
	ひまわり歯科クリニック	北土山1491-2	66-1822
甲賀町	えくぼ歯科	上野1202	88-6480
	葵歯科	田堵野932-3	88-8033
	西田歯科医院	大原中1072-9	88-4334
甲南町	安井歯科医院	大久保145	88-5522
	いまむら歯科	深川11430-5	86-6386
	木村歯科医院	野田451	86-6755
	眞岡歯科医院	寺庄1081	86-2010
	竹村歯科医院	寺庄952	86-2145
信楽町	飯田歯科医院	長野454-6	82-8148
	大矢歯科医院	長野1221-6	82-0713
	村木歯科医院	長野632	82-2755

地域別・50音順

- * 申し込み方法：指定歯科医療機関へ電話申込
- * 受診できない方：歯の治療中の方

【湖南市在住の方】

- * 対象者：30歳,40歳,50歳,60歳の方
(7月頃ご自宅に受診券が郵送されます)
- * 自己負担額：500円
- * 内容：歯科健診、歯科相談
- * 実施場所：指定医療機関
- * 申し込み方法：指定歯科医療機関へ電話申込
- * 受診できない方：歯科医院に通院中の方
- * 受診期間：令和6年8月1日（木）～10月31日（木）

医療機関	所在地	電話番号
内貴歯科医院	石部中央	☎77-2350
いしだ歯科	石部東	☎77-8018
佐藤歯科医院	石部東	☎77-4839
スマイル歯科	石部東	☎77-2555
みねの歯科医院	石部南	☎77-4722
坂本歯科	梅影町	☎75-2888
芦田歯科医院	三雲	☎72-0020
夏見歯科医院	夏見	☎72-8846
中森デンタルオフィス	中央	☎72-4618
菩提寺歯科診療所	菩提寺	☎74-2572
SIKIデンタルクリニック	岩根	☎76-1182
室谷歯科医院	岩根	☎75-3688

【事業所で歯科健診を実施したい場合】

- * 滋賀県歯科医師会（077-528-2787）へ相談ください。
日時や方法、費用を決定いたします。

歯周病と全身疾患の関係 出前講座



歯周病は歯を失う原因となるばかりか、糖尿病や心臓疾患、骨粗鬆症などの様々な全身疾患と密接な関わりがあることも明らかにされています。滋賀県歯科医師会では、歯科医師等が事業所に出向き、歯周病と全身疾患の関係についての出前講座を実施しています。

- 講演は無料です。
- パワーポイントを使ったスライド講演となりますので、プロジェクタ等のご準備をお願い致します。
- 講演時間は質疑応答を含めて最長1時間までとさせていただきます

【講演内容】

「歯周病と全身疾患の関係」

「歯周病予防に効果的な方法」

「肥満と歯周病の相互関係」

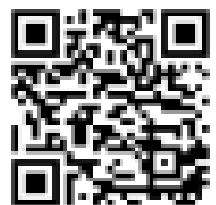
「歯周病が妊娠・出産に及ぼす悪影響」

「喫煙による歯周病の悪化」等

※演題は上記内容からご希望に応じて適宜アレンジします。



滋賀県歯科医師会のホームページにて、
歯周病と全身疾患の関係についての啓発
動画を視聴いただけます！





「歯周病と全身疾患の関係」出前講演 申込み書

年 月 日

一般社団法人滋賀県歯科医師会会長様

申 込 み 者	
住所	
団体名	印
担当者名	
TEL	
FAX	
【USBメモリスティック等の持込みについて】 【問題なし / 問題あり】 * 貴団体のPCをお借りして講演を行う場合、講師が講演スライドデータをUSBメモリスティック等で持参しますが、貴団体のネットワークセキュリティ等の関係で不都合がある場合は、上記「問題あり」に○を付けてください。(追ってデータ持込み方法をご相談させていただきます)	

講 演 内 容	
希望日時	第1候補: 年 月 日(木)
	第2候補: 年 月 日(木)
	午前・午後 時 分～ 時 分
<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">講師都合により、原則として木曜日を候補にしてくださいますようお願いいたします</div>	
場所	
対象者 (年代・性別・職種等)	
対象人数	約 名
特記事項 (特に希望する講演内容など)	

上記について申請します。

FAX 077-523-2788 までお送りください。

※お手数ですが、後日、押印したものを下記まで郵送お願いします。
 〒520-0044 大津市京町4丁目3-28 滋賀県歯科医師会

ゲートキーパー養成講座



ゲートキーパーとは自殺の危険性に気づき、悩んでいる人に「気づき・傾聴・つながり・見守る役割」を担う人のことです

地域や学校、企業などの集まりに、保健師等が出向き、無料で研修会を行います。
“**こころの健康**”についてもお話します。

【甲賀市在住、お勤めの方】

- * 10名以上の団体・グループが対象となります。
- * 年末年始を除き、午前9時から午後9時の間で90分程度とします。
- * 会場は申込者で御準備ください。
- * 希望される場合は甲賀市すこやか支援課（0748-69-2168）までご連絡ください。

【湖南市在住、お勤めの方】

- * 開催日時の1か月前までに申し込みください。
- * 参加者5人以上で、日時はできるだけ平日昼間をお願いします。（約60分間）
- * 希望される場合は、必要事項（団体名、参加人数、2日分の希望日時、会場場所、担当者、電話番号を湖南市保健センター（0748-72-4008）へご連絡ください。

骨粗しょう症について

- 骨粗しょう症とは、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。
- 骨粗しょう症になっても、痛みは無いのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、せぼね、手首の骨、太ももの付け根の骨などです。
- 骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くなったり身長が縮んだりします。
- 圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。
- 予防として、「転ばないように注意する」「カルシウムを十分にとる」「ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる」「適量のたんぱく質をとる」「禁煙し、アルコールは控えめにする」「運動、日光浴をする」などがあります。

【甲賀市在住の方は検診があります】

* 対象者：女性のみ

40歳,45歳,50歳,55歳,60歳,65歳,70歳の方

* 自己負担額：500円

* 内容：問診、骨密度測定

* 実施場所：甲南病院、信楽中央病院、紫香楽病院

（実施時期や曜日が病院により異なりますので、それぞれお問い合わせください。）

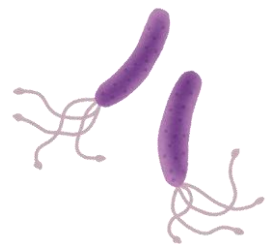


ピロリ菌について

- ピロリ菌は、胃の中に長年住み続けている細菌で、正式名称は「ヘリコバクター・ピロリ菌」といい、胃がんや胃潰瘍の原因になります。
- ピロリ菌に感染しても多くの人は自覚症状がありません。しかし、ピロリ菌感染が長期にわたると胃の機能が大きく低下し、胃液が十分に分泌されなくなり、症状が現れることがあります。
- 保険外ですが、ピロリ菌が胃にいるかどうかの検査もできます。胃カメラ検査等で慢性胃炎の所見のある方については、保険適用で検査ができる場合もあります。また、ピロリ菌が見つかった場合、お薬で除菌ができます。
- 早くに除菌して慢性胃炎を予防することで、胃がんの発症リスクが大きく減少します。

【甲賀市在住の方は検診があります】

- * 対象者：40歳のみ
- * 自己負担額：3,000円
- * 内容：問診、血液検査
- * 受診できない方：ピロリ菌検査をしたことがある方
胃・十二指腸の病気で治療中の方、現在、消化器症状（胃痛、吐き気、嘔吐など）があり、胃や十二指腸の病気が強く疑われる方、胃切除をしたことがある方
- * 実施場所：市内医療機関（26か所）



（市のホームページでご確認いただくか、甲賀市すこやか支援課 0748-69-2167 にお問い合わせください）

がん検診について



職場でがん検診が受けられる場合もありますが、受ける機会が無い方については各市で行うがん検診を受診することができます。
ぜひ、対象年齢の方にご案内ください。

	胃がん検診 (バリウム)	胃がん検診 (内視鏡)	大腸がん検診
対象者	40歳以上の方	50歳以上の方 * 湖南省は50歳以上69歳以下の方	40歳以上の方
受診間隔	1年に1回	2年に1回	1年に1回

	肺がん検診	子宮頸がん検診	乳がん検診
対象者	40歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性
受診間隔	1年に1回	2年に1回	2年に1回

甲賀市・湖南省とも、医療機関で受けるがん検診と集団（バス等）で受けるがん検診があります。がんの種類によっても実施時期や方法および費用等が異なりますので、下記ホームページにより詳細をご確認ください。

甲賀市のがん検診情報

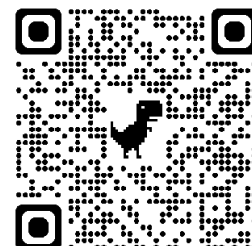
<https://www.city.koka.lg.jp/3850.htm>

掲載ホームページ



湖南省のがん検診情報

掲載ホームページ



事業所への出張無料出前講座



甲賀市・湖南市において、保健師等の専門職が事業所に出向き、様々なメニューで健康づくりに関する出前講座を実施します！

【甲賀市内の事業所、在住の方メニュー】

- * 10名以上の団体・グループが対象となります。
- * 年末年始を除き、午前9時から午後9時の間で60分程度とします。
- * 会場は申込者でご準備ください。

A 健康づくりについて

健康診断結果の見方を説明したり、生活習慣病の予防や健康づくりのポイントなどについてお話をします。

申し込み先：甲賀市すこやか支援課（0748-69-2168）

B 野菜足りてる？食生活について

野菜摂取量の充足度を測定し、その結果から解決策をご提案します。（明治安田生命様との協働事業）

申し込み先：甲賀市すこやか支援課（0748-69-2168）

C 認知症予防について

認知症および軽度認知障害（MCI）について正しく理解し、早めに気づくポイント、予防方法についてお話します。

申し込み先：甲賀市長寿福祉課（0748-69-2175）

事業所への出張無料出前講座

甲賀市・湖南市において、保健師等の専門職が事業所に出向き、様々なメニューで健康づくりに関する出前講座を実施します！



【湖南市内の事業所、在住の方メニュー】

- * 開催日時の1か月前までに申し込みください。
- * 参加者5人以上で、日時はできるだけ平日昼間をお願いします。（約60分間）
- * 希望される場合は、必要事項（団体名、参加人数、2日分の希望日時、会場場所（市内のみ）、担当者、電話番号を湖南市保健センター（0748-72-4008）へご連絡ください。

A 知らずに進む！糖尿病血糖値のしくみを知ろう
糖尿病リスク予測ツールを使いながら、なぜ血糖値が上がるのかを知り、糖尿病について考えましょう。

B 吸わない人も知っておきたい最新たばこ事情
吸っている人も吸っていない人も最近のたばこ事情や電子たばこの真実を知りましょう。

上記コース以外にも、

① 健康づくり（睡眠・歯・熱中症対策・感染症予防）

② 生活習慣病予防（減塩・高脂血症・高血圧）

などの講座もありますのでご相談ください。

健康講座申込書

FAX送信票(FAX:72-1481)

希望コース: _____

団体名: _____ 参加予定人数: _____ 人

希望日時: 第1希望 月 日() 時から

第2希望 月 日() 時から

会場住所: _____

担当者名: _____

電話番号: _____

【お申込み先】

湖南省健康政策課(湖南省保健センター 窓口①)

住所: 湖南省夏見588番地

電話: 0748-4008 FAX: 0748-72-1481

事業所への出張無料訪問支援

滋賀産業保健総合支援センターでは、無料で職場に専門家を派遣し、健康づくりのためのアドバイスや従業員教育を実施します！

健康保持増進のための 職場訪問支援サービスのご案内

工作中的「転倒災害」や「腰痛」等の労働災害防止に向けて
専門家を無料で派遣・アドバイスや従業員教育を実施します

無料支援サービスの内容

健康測定・チェック

- ・健康度や体力、姿勢の測定 ・バランス・ロコモ度チェック
- ・職場環境のチェック ・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

社内セミナーの実施や実技指導、運動アドバイスなど

- ・転倒防止のためのバランス運動 ・腰痛予防のための運動
- ・職場でできるストレッチ体操 ・メタボ改善に向けた運動指導等
- ・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等

支援までの流れ



転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害は年々増加する傾向にあります。この機会に職場での労働者の健康保持増進をすすめる転倒・腰痛災害を撲滅すると共に「ゼロ災害」の職場づくりを進めて行きましょう！

－まずは、下記連絡先までご相談ください！－



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

<https://www.shigas.johas.go.jp> TEL077-510-0770

(R5.7.1)

健康保持増進のための職場訪問支援申込書

年 月 日

事業所名			労働者数	人
所在地				
	TEL		FAX	
担当者	部署名		氏名	
	職 種	<input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> 産業看護職 <input type="checkbox"/> 事業主 <input type="checkbox"/> 人事・労務担当者 <input type="checkbox"/> 衛生管理者 <input type="checkbox"/> その他 ()		
	e-mail			
業 種			業務内容	
訪問希望日	事前打ち合わせ(事業場の健康課題の絞り込みについてのヒアリング)			
	第1希望日	令和 年 月 日()	時間帯	: ~ :
	第2希望日	令和 年 月 日()	時間帯	: ~ :
	実施支援(専門家が実際に事業場に訪問する実地の指導・セミナー)			
	第1希望日	令和 年 月 日()	時間帯	: ~ :
第2希望日	令和 年 月 日()	時間帯	: ~ :	
支援を希望する職場の健康課題(該当する項目の□にレを入れてください。)				
<input type="checkbox"/> 転倒災害が増加している <input type="checkbox"/> 腰痛災害又は腰や膝などの痛みを訴える従業員が増加 <input type="checkbox"/> 病院・社会福祉施設で働く労働者を対象とした腰痛予防、移動・移乗技術の改善 <input type="checkbox"/> 転倒災害や腰痛災害を発生させない作業姿勢・作業環境・作業管理・健康管理等の改善 <input type="checkbox"/> 中高年労働者又は着座時間が長い労働者等を中心とした運動機能の向上 <input type="checkbox"/> メタボ従業員(生活習慣病・ハイリスク者)の増加 <input type="checkbox"/> 睡眠不足を訴える従業員がいる/増えている <input type="checkbox"/> 作業動作のムダをなくし働きやすい職場環境を実現したい <input type="checkbox"/> 身体活動・運動機会の増進や運動習慣の定着によって従業員の健康維持・増進を図りたい				
以上のほかに希望される支援の具体的内容がありましたら御記入下さい。				

申込先 FAX 077-510-0775 電話 077-510-0770

健康サポート薬局・かかりつけ薬局、薬剤師について

薬剤師は、身近な「健康アドバイザー」です！



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

このマークの
ついている
薬局です

厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局として、かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加えて、**市販薬や健康食品に関することはもちろん、介護や食事・栄養摂取に関すること**まで気軽に相談できる薬局があります。

健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が相談に応じます

相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関をご紹介します

専門知識を持った薬剤師が、要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします

専門知識を持った薬剤師が、要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします

プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています

健康相談に関するイベントを開催しています。誰でも参加できます

かかりつけ薬局、薬剤師を持ちましょう
健康サポート薬局以外でも、地域の薬局では健康づくりを支援しています

詳しくは、滋賀県薬剤師会
ホームページを御確認ください



地域の薬局では、健診の結果票の
アドバイスなども受けられます！

禁煙のサポートや
要介護者への在宅訪問
などもできます！



企業規模問わず相談可能です

総合相談 滋賀県産業保健総合支援センターについて

* 産業保健関係者からの専門的相談対応

産業保健に関する様々な問題について、産業医学、労働衛生工学、メンタルヘルス等の豊富な経験を持つ専門スタッフが、窓口、電話、メール等にて相談に応じ、解決方法を助言します。また、事業場内の具体的な状況に応じた専門的な支援が必要な場合には、事業場を訪問する実地相談を実施しています。

* ストレスチェックやメンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援

メンタル対策促進員が事業場に赴き、ストレスチェック制度の導入や職場のメンタルヘルス対策促進のための支援を行います。また、管理監督者を対象としたメンタルヘルス教育や若年者を対象としたセルフケア促進教育を実施します。

* 治療と仕事の両立支援

両立支援のための「企業内の体制づくり」「休暇制度、勤務制度等の整備」など職務環境整備や両立支援の進め方等について、個別訪問支援を通じて助言を行います。また、患者（労働者）や事業者からの申出に応じ、患者（労働者）に係る健康管理について事業場と患者（労働者）間の仕事と治療の両立に関する調整支援を行います。

* メールマガジンの登録

メールマガジンにご登録いただきますと、毎月の相談員出勤予定、研修のご案内等の情報が配信されます。

* デモンストレーション用機器の貸し出し

デモンストレーション用の測定機器（熱中症指標計、デジタル粉じん計、照度計など）の貸し出しを行っています。機器貸し出しは5点まで予約可能。貸出期間は1週間です。

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
〒520-0047 大津市浜大津1-2-22 大津商中三楽ビル 8階
TEL：077-510-0770 FAX：077-510-0775
ホームページ：<https://www.shigas.johas.go.jp>

総合相談 近江八幡地域産業保健センターについて

* 労働者の健康管理に係る相談

労働安全衛生法に定められている健康診断で、脳・心臓疾患関係の主な検査項目（「血中脂質」「血圧」「血糖」「尿糖」「心電図」）に異常所見があった労働者に対して、医師または保健師が日常生活での指導などを行います。メンタル不調を感じている労働者に対して、医師または保健師による相談・指導も行います。

* 健康診断の結果についての医師からの意見聴取

労働安全衛生法に定められている健康診断で、異常所見があった労働者に関して、その健康を保持するために必要な措置について医師から意見を聴くことができます。

* ストレスチェックに係る高ストレス者及び長時間労働者に対する面接指導

ストレスチェックにより高ストレスと判定された労働者や時間外労働が長時間に及ぶ労働者に対し、疲労の蓄積状況の確認など医師による面接指導を行います。

長時間労働者に対する面接指導（対象者から申し出があった場合）の実施は、労働安全衛生法により事業者には義務づけられています。

高ストレス者に対する面接指導（対象者から申し出があった場合）の実施は、労働者数50人未満の小規模事業場については努力義務とされています。

近江八幡地域産業保健センター

〒523-0857 近江八幡市八幡町170 旧八幡教育集会所1階

TEL & FAX：0748-31-3544

メール：omihachiman@shigas.johas.go.jp

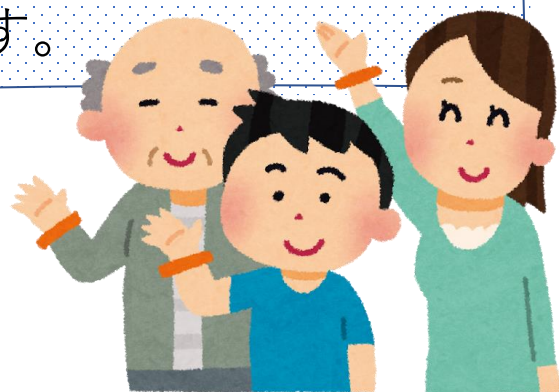
窓口を一人に対応しておりますので、お電話が繋がりにくい場合がございます
その際はメールもしくはFAXにてご連絡ください



認知症（若年性認知症含む） に関する企業向け出前講座

県内の認知症専門医が企業に出向き、若年性認知症を含む認知症の理解を深めていただくための研修を実施しています。

- ・ 研修内容（1時間程度）
認知症の基本的な理解、
若年性認知症の課題、特性、支援について
- ・ 実施予定数
1か所あたり10名以上の受講者の確保をお願いします。
- ・ 申し込み方法
甲賀保健所（FAX 0748-63-6142）あてに
申込書を送付お願いします。



送信先

FAX番号

- -

滋賀県

あて

令和 6 年度
認知症（若年性認知症を含む）に関する企業向け出前研修 申込書

認知症（若年性認知症を含む）に関する企業向け出前研修について、下記のとおり申し込みます。

事業所名

住所

電話番号

FAX番号

メールアドレス

担当者氏名

1. 研修会参加予定人数 名

2. 研修会希望日時

第1希望	年	月	日	時～
第2希望	年	月	日	時～
第3希望	年	月	日	時～

3. その他連絡事項

--

令和6年度より国では「健康日本21（第3次）」、
県では「健康いきいき21（第3次）」がスタートしています！

これらに合わせて、3つのガイドラインが新たに示されました。

「健康づくりのための**身体活動・運動**ガイド2023」

「健康づくりのための**睡眠**ガイド2023」

「健康に配慮した**飲酒**に関するガイドライン」

ポイント抜粋！

「健康づくりのための**身体活動・運動**ガイド2023」

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動		座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (=週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング※2を週2〜3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (=週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (=週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2〜3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※3を減らす。		

※1 生活習慣、生活様式、環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。
 ※2 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋力トレーニングやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれる。
 ※3 テレビやDVDを観ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者*	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいため、「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

<方向性>

「生活習慣病のリスクを高める量※を
飲酒している人の減少を目指す」

※1日あたり純アルコール摂取量：男性40g以上、女性20g以上

	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウイスキー・ ブランデー 60ml	焼酎 (25度) 1合180ml	ワイン 1杯120ml
純アルコール量	20g	22g	20g	36g	12g

<健康に配慮した飲酒の仕方>

- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒前または飲酒中に食事をとる
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲酒をしない日を設ける など

減塩メニューの おすすめレシピ

れんこんバーグ



材料（4人分）

- ① 木綿豆腐...200 g
- ② 鶏ひき肉...60 g
- ③ れんこん...150 g
- ④ 片栗粉...大さじ1
- ⑤ サラダ油...大さじ1
- ⑥ しょうゆ・酒・みりん...各、大さじ1と1/2
- ⑦ 生姜汁...15 g

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み水気を切る。
- ② れんこんは皮をむいて酢水にさらし、薄い輪切りを8枚(1人2枚)作り、残りはすりおろし、軽くしぼる。
- ③ おろしれんこんに生姜汁を入れてこねる。
- ④ 薄切りれんこんの片面に軽く片栗粉をふり、れんこんの上に③をのせ、平たく円形にして8個つくる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④をれんこん側から焼いて調味料でからめて焼く。

栄養価

エネルギー：154kcal
たんぱく質：7.9g 脂質：5.1g
カルシウム：87mg 食塩：1g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪



湖南省の「湖なすちゃんの健康レシピ集」にも
たくさんのレシピが掲載されています！
ぜひご覧ください。



みんなで つくろう 健康しが～

