



2024 年冬号



オンライン けんこう ON-Line

がんばりすぎに要注意！

滋賀県甲賀保健所 医療福祉連携係

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



仕事や家事、育児などに追われて常に気が休まらない。そうした緊張状態が続くと、睡眠障害や頭痛・うつ病等の不調を引き起こすことも。そうなる前に…



呼吸に意識を向けましょう。

緊張していると浅い呼吸になりがち。息を吸うときにお腹を膨らませ、ゆっくりと長く息を吐くことでリラックスできます。



もうひと頑張りのためのコーヒーはほどほどに。リラックスのためにはカモミールやルイボスなどのハーブティーがおすすめ。



質の良い睡眠を得るため、静かで暗い環境、肌触りの良い寝具、適切な高さの枕など、寝室の環境を整えましょう。

※「健康しが」ポータルサイトより引用・改変
<https://www.kenkou-shiga.jp/health-promotion/health-promotion-5351>

3月1日～8日は「女性の健康週間」。
この機会に心身の点検・メンテナンスをしてみは？

女性の病気ヘルスチェック →
(厚生労働省研究班監修)



ちょこっとレシピ

もやしとカットわかめのごま和え



材料 (4人分)

- ① もやし…200g (1袋)
- ② カットわかめ(乾燥)…6g
- ③ ツナ缶…40g

調味料

- すりごま…6g (小さじ2)
- 濃口しょうゆ…6g (小さじ1)
- 練りワサビ…4g

作り方

- ① カットわかめは水で戻しザルにあげてペーパー等で水気を拭く
- ② もやしは洗って耐熱容器に広げふんわりラップで600W電子レンジで2～3分加熱、粗熱が取れたら水気を絞る
- ③ ツナ、カットわかめを加え、調味料で和える

栄養価 1人分
エネルギー: 48kcal
たんぱく質: 3.3g
脂質: 3.2g
繊維分: 1.4g
カルシウム: 37mg
食塩: 0.7g

甲賀市

こころの体温計で
心の状態をチェックしましょう！

健康状態や人間関係などの質問を回答していくとストレス度や落ち込み度が確認できます。



3月は自殺対策強化月間です。

湖南市

女性目線の運動マップ完成！

公共施設に設置しています。身体を動かして、こころもからだも健康に♡

湖南市総合体育館にはアプリで管理できる体組成計も設置しています。



がん検診を受けましたか？

医療機関では3月31日まで受けられます！

*詳細は、甲賀市HPまで



3月は混みますのでお早めに！

乳がん検診

子宮頸がん検診

西暦奇数年生まれの女性

1,500円
70歳以上無料

1,700円
20～42歳と
70歳以上無料

職場での健康づくり ～腰痛対策・治療と仕事の両立支援～

社会福祉法人 近江ちいろば会 ぼだいじデイサービスセンター虹

所在地
湖南市

Q. 健康寿命延伸プロジェクト知事表彰受賞おめでとうございます！

どんな取り組みをされていますか？一例を教えてください

A1. 腰痛予防のために、
要因把握をもとに対策しています！

「抱え上げない介護」を実践しています。継続的に、腰痛の原因となる動作を把握し、負担軽減の対策を立てています。



負担軽減の啓発ポスター

介護機器を使った移乗介助

介護のための体づくり

体を守るための介護技術研修

従来の抱え上げる介護を「抱え上げない介護」に転換することで、力の弱いスタッフ・病気治療中のスタッフでも可能な負担の少ない仕事へと昇華できました

A2. 治療が必要になったスタッフの意向を尊重し、
段階的に復帰できるよう支援しています！

傷病休暇後、本人の意向を定期的に確認。本人の体調を周囲が見守り、職場内でのコミュニケーションを大切に、段階的に復帰となるように支援しました。法人全体での協力がありがたかったです。

治療と療養期間を終えたスタッフは現在、以前のように元気に勤務しています。

健康寿命延伸プロジェクトとは？



健康づくりに積極的に取り組む団体や企業の優れた取組を表彰する滋賀県の制度。表彰事例は滋賀県HPにて紹介されます。