

下松市・記者発表（配布）資料

令和6年7月8日

部 課 名	課 長	担 当 係 長	連 絡 先（直通）
総務部総務課	阿部 隆一	奥藤 芳幸	0833-45-1807
1 件 名	令和6年7月の強調月間推進項目について		
2 概 要	下松市では、毎月、強調月間推進項目及び実践事項を定め、別紙のとおり職員に通達しています。		
3 内 容	別紙 心と体の健康づくりについて 詳しくは、総務課人事係 0833-45-1808 にお問い合わせください。		
4 対象者	下松市職員		
5 その他	実践事項は別紙のとおり		

各部課等の長 様

総 務 部 長

心と体の健康づくりについて

健康で生き生きとした生活を送るためには、心と体のバランスを保つことがとても重要です。

ついては、7月を「心と体の健康づくり強調月間」に設定し、職員一人ひとりが、自分の健康についての正しい知識を身につけるとともに、健康な生活習慣を積極的に取り入れ、家庭や職場等のあらゆる場で恒常的に実践できるよう、所属職員に周知徹底してください。

記

実践事項

1 心の健康について

(1) 不安や悩みがあるときは相談すること。

心の変調を感じたときは、どんな些細なことでも一人で悩まないようにしましょう。

電話相談やSNS相談の活用、職場の上司、同僚、同期職員及び公認心理師等に相談することが、ストレス要因を減らす上で大切になります。

■ 公認心理師による「こころの健康相談室」を開設しています。

日時／月2回

場所／厚生棟健康管理室（場所は、変更になることがあります。）

※ 詳しい日時・場所は、毎月「相談室だより」でお知らせしています。

(2) ストレスを溜め込まないこと。

仕事などによる過度のストレスに長期間さらされると、心のバランスを崩し、病気になってしまいます。自分に合ったストレス解消法を身につけ、ストレスを溜め込まないようにしましょう。

(3) 休養をとること。

梅雨が明け、本格的な暑さを迎える7月は心身の疲れを感じやすくなります。疲れを感じたときには、早めに仕事を終えてゆっくりお風呂に入るなど、リラックスする時間をつくりましょう。しっかり睡眠をとることも大切です。また、趣味やスポーツなどに取り組み、自分自身の鋭気を養いましょう。

2 体の健康について

(1) 健診結果をもう一度見直すこと。

健診結果の総合判定には、所見があれば簡潔に注意事項が書いてあります。生活習慣改善の第一歩を踏み出すためにも、注意事項は守りましょう。病気の早期発見はもちろんですが、生活習慣改善に活かすことが健康診断の大切な役割です。

健康診断の結果、「再検査」や「精密検査」が必要な場合、「健診結果」を持って医療機関や産業医に相談してください。

■ 産業医による「健康相談室」を開設しています。

日時／毎週月曜日（13：30～15：00）

場所／厚生棟健康管理室

また、特定健康診査（事業主健診や人間ドック等）の結果により特定保健指導の対象（メタボリックシンドロームの危険がある者）となる職員については、共済組合から「特定保健指導利用券」を発行しています。

特定保健指導を積極的に活用し、健康的な生活習慣を身につけましょう。

(2) バランスのとれた食生活を心がけること。

食生活の乱れは、ストレスへの抵抗力を弱くします。3食規則正しく食べましょう。また、「何」を「どれだけ」食べたらよいか、厚生労働省ホームページ『食事バランスガイド』で詳しく紹介されていますので、参考にしてください。

(3) 運動習慣を身につけること。

日頃から運動習慣を身につけ、体力アップを目指しましょう。ウォーキングなど軽い運動でも効果があります。運動するときには、熱中症に注意し、こまめに水分を補給しましょう。