

# 下松市・記者発表（配布）資料

令和8年7月2日

| 部 課 名  | 課 長                                                       | 担 当 係 長 | 連 絡 先（直通）    |
|--------|-----------------------------------------------------------|---------|--------------|
| 総務部総務課 | 在 津 剛                                                     | 小 林 洋 平 | 0833-45-1807 |
| 1 件 名  | 令和8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<br>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

職員が健康でいきいきと働き続けるためには、心と体のバランスを保つことが不可欠です。特に本格的な夏を迎えるこの時期は、環境の変化や気候の変動により心身の不調をきたしやすい時期でもあります。

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身の健康管理について改めて振り返るとともに、職場全体で互いに思いやり、健康を維持できる環境づくりに取り組むよう、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) 早期相談の重要性と職場環境づくり

心の変調を感じたときは、決して一人で抱え込まず、早い段階で周囲に相談することが重要です。職場におけるコミュニケーション不足が不調のサインを見逃す要因にもなるため、上司・部下、同僚間での積極的な声掛けや、日頃からの挨拶を心がけましょう。公認心理師による相談窓口の活用も遠慮なく行ってください。

■ 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) リフレッシュの推奨

本格的な夏の到来に向け、疲れを感じる前に休息をとる「予防的な休養」を心がけましょう。夏季休暇や有給休暇の計画的な取得を促進し、趣味や運動など、心身をリフレッシュできる時間を積極的に確保してください。

## 2 体の健康について

### (1) 健診結果の活用と重症化予防

健診結果は「受けて終わり」ではなく、改善のための道しるべです。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（13：15～14：45）  
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) 食生活の改善と自己管理

不規則な食事は、夏バテや免疫力低下の引き金となります。1日3食をバランスよく摂ることを基本とし、自身の健康状態に合わせた食事を意識しましょう。厚生労働省の「食事バランスガイド」等を参考に、栄養の偏りを防ぐ工夫をしてください。

### (3) 運動習慣の形成と熱中症対策

体力向上はストレス耐性にもつながります。日常生活の中で意識的に歩くなど、無理のない範囲で運動を習慣化しましょう。また、近年激甚化する夏の暑さに対し、熱中症予防は最優先事項です。

「喉が渇く前に水分補給」「暑さ指数（WBGT）の確認」「冷房機器の適切な使用」を徹底し、安全に運動・業務を行ってください。