

# Active Life

アクティブ  
ライフ



Vol.115  
2019.9  
[SEP]



令和元年度全国労働衛生週間実施要綱 …2  
 第39期(2018年度)事業報告会を開催 …3  
 第39期事業報告会 特別講演会の概要 …4  
 事業所紹介「株式会社 千成亭風土」 …5  
 風疹抗体検査の動向 …6  
 施設検診・集合検診ご案内 …7  
 インフルエンザHAワクチン情報・  
 素材のちから …8  
 健康一口メモ・編集後記 …8

## 『備える』

撮影場所:岐阜県 白川村  
 写真提供:尾土井 悠氏

### ■ 認定・登録・指定等

- プライバシーマーク認定 (認定番号 第14200003)
- 日本総合健診医学会認定「優良総合健診施設」(認定 第368号)
- 品質マネジメントシステム「ISO9001」認証(滋賀保健研究センター診療所)(登録番号:3711JICQA)
- 労働衛生サービス機能評価機構(認定 第1号) ● 日本消化器がん検診学会認定指導施設(第127号)
- 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関(労災指定番号:2512645)
- エコアクション21認証(登録番号 0003711) ● 全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診等契約機関
- 日本人間ドック学会認定(人間ドック健診施設機能評価)認定第396号 ● 健康経営優良法人2019(ホワイト500)

皆さんよくご存じの白川郷、実は、戦国時代から、軍事的に重要な拠点であったことはあまり知られていません。時の権力者に火薬の原材料を長らく提供してきました。燃えやすい家屋、床下には火薬の原材料ということもあり、火事に対する心構えは非常に高い意識があります。秋、冬と乾燥する時期を前に、家々、一機の放水銃を一齐に放水する防災訓練は見ごたえがあります。一昨年の放水は雨の中の幻想的なものでした。これから甘いフルーツもおいしい盛り。健康診断の結果を振り返り、ご自身の健康への備えはばっちりですか？

# 令和元年度全国労働衛生週間実施要綱

スローガン「健康づくりは 人づくり みんなでつくる 健康職場」

準備期間:9月1日から9月30日まで 本期間:10月1日から10月7日まで 主唱者:厚生労働省・中央労働災害防止協会 実施者:各事業場

## 1 趣旨

全国労働衛生週間は、昭和25年の第1回実施以来、今年で第70回を迎える。この間、全国労働衛生週間は、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、事業場における自主的労働衛生管理活動を通じた労働者の健康確保に大きな役割を果たしてきたところである。

労働者の健康をめぐる状況については、労働安全衛生法(昭和47年法律第57号。以下「安衛法」という。)に基づく一般健康診断における有所見率は5割を超え、年々増加が続いている。

また、過重労働等によって労働者の尊い命や健康が損なわれ、深刻な社会問題となっており、脳・心臓疾患、精神障害の労災認定件数は、ここ数年は700件台で推移しており、そのうち死亡又は自殺(未遂を含む。)の件数は200件前後で推移していたが、平成30年度は158件となっている。

仕事や職業生活に関する強い不安、悩み又はストレスを感じる労働者は、依然として半数を超えている(「平成29年労働安全衛生調査(実態調査)」)。

このような状況の中、メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合は58.4%にとどまっており、ストレスチェック制度の運用についても、集団分析結果を職場環境の改善に活用している事業場の割合は51.7%にとどまっている。また、労働者の約3割が、職場において仕事上の不安、悩み又はストレスを相談できる相手がいなく感じている(「平成29年労働安全衛生調査(実態調査)」一部特別集計)。

労働力の高齢化が進む中で、職場において、病気を抱えた労働者の治療と仕事の両立への対応が必要となる場面はさらに増えることが予想される。一方で、職場での対応は個々の労働者の状況に応じて進めなければならない、支援の方法や医療機関等との連携について悩む事業場の担当者も少なくない。

化学物質に起因する労働災害は、年間450件程度で推移しており、危険物によるものが約4割、有害物によるものが約6割となっている。また、法定の化学物質を取り扱う事業場におけるリスクアセスメントの実施率は52.8%、ラベル表示及びSDS交付の実施率はそれぞれ77.3%、69.1%にとどまっている(「平成29年労働安全衛生調査(実態調査)」)。

また、化学物質によるがん等の発癌性疾患に関しては、オルトトルイジンやMOCAの取扱事業場における膀胱がんの集団発生事案など従前は把握されていなかった重篤な健康障害が発生している。

さらに、過去の石綿ばく露により石綿関連疾患を発症したとして労災支給決定された件数は、近年、1,000件前後で推移しており、そのうち特に建設業では500件を超えている。また、石綿の製造・使用等が禁止される前に石綿含有建材を用いて建設された建築物が今なお多数現存しており、その解体工事が2030年頃をピークとして、増加が見込まれる中、解体・改修前に義務づけられている石綿の有無に関する事前調査や石綿の発散防止措置が適切に行われていない事例が散見されている。

安衛法の一部改正により、平成27年6月から職場における受動喫煙対策が努力義務とされた。また、平成30年7月に望まない受動喫煙を防止するための改正健康増進法が成立した(2020年4月完全施行予定)。このような状況の中、職場において受動喫煙を受けていると回答した労働者の割合は37.3%となっている(「平成29年労働安全衛生調査(実態調査)」)。

このような背景を踏まえ、今年度は、「健康づくりは 人づくり みんなでつくる 健康職場」をスローガンとして全国労働衛生週間を展開し、事業場における労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の一層の促進を図ることとする。

## 2 スローガン

健康づくりは 人づくり みんなでつくる 健康職場

## 3 期間

10月1日から10月7日までとする。  
なお、全国労働衛生週間の実効を上げるため、9月1日から9月30日までを準備期間とする。

## 4 主唱者

厚生労働省、中央労働災害防止協会

## 5 協賛者

建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会

## 6 協力者

関係行政機関、地方公共団体、安全衛生関係団体、労働団体及び事業者団体

## 7 実施者

各事業場

## 8 主唱者、協賛者の実施事項

- 以下の取組を実施する。
- (1) 労働衛生広報資料等の作成、配布を行う。
  - (2) 雑誌等を通じて広報を行う。
  - (3) 労働衛生講習会、事業者間で意見交換・好事例の情報交換を行うワークショップ等を開催する。
  - (4) 事業場の実施事項について指導援助する。
  - (5) その他「全国労働衛生週間」にふさわしい行事等を行う。

## 9 協力者への依頼

主唱者は、上記8の事項を実施するため、協力者に対し、支援、協力を依頼する。

## 10 実施者の実施事項

労働衛生水準のより一層の向上及び労働衛生意識の高揚を図るとともに、自主的な労働衛生管理活動の定着を目指して、各事業場においては、事業者及び労働者が連携・協力しつつ、次の事項を実施する。

- (1) 全国労働衛生週間中に実施する事項
  - ア 事業者又は総括安全衛生管理者による職場巡視
  - イ 労働衛生旗の掲揚及びスローガン等の掲示
  - ウ 労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰
  - エ 有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練等の実施
  - オ 労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事等の実施
- (2) 準備期間中に実施する事項
 

下記の事項について、日常の労働衛生活動の総点検を行う。

  - ア 重点事項
    - (ア) 過重労働による健康障害防止のための総合対策の推進
    - (イ) 労働者の心の健康の保持増進のための指針等に基づくメンタルヘルス対策の推進
    - (ウ) 化学物質による健康障害防止対策に関する事項
    - (エ) 石綿による健康障害防止対策に関する事項
    - (オ) 受動喫煙対策に関する事項
    - (カ) 治療と仕事の両立支援対策の推進に関する事項
    - (キ) その他の重点事項
  - イ 労働衛生3管理の推進等
    - (ア) 労働衛生管理体制の確立とリスクアセスメントを含む労働安全衛生マネジメントシステムの確立をはじめとした労働衛生管理活動の活性化
    - (イ) 作業環境管理の推進
    - (ウ) 作業管理の推進
    - (エ) 健康管理の推進
    - (オ) 労働衛生教育の推進
    - (カ) 心とからだの健康づくりの継続的かつ計画的な実施
    - (キ) 快適職場指針に基づく快適な職場環境の形成の推進
    - (ク) 職場における感染症(ウイルス性肝炎、HIV、風しん等)に関する理解と取組の促進
  - ウ 作業の特性に応じた事項
    - (ア) 石綿障害予防対策の徹底
    - (イ) 粉じん障害防止対策の徹底
    - (ウ) 電離放射線障害防止対策の徹底
    - (エ) 騒音障害防止のためのガイドラインに基づく騒音障害防止対策の徹底
    - (オ) 振動障害総合対策要綱に基づく振動障害防止対策の徹底
    - (カ) 情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインによる情報機器作業における労働衛生管理対策の推進
    - (キ) 酸素欠乏症等の防止対策の推進
    - (ク) その他、有害業務に応じたばく露防止対策の徹底
  - エ 東日本大震災等に関連する労働衛生対策の推進
    - (ア) 東日本大震災に関しては(ア)～(ウ)の取組、その他、自然災害等被災地に関しては(ウ)の取組を実施する。
    - (イ) 東電福島第一原発における作業や除染作業等に従事する労働者の放射線障害防止対策の徹底
    - (ウ) 原子力施設における放射線業務及び緊急作業に係る安全衛生管理対策の強化について(平成24年8月10日付け基発0810第1号)に基づく東電福島第一原発における事故の教訓を踏まえた対応の徹底
    - (ウ) 建築物等の解体作業やがれき処理作業における石綿ばく露防止対策、粉じんばく露防止対策、破傷風等感染防止対策等の徹底

※上記(2)準備期間中に実施する事項についての記載で、小項目(ア)以下については、省略しております。詳しくは厚生労働省から出されています原文をご覧ください。

## 第39期(2018年度) 事業報告会を開催



ご来賓祝辞:  
滋賀労働局 局長 石坂 弘秋様



ご来賓祝辞:  
滋賀県医師会 会長 越智 眞一様

去る2019年7月11日に弊財団の第39期(2018年度)事業報告会を、びわ湖大津プリンスホテル・コンベンションホール「淡海」にて、開催いたしました。

当日はご来賓として、滋賀労働局長 石坂 弘秋様、滋賀労働局労働基準部健康安全課長 澤 源二様、大津労働基準監督署長 山崎 僚一様、彦根労働基準監督署長 吉村 賢一様、東近江労働基準監督署長 宮木 義博様、滋賀産業保健総合支援センター所長 中西 一郎様のご臨席を賜りました。また会場には、事業所の代表者様を始め、各種団体の代表者様、健康管理・保健担当者様を含め、総勢135名のご出席のもと開会となりました。

事業報告会では、理事長 大道 重夫が開催にあたり、ご来賓の皆様、会場の皆様にご挨拶を申し上げました。続きまして専務理事 辻村 市郎より、2018年度の事業報告と2019年度の事業計画について、詳細な報告・説明を申し上げました。



乾杯のご発声:  
株式会社関西みらい銀行  
執行役員 清水 一記様

次に、当日のご来賓の方を代表して滋賀労働局長 石坂 弘秋様にご祝辞を頂戴いたしました。

そして休憩の後に、弊財団健康管理部の運動指導士 吉富 ほなみによる「リフレッシュ体操」を会場の皆様全員で行いまして、心身をリフレッシュされた後、特別講演に入りました。講師として、三菱京都病院 腫瘍内科・緩和ケア内科医長 平本 秀二先生に「がん診療と就労問題について」のテーマでご講演いただきました。メディアでも取り上げられている題材でしたので、皆様熱心に聞き入っておられました。講演に関する内容は次項に載せておりますので、ご参考にしていただければと思います。

特別講演終了後、懇親会を小宴にて開催いたしました。

懇親会開演にあたり、弊財団診療所長 安田 斎がご挨拶を申し上げ、公務のため懇親会よりご出席いただきました、滋賀県医師会会長 越智 眞一様にご祝辞を頂戴いたしました。乾杯は、株式会社関西みらい銀行 執行役員 清水 一記様のご発声で開宴となりました。講師の平本先生も出席いただき、和やかにご歓談の時間を過ごしていただいたことと思っております。弊財団役員、管理職、業務担当者も皆様に対して、日頃の御礼と感謝の意を伝える場として有意義な時間でありました。閉宴にあたりまして事務局長の川端 重則が、本日ご臨席をいただきました御礼と今後ますますのご愛顧をお願いして、閉宴とさせていただきます。

一般財団法人滋賀保健研究センターは、総合健康管理機関として皆様のお役に立てるよう「安全・正確・迅速・守秘」を合言葉に役職員一同、鋭意努力を重ねてまいります。相変わらませぬ、皆様のご支援ご指導をお願い申し上げます。



特別講演:  
三菱京都病院 腫瘍内科・緩和ケア内科  
医長 平本 秀二先生

## 第39期事業報告会 特別講演会の概要



【演題】 がん診療と就労問題について

【講師】 三菱京都病院 腫瘍内科・緩和ケア内科 医長 平本 秀二先生

【講演内容】

がん患者さんを取り巻く就労に関する諸問題、がん診療と就労問題、最近のがん診療について3つのテーマを中心にお話しいただきました。

1. がん患者さんを取り巻く就労に関する諸問題
  - ・がん診療の問題、職場での問題、家庭や地域での問題について
2. がん診療と就労問題
  - ・がん、がん治療について知っておいた方がいいこと ～医療者の頭の中をさぐる～
  - ・治療の内容・スケジュールと就労 ～忙しい仕事の中での調整～
  - ・がん治療における経済的問題と就労 ～大事なお金のこと～
  - ・がんの症状、がん治療の副作用と就労 ～こんな状況で働けるか心配～
  - ・緩和ケアと就労 ～緩和ケアはがん末期に行うもの?～
3. 最近のがん診療について
  - ・腫瘍学の発展 ・緩和ケアの発展 ・腫瘍学と緩和ケアの統合

がんは、働く世代の病気であり、がん患者の仕事と治療の両立は、我が国における社会問題の中でも喫緊の重要な課題であります。

平成24年度から始まった国の政策である、第2期がん対策推進基本計画には、重点課題として、働くがん患者への支援が盛り込まれました。この基本計画の中には、「事業者は、がん患者が働きながら治療や療養できる環境の整備、さらに家族ががんになった場合でも働き続けられるような配慮に努めることが望ましい。また、職場や採用選考時に、がん患者・経験者が差別を受けることのないよう十分に留意する必要がある」と明記されています。

がん治療には、大きく薬物療法、手術療法、放射線療法の3つに分けられます。近年、これらの3大治療に加え、がん免疫療法が第4の治療として注目されています。治療医は、エビデンス（科学的根拠）に基づいて、さらにその上で専門的な知識や経験、患者さんの価値観も合わせて総合的に判断して、治療選択を行っておられます。

今回の講演の中にもありました緩和ケアは、がんに対する第5の治療として認識されるようになってきました。緩和ケアの対象は、身体症状にとどまらず、精神的なこと、仕事や生活など社会的なこと、そして生き方や価値観などスピリチュアルなことを含めて、全人的に苦痛を緩和することが目標となります。早期に緩和ケアをすることで余命が伸びたとする有名な論文により、緩和ケアにも治療の意味が加わり、がんに対する新たな治療として認識されるようになってきました。

### 《おわりに》

がん治療の進歩に伴い、予後不良とされてきた疾患の生存率が以前より向上したため、治療をしながら仕事を続けることを希望する従業員さんは今後も増える見通しです。

がん診断後の日常生活において、「働くこと」は極めて重要な意味を持ち、就労は、経済的不安を軽減するだけにとどまらず、本人や家族に生きる活力をもたらします。また、貴重な人材を活用することで、職場の生産性向上や社会全体の活性化にも大きく役立ちます。厚生労働省の『事業場における治療と職業生活の両立支援のためのガイドライン』にありますように、がんに限らず、疾患を抱える従業員さんが、治療をしながら仕事を続けることができる『治療と仕事の両立』を推進していくには、事業主、産業医、産業保健スタッフ、労働者、治療医それぞれの取組と相互の連携が必要であると思います。



## 事業所紹介



**千成亭風土**  
SENNARITEI FOOD



当社で取り扱う近江牛肉は、すべて未經産（子牛を生んでいない）の牝牛です。口の中でとろける食感が特徴で、創業以来のこだわりの逸品です。お祝いごとや贈り物など、シーンに合わせてご用意しています。

## ●会社概要

設立 1969年6月  
代表取締役社長 上田健一郎  
資本金 4,800万円  
従業員数 約150名  
関連会社 千成亭ファーム、千成亭農場



## ●会社案内

株式会社千成亭風土は、近江牛肉を中心とした食肉および食肉加工品を扱う食肉専門店です。

近江牛の肥育からお客様のお手元に届くまでを自社で行う一貫経営を行っており、美味しさはもちろんのこと、安心・安全な商品をご提供できることも当社の自慢です。

「人対人」の温かいサービスを目指して「近江牛の味わいに人間味をのせて」という言葉をサービスポリシーとし、彦根市を中心に3つの小売店と7つの飲食店、3つのECサイトを展開しています。

2019年には法人化50周年を迎え、社名を「(株)千成亭」から「(株)千成亭風土」へと変更いたしました。より地域に根差し、地域発展の一助となるよう尽力して参ります。

## ●衛生事業の取組み

滋賀保健研究センター様には当社までお越しいただいて健康診断を実施いただきました。社内での集団健診は初めての試みでしたが、丁寧に、また柔軟に対応いただき、無事に終えることができました。社内で一斉に行うことで社員同士話題に上ることも多く、健康について見直す良いきっかけとなりました。

これからも診断結果の活用や健康管理について等ご協力を賜りながら、社員の健康促進と意識向上に努めて参ります。

株式会社千成亭風土 滋賀県彦根市平田町808  
TEL.0749-26-2299 FAX.0749-24-3422

千成亭 お取り寄せ

検索

# 風しん抗体検査の動向

近年ニュースや新聞で話題となっている「風しん」ですが国立感染症研究所の発表によれば2018年の累計患者数は2917人。2019年に入ってからすでに約1700人(6月時点)に上っています。その為、厚生労働省は現在の風しん感染の拡大を受けて、2019年から約3年間に対象の世代の男性に対して原則無料で風しんの抗体検査・予防接種を実施することにしました。

当センターでは風しんの抗体検査を6月から実施しており、6月から7月の2ヶ月間で約600人受診して下さっています。風しんは妊娠している女性がかかると、生まれてくる赤ちゃんに心臓の疾患や難聴、白内障、精神や身体の発達の遅れ等が生じる可能性があります。抗体検査の結果、十分に抗体を保有していないことがわかった方は、早期にワクチン接種をおすすめします。

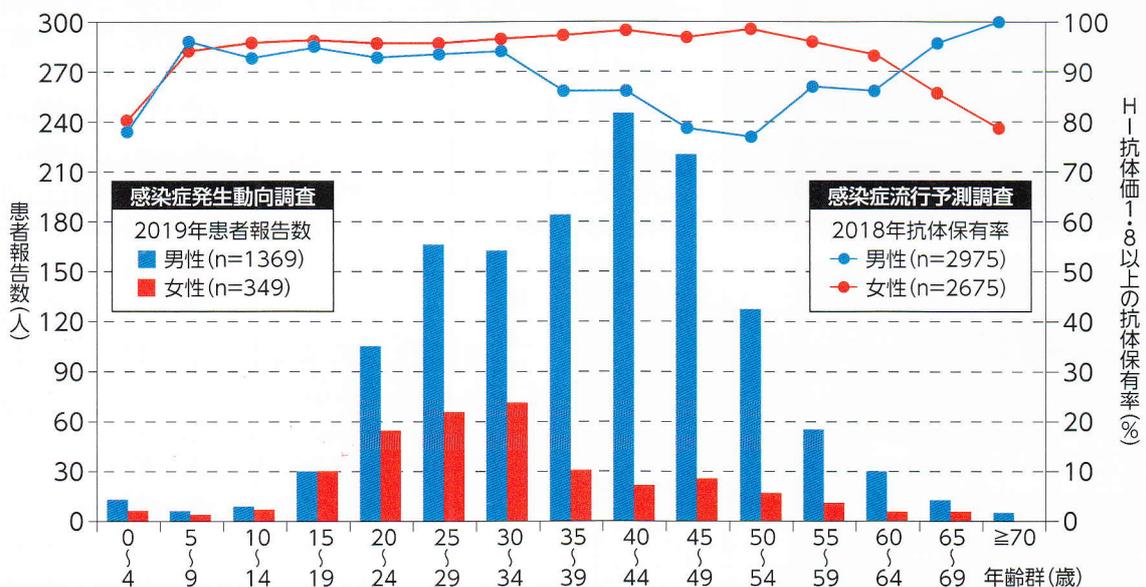


## なぜ検査が必要なのか?

- ポイント①** 風しんは40代前後の男性に多く発症している。
- ポイント②** 風しんで最も重大な問題は、母子感染による「先天性風しん症候群」。
- ポイント③** 予防対策としてワクチン接種が最も有効な手段。ただし、妊婦には摂取できないため家庭、職場などで妊婦と接する可能性がある人がワクチンを接種しておくことが重要。



男女別年齢別風疹患者報告数(2019年第1~23週)、風疹抗体保有率(2018年)



※国立感染症研究所 感染症疫学センター「風疹流行に関する緊急情報:2019年6月12日現在」より

# 施設健診・集合健診ご案内

1年に1回、健康診断受診してますか？

弊センターでは、バスでの健診以外にも施設健診を実施しております!!  
巡回健診で、受診できなかった方のフォローにもご利用いただけます。



## 長浜商工会議所

湖北地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。



## かばた館

高島地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。



## 財団本部 別館

人間ドック・婦人科健診中心に実施しています。



## 湖南市水戸まちづくりセンター

湖南工業団地周辺の事業所様実施の定期健康診断を実施しています。(月2回実施)



## ひこね燦ぱれす

彦根・犬上・愛知川地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。



## ウェルネス八日市

東近江・湖東・蒲生地域周辺の事業所様の定期健康診断や特殊健康診断を実施しています。



## 財団本部 本館

事業所様実施の定期健康診断や生活習慣病健診、特殊健康診断を実施しています。



## 伊賀・上野地区 ゆめぼりすセンター

三重県伊賀・名張市周辺事業所様実施の定期健康診断・特殊健康診断を実施しています。  
(近隣その他会場の実施もあります)

いずれも完全予約制です。事前予約がない場合は受診することができません。  
不定期で開催している健診会場がございますので、予めお電話にてご確認ください。

ご加入の健康保険組合様により健診内容が定められている場合がございます。  
健診会場によって、実施出来ない検査がある場合もございます。予約の際にご確認くださいませようお願いします。

お問い合わせ先

滋賀県内お問い合わせは

財団本部

TEL.0120-35-9997

三重県伊賀上野地区のお問い合わせは

伊賀営業所

TEL.0595-22-8107



## インフルエンザHAワクチン情報

# 2019年度 インフルエンザHA ワクチン製造株の決定

生物学的製剤基準(2004年3月30日厚生労働省告示第155号)の規定に係る2019年度のインフルエンザHAワクチン製造株を下記のとおり決定いたしました。

### A型株

A/ブリスベン/02/2018(IVR-190) (H1N1) pdm09  
A/カンザス/14/2017(X-327) (H3N2)

### B型株

B/プーケット/3073/2013(山形系統)  
B/メリーランド/15/2016(NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)



### 素材のちから

## 「柿」

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがありますが、「柿を食べることで病気になる人が減り、医者にかかる人が少なくなる」といわれています。厳しい暑さから一転、食欲の秋は気候もよく体調が回復し、病気にかかりにくい季節ですね。今回は、秋が旬の栄養がたっぷり詰まった柿について紹介します。

### ◆柿に多く含まれる栄養素

#### 1 ビタミンC

柿を1つ食べれば、1日のビタミンCの推奨量が摂れるほど、豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用がありますが、果実より柿の葉の方がビタミンCは多く含まれています。若葉は、胡麻和え、お浸し、天ぷらなどで食べることも、お茶にして飲むことも出来ます。

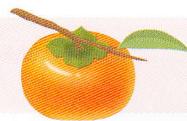
#### 2 ペクチン(食物繊維)

ペクチンは食物繊維の一種で、コレステロールの吸収を抑制する効果があります。また、干し柿はペクチンの含有量が多く、便秘予防、腸内環境の改善にも効果が期待できます。

#### 3 タンニン

タンニンはポリフェノールの一種で、渋味成分のことです。タンニンは、抗酸化作用を持ち、動脈硬化や生活習慣病の予防に効果があります。また、アルコールを体外に排出する働きもあり、二日酔いに効くとも言われています。タンニンは鉄の吸収を阻害するため、貧血の方は食べ過ぎないように注意しましょう。

柿には、今回紹介した栄養素以外にも様々な栄養素が含まれています。果物としてそのまま食べるだけでなく、料理にも使える柿で、病気知らずの秋を過ごしませんか？



## 健康 一口メモ

皆さんいかがお過ごしでしょうか。夏の疲れが残っていらっしゃる方も多いと思います。そこで、夏バテによる疲労を回復するのに役立つ栄養素と、食材を紹介します。

有効な栄養素には、ビタミンB<sub>1</sub>があります。これは豚肉、枝豆、うなぎなどに多く含まれています。さらに、アリシンという栄養素は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高める働きをしてくれます。これはにんにくや玉ねぎに多く含まれています。お勧めの調理方法は、玉ねぎを加えた豚ニラ炒めです。さらに、夏野菜のオクラやモロヘイヤに含まれるネバネバには、胃粘膜保護作用があるため、夏の疲れで弱った胃腸を守ってくれます。夏バテを解消し、元気に秋を迎えられるといいですね。

管理栄養士 浅見 花菜

## 編集後記

9月がやってきました。猛暑も徐々に和らぎ気候がよくなっていく季節です。

行楽シーズンでもあり活動的になりますが、夏に溜まった疲れで免疫力が低下し、体調を崩しやすい時期でもあります。暴飲暴食などは避け体調管理に注意しながら、楽しい秋をお過ごしください。

最後に私事ですが、この夏の目標であった体重3kg減が達成できませんでした。(涙)

8月はやはり暑くて運動ができないまま過ごしてしまいました。この秋は涼しい時間帯にジョギングなどに取り組んでいきたいと思っています。

健康管理部 中西 雄一

