



発行：京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

(令和5年度第3号)

TEL：0772-62-4312

FAX：0772-62-4368

令和6年1月29日



きょうと健康づくり実践企業 優秀賞 受賞

今年度、京丹後市にある【株式会社 韋城製作所】が優秀賞に選ばれました！
従業員の健康づくりに注力されており、社長の山本真也さんは
「健康を維持するためにはストレスと上手に付き合うことが必要と考えています。
ストレスは生きていくうえで避けては通れないものです。
ストレス発散は休日の過ごし方が重要。仕事とプライベートのメリハリを大切に
しており、私自身もゴルフやジョギングをし、ストレス発散につなげています」
と健康に働くうえで大切にされていることを聞かせていただきました。



☆京都府では、健康づくり活動に取り組む企業を認証しています → [きょうと健康づくり実践企業認証制度/京都府ホームページ](#)

最近、こんなことはありませんか？

- ひどく疲れた感じがする
- 憂鬱でだるい
- 何をしても面倒だ
- 気がはりつめている
- 気分が晴れない
- 落ち着かない、不安だ



やってみよう！
ストレス解消法をご紹介します

① リラクゼーション・ストレッチ・適度な運動



腹式呼吸、伸びや肩回しなどは
手軽でおすすめ。
緊張を緩め血行を促し、
心身のリラックスに効果的です。

あるかも…という方は

からだが**ストレス**を

感じているかもしれません

② 親しい人たちと交流・笑う・相談すること

話をすると不安やイライラした
気持ちが整理され、笑うことで自律神経の
バランスを整えたり
免疫力の正常化が期待できます。



参考：[こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト\(mhlw.go.jp\)](#)

認知症コラム③ 「若年性認知症 ～認知症は高齢者だけのものではない！？～」



65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼びます。現役世代で発症することもあり、仕事や居場所、さらには家庭内のことなど、若年性ならではの問題も起こり得ます。ご友人や職場の方で、最近「妙にミスが多い」「約束を忘れてしまう」「人格が変わった」等の困り事はありますか？

若年性認知症も早期発見・早期治療が大切です。まずはかかりつけ医等にご相談ください。

京都府では、若年性認知症支援も積極的に実施しています

詳細はこちら

きょうと認知症あんしんナビ
若年性認知症に関する情報ページです

