

かいつぶり

健康づくり情報

Vol.
39

寒暖差疲労にご注意を！

～季節の変わり目は体調管理をしっかりと～



寒暖差疲労とは？

寒暖差疲労とは、急激な気温の変化によって体がうまく適応できずに、疲労感・だるさ・めまいなどの症状があらわれる状態を指します。

「気象病」や「天気痛」とも呼ばれ、特に季節の変わり目に起こりやすくなります。

主な原因

私たちの体は、外の環境に合わせて体温や血圧などを調整する「自律神経」によってバランスが保たれています。しかし、季節の変わり目で朝昼夕の気温差が大きくなると、自律神経の働きが乱れやすくなり、体に負担がかかります。

寒暖差疲労を防ぐポイント！

Point 1 “適度な運動を習慣に”

軽い散歩やストレッチなど、無理のない運動で体を温度差に慣らしましょう

Point 2 “質の良い睡眠をとる”

- ① 6～8時間の睡眠時間を目安に、毎日同じリズムで眠るようにしましょう
- ② 寝る前のスマホ・飲酒・カフェインは控えるのがポイント！

オススメ！

20～30分の
ウォーキング

チェックしてみましょう！

次の質問に「はい」が多いほど、寒暖差疲労のリスクは低くなります。

- ☒ 適度な運動を習慣にしていますか？
- ☒ 散歩などで、体を温度変化に慣らしていますか？
- ☒ 十分な睡眠がとれていますか？
- ☒ 寝つきや目覚めに満足していますか？
- ☒ 冷暖房が効いた部屋にいる時間が長くないようにしていますか？



チェックが少ない方は要注意！

日ごろの生活を見直して、寒暖差に負けない体づくりをしましょう。



滋賀県公衆衛生事業功労者理事長表彰を行いました

令和7年1月16日（木）開催の第55回滋賀県公衆衛生学会の場で、公衆衛生事業功労者として個人10人と1団体を当財団理事長より表彰いたしました。

この賞は多年にわたり、地域に密着した公衆衛生事業を地道に推進され、その活動が特に顕著であった方を表彰するものです。受賞者の皆さま、おめでとうございます。



令和6年度滋賀県公衆衛生事業功労者理事長表彰受賞者の皆さま（五十音順）

石黒 幸枝 様 岡 英輝 様 織田 幸裕 様
北村 元 様 平野 正満 様 藤本 直規 様
松浦 正江 様 三雲 明弘 様 南 一男 様
余語 政美 様 栗東市健康推進員連絡協議会 様

乳がん・子宮がん検診併用車「らら号」のマンモグラフィ装置を更新しました

令和7年4月1日にらら号のX線撮影装置を更新しました。

検診車に搭載されるマンモグラフィ装置は、キャノンメディカル社製Pe・ru・ru(ペ・ル・ル)です。日本人女性にフィットするコンパクト設計で、ポジショニングしやすく撮影時に無理な体制を強いることがありません。

日本人女性に多い高濃度乳房に対して的確に対応した装置であり、高線量域（黒く写る部分）や低線量域（白く写る部分）に対して、より見やすく補正した画像を提供し、乳がんの早期発見に貢献することかららら号に搭載しました。

📢 乳がんは早期発見が重要です。

40歳以上の方は2年に1度の定期健診が推奨されています。家族や大切な人のためにも、ぜひ検診を受けてください。

早期発見・早期治療で乳がんを闘いましょう。



乳がん・子宮がん検診併用車「らら号」

マンモグラフィ装置



財団トピック

「Relay For Life Japan 2025 滋賀医科大学」参加のお知らせ

当財団は、がん征圧・患者支援のチャリティイベント「Relay For Life Japan 2025 滋賀医科大学」に参加します。地域の皆さまも自由に参加でき、交流会やポスター展示、ステージパフォーマンスなどが行われます。

当財団はイベント内で****無料乳がん検診（10月11日 14:30～17:30、要予約、先着50名）****を実施します。健康意識向上の機会としてぜひご利用ください。

がん征圧・患者支援のための 24 時間チャリティイベント

Relay For Life Japan

2025

滋賀医科大学

リレー・フォー・ライフとは
1985年、一人の医師がトラックを24時間走り続け、アメリカ対がん協会への寄付を募りました。「がん患者は24時間、がんと向き合っている」という想いを共有し支援するためでした。ともに歩き、語らうことで生きる勇気と希望を生み出したいというこの活動を代表するイベントは、世界36か国で活動、約1,800か所で開催されています。

2025
10/11 ▶ 12
SAT 12:00 SUN 12:00

📍 滋賀医科大学中庭

JR 琵琶湖線「瀬田駅」下車後、
「滋賀医大」行バスで「西門前」下車（5～10分）
（高速道路）草津田上インターから約700m

【主催】 リレー・フォー・ライフ・ジャパン滋賀医科大学実行委員会
(Gmail: rflshiga.college@gmail.com)
公益財団法人 日本対がん協会

【共催】 国立大学法人 滋賀医科大学

【後援】 厚生労働省・滋賀県

24 時間リレーウォーク
24 時間夜通しタスキを繋いで歩き続け、「がん患者さんは 24 時間がんに向き合っている」という想いを共有します。

ルミナリエセレモニー
メッセージをつづった「ルミナリエバッグ」を点灯し、詩の朗読を行い、がんで旅立った方を偲びます。

学生企画
・参加者同士の交流会「かたりば」
・学生による啓発
・ポスター展示
・レモネードスタンド

ブース
・がん相談
・アロマセラピー
・キッチンカー
10月11日 11:00～17:00
タコライス、タコス など

ステージパフォーマンス
・琉球園祭り太鼓 滋賀支部
・human note
・大津市民ゴスペルクワイア - Soul of Lake -
・イチノオト - Jazz Quartet - など

講演会
『がん患者さんの仕事と治療の両立を応援する』
埴田和史 先生
びわこリハビリテーション専門職大学
客員教授
10月12日（日）
10:20～10:40

乳がん検診
主催：滋賀県健康づくり財団
10月11日（土）
14:30～17:30
お申し込みは QRコードを読み込み、「無料乳がん検診のご案内」をクリックしてください
【お申し込み先】
滋賀県健康づくり財団
健康保健部
077-636-5218

HP X (Twitter) Instagram Facebook



財団ニュース

秋・冬のイベント情報

複十字シール運動事業

複十字ライトアップ

日没に複十字シンボルカラーの赤色にライトアップします。

日時 9/24日(水)～30(火)
日没～22時まで

場所 当財団 正面玄関付近

複十字シール運動事業

結核予防街頭啓発

結核・呼吸器感染症予防の呼びかけ、資料配布、募金活動を行います。

日時 9/25(木) 7:30～8:30

場所 JR大津駅前

複十字シール運動事業

臓器移植推進事業

おおつ健康フェスティバル

結核予防運動の一環として握力測定、資料配布、募金活動を行います。臓器移植に関する資料配布も行います。

日時 10/19(日) 10:00～15:00

場所 明日都浜大津

複十字シール運動事業

じんけんわくわく冬まつり

着ぐるみとのグリーティング、○×クイズ、じゃんけん大会、がちゃがちゃによる募金活動を行います。

日時 12/7(日)10:00～14:00

場所 米原市学びあいステーション

複十字シール運動事業

GII秩父宮妃記念杯募金活動

結核予防に関する資料配布、募金活動を行います。

日時 R8/1/18(日)13:00～16:00

場所 びわ湖競艇場

臓器移植推進事業

グリーンライトアップ

臓器移植シンボルカラーの緑色にライトアップします。

日時 10/15(水)～19(日)
日没～22時まで

場所 ①当財団 正面玄関付近
②フジテック株式会社
ビッグウイング研究棟

臓器移植推進事業

あるがママfes

臓器移植に関する街頭アンケート、資料配布を行います。

日時 11/24(月・祝)10:00～16:00

場所 ブランチ大津京

がん対策推進事業

リレー・フォー・ライフ・ジャパン2025

乳がん・子宮頸がん検診に関する啓発活動、無料乳がん検診を実施します。(予約制、定員に達するまで) ※詳細は前ページに記載

日時 10/11(土)14:30～17:30

場所 滋賀医科大学

がん対策推進事業

「がんと向き合う週間」啓発活動

滋賀県立総合病院と共催し、滋賀県がん患者団体連絡協議会の協力を得て、がんに関する啓発活動を行います。

日時 R8/2/4(水)～2/10(火)

場所 守山市立図書館

健診センターより

健(検)診受診や結果に関する相談

☎ 077-536-5218

(受付時間 平日9:00～11:30/13:00～16:00)

健康診断・がん検診・各種検査のご予約

☎ 0120-842-489

(受付時間 平日9:00～12:00/13:00～17:00)



発行

公益財団法人 滋賀県健康づくり財団

☎ 077-536-5210

〒520-0834

滋賀県大津市御殿浜6-28

🌐 <https://www.kenkou-shiga.or.jp>

