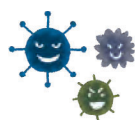


かいつぶり

健康づくり情報

Vol.

40



今年の冬も感染症にご用心！

インフルエンザ・新型コロナなど「**呼吸器感染症**」から身を守ろう

秋から冬にかけては、インフルエンザをはじめとする呼吸器感染症が流行しやすい季節です。

「**急性呼吸器感染症（ARI）**」という言葉をご存じですか？ARIとは、**鼻やのど、気管支、肺などに急性の症状を起こす感染症の総称**です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、RSウイルス感染症、百日咳など、さまざまな感染症が含まれます。

2025年4月から、ARIは感染症法上の5類感染症に位置付けられ、流行状況を把握するための「定点サーベイランス」が始まりました。流行の動きを知り、感染症対策に役立てるための仕組みです。

冬の感染症から身を守る**4**つのポイントポイント
1

手洗いを習慣に

外出先から帰ったとき、食事の前、調理の前後などは、石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう。

ポイント
2

咳やくしゃみは「咳エチケット」

咳やくしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチなどで口と鼻を覆いましょう。手で直接押さえるのは避け、周囲への感染を防ぎましょう。

ポイント
3

換気を忘れずに

室内では、換気設備や換気扇などを活用して、こまめに換気しましょう。乾燥する季節には、適切な湿度を保つことも大切です。

ポイント
4

体調が悪いときは無理をしない

発熱や咳などの症状があるときは、人混みへの外出を控えるなど、周囲にうつさないための配慮をしましょう。



\ 自分を守ることが、周りの人を守ることにつながります /

感染症対策は、特別なことばかりではありません。

手洗い・咳エチケット・換気・体調管理。

一人ひとりができる基本的な対策を、今年の冬も続けていきましょう。



【参考】

厚生労働省「急性呼吸器感染症（ARI）」「急性呼吸器感染症（ARI）に関するQ&A」 政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」
国立健康危機管理研究機構（JIHS）「急性呼吸器感染症」

令和7年度 滋賀県公衆衛生事業功労者表彰式を行いました

令和8年1月15日（木）第56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11名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7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）

井上 典子 様	太田 英史 様	高瀬 伸二 様
辻 将公 様	寺井 久人 様	花原 恭子 様
春木 健史 様	布留 守敏 様	森江 里美 様
山藤 隆晃 様	山本 智子 様	

無料

キャンペーン中！

乳腺超音波検査を始めました！

～若い人に多い「高濃度乳房」もしっかりチェック！～

乳がんは日本人女性にとっても多いがんですが、早期に見つけて治療すれば高い確率で治る病気です。

特に20～30代の若い女性に多いのが「高濃度乳房（デンスブレスト）」です。これは乳房の中に乳腺が多く詰まっている状態です。このタイプの方がレントゲン（マンモグラフィ）を撮ると、全体が白く写ってしまい、同じく白く写る「しこり」が隠れて見えにくくなることがあります。

そこで大活躍するのが**乳腺エコー検査**です！超音波を使うため**痛みや被ばくの心配がなく**、高濃度乳房でも小さなしこりをクリアに見つけることができます。自覚症状がなくても定期的に受けることが大切です。

現在、当財団健診センターの**健診申し込みの方を対象**に、期間限定で**乳腺超音波検査の無料お試しキャンペーン**を実施しております。この機会に気軽に受けてみませんか。

大切なご自身の健康と安心のためにこの機会に乳腺超音波検査を受けてみませんか。



ご予約・お問い合わせ

☎ 0120-842-489

（受付時間 平日9：00～12：00/13：00～17：00）

※本検査は**指定日の完全予約制**です。

※健診日1日あたり**先着5名様**となっております。

お気軽にお電話
ください



早期発見・早期治療のため、定期的な検診を心掛けましょう。

「Relay For Life Japan 2026 滋賀医科大学」参加のお知らせ

当財団は、がん征圧と患者支援を目的とするチャリティイベント「Relay For Life Japan 2026 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。

当財団のブースでは、無料がん検診のほか、がん検診に関する啓発・パネル展示、ブレストウェアネス普及（乳房セルフチェックなど）を実施します。健康について考える機会として、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 2026 滋賀医科大学

2026
10/10 土 **12:00～**
10/11 日 **12:00**
滋賀医科大学中庭



リレー・フォー・ライフとは？
 24時間がんに向き合う患者さんのように、
 24時間歩き続け、生きる勇気と希望を生み出す、
 世界に広がっているチャリティイベントです。



24時間リレーウォーク
 24時間途切れることなく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」という思いを共有します。



ルミナリエセレモニー
 がんで旅立った方や、がんに向き合う方への想いを綴った「ルミナリエバッグ」を点灯し、詩の朗読とともに想いを届けます。



ステージパフォーマンス
 琉球国祭り太鼓 滋賀支部
 human note
 イノチノオト Jazz Quartet
 大津市民ゴスペルクワイア Soul of Lake
 虹色のたね
 ピアニスト 山下沙也華氏
 滋賀医科大学サークル



講演会
「脳腫瘍という教科書」
 講師：徳永雄哉氏
 2025 Global Heroes of Hope
 滋賀県がん教育スピーカーバンク
「プレコンセプションケアって知ってる？」
 講師：栗岡里菜先生

無料がん検診
 実施 滋賀県健康づくり財団
 子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診
 10月10日（土）14：30～18：30
 お申し込みは右のこちらのQRから
 【お問い合わせ】 滋賀県健康づくり財団 健康保険部 077-536-5218

企画/ブース 歩くだけじゃない！
 楽しい企画もたくさん！

キッチンカー
 おいしいグルメを楽しめる！
 歩いたあとの休憩にもぜひどうぞ。



かたりば
 がん経験者や支援者と気軽に話せる交流の場。



レモネードスタンド
 レモネードを楽しみながら参加！
 あなたの一杯が支援につながる。



アロマセラピー体験
 香りの力でリラックス♪
 心と体を癒すひとときを。



最新情報はこちらから！




HP Instagram

入場無料
 がん患者さんも一般の方もご参加いただけます！
 ※任意の参加寄付 1000円



予約終了

【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
 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

【お問合せ先】 Gmail：rlshiga.college@gmail.com
 【アクセス】 ・高速道路 草津田上インターから約700m
 ・JR琵琶湖線「瀬田駅」下車後、「滋賀医大」行きバスで「西門前」下車



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

結核予防・複十字 ライトアップ

日没に結核予防のシンボルである「複十字」のイメージカラーの赤色にライトアップします。

日時 9/24(木)～30(水)

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 9/29(火)
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血管年齢測定、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 10/18(日)
10:00～15:00

場所 明日都浜大津

臓器移植推進事業

臓器移植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をします。

日時 10/13(火)～16(金)
日没～21:00まで

場所 ①フジテック株式会社本社
エレベーター研究棟
②当財団 正面玄関付近

日時 10/15(木)～22(木)
18:30～19:30まで

場所 びわこ花噴水(大津港)

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 11/23(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2026

がん検診に関する啓発やパネル展示、ブレストアウェアネスの普及などを行います。※詳細は前ページに記載

日時 10/10(土)
14:30～18:00

場所 滋賀医科大学

がん対策推進事業

ヘルシーウィーク2026 in 滋賀県立大学

骨密度測定、血管年齢、プレコンクイズ(子宮頸がん)を滋賀県立大学の学生を対象に行います。

日時 11/11(水)～12(木)
10:00～15:00

場所 滋賀県立大学

がん対策推進事業

「がんと向き合う週間」 啓発イベント

骨密度測定、乳房セルフチェック、大腸がんクイズラリー、子宮頸がんクイズ、無料乳がん・子宮頸がん検診(予約制・定員に達するまで)を行います。

日時 R9/2/6(土)
11:00～16:00

場所 ビバシティ彦根

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>

