

# たかまつ労政だより

2020年

10月号

No.134

《 編集・発行 》

高松市 創造都市推進局

産業経済部 産業振興課

高松市番町一丁目8番15号

TEL 839-2411

FAX 839-2440



## 令和2年度全国労働衛生週間がはじまります

期間：10月1日（木）～7日（水）

〈スローガン〉

みなおして 職場の環境 からだの健康

香川労働局では、10月1日（木）から7日（水）まで労働衛生週間として、県市町をはじめ各関係団体等との連携・協働により、国民の労働衛生に関する意識を高揚させ、職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対策を推進することとしています。

職場での安全衛生パトロール、スローガン掲示、労働衛生に関する講習会・見学会の開催など、様々な取組を展開し、労働者の健康確保対策を推進しましょう！！

（お問い合わせ）

香川労働局労働基準部健康安全課 TEL:087-811-8920

10月1日よりキャンペーン開始！



高松市 × PayPay

商都たかまつ！

最大20%戻ってくる消費拡大キャンペーン

最大で5,000円相当の  
ポイントが戻ってくる！！！！



【実施期間】：令和2年10月1日（木）～10月31日（土）

対象店舗にてPayPayご利用で、決済金額の最大20%がポイント還元されます！

★1回あたりの付与上限 1,000円相当

期間中の付与上限 5,000円相当

【対象店舗】

市内のPayPayが利用できる店舗等のうち高松市が対象として指定する店舗等

※対象店舗にはキャンペーンポスターが掲示される予定です。

※大手チェーン・フランチャイズ店の他、病院・調剤薬局、公共料金等一部キャンペーンの対象外となるものがあります。



〈お問い合わせ先〉

高松市役所産業振興課 TEL:087-839-2411

# 10月は、**骨髄バンク推進月間・臓器移植普及推進月間** です

■お問い合わせ先：高松市保健所 保健医療政策課 TEL 087-839-3805

## 骨髄バンク・臓器移植について

白血病などの病気は、骨髄移植や末梢血幹細胞移植という治療方法で治すことができます。これらの移植を行うには提供者（ドナー）と患者の白血球の型（HLA型）が適合している必要がありますが、その確率は、兄弟姉妹間でも4分の1、非血縁者（他人）間になると、数百から数万分の1の確率でしか一致しません。そのため一人でも多くのドナー登録が必要となります。**令和2年7月末現在、香川県では14人の方が移植を待っています。**

### ●ドナー登録ができる人は？

◎骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

- ・年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- ・体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方
- ※提供できる年齢は20歳以上、55歳以下です。
- 提供にあたっては、家族の同意が必要です。

### ●高松市内のドナー登録窓口は？

《献血ルーム オリーブ》

【受付時間】9:40～12:40

13:40～17:40（年末年始を除く）

【住所】高松市丸亀町13-3高松丸亀町参番街東館3階

【電話】0120-34-2307



### ●ドナー登録や骨髄・末梢血幹細胞提供のための費用は？

ドナー登録手続きの際の交通費は、自己負担となりますが、提供のための検査や入院に関する費用は、一切かかりません。

### ●「骨髄等移植ドナー支援事業助成金」について

高松市では、骨髄ドナー休暇制度のない事業所等で働いている市民と、その方が働いている市内の事業所等に対して、助成金を交付しています。詳しくは、高松市ホームページ「もっと高松」をご覧ください。

### ●臓器移植について

臓器移植は、重い病気や事故などによって臓器の機能が低下した人に、他の人の健康な臓器を移植し機能を回復させる医療です。日本で臓器の提供を待っている人は、約14,000人。それに対し、移植を受けられる人は、年間約400人です。自分の意思を尊重するためにも、臓器提供や移植について一人一人が考え、家族等と話し合ってみませんか。自分の臓器を「提供する」または「提供しない」という意思は、何度でも変更が可能です。

### ●臓器提供に関する意思表示の方法は？

- ① 臓器提供意思表示カードに記入
- ② インターネットで意思登録サイトに登録 **臓器移植** 検索
- ③ 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードの意思表示欄に記入



### ◆アルコール健康障害対策推進基本法◆

11月10日～16日は**アルコール関連問題啓発週間**です

### ●飲酒の指標 厚生労働省「健康日本21」《第2次》の目標●

- ① 未成年者・妊娠中の飲酒をなくす
- ② **生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少** ※1日当たりの純アルコール摂取量が、男性40g以上、女性20g以上

日本人の適量はアルコール20g（女性と高齢者、お酒の弱い人は半分）

＜お酒の適量の目安＞

	日本酒（15度） 1合（180ml） 純アルコール量22g		ウイスキー（43度） シングル2杯（60ml） 純アルコール量21g
	ビール（5度） 中ビン1本（500ml） 純アルコール量20g		ワイン（12度） グラス2杯弱（200ml） 純アルコール量19g
	缶チューハイ（7度） 缶1本（350ml） 純アルコール量20g		焼酎（35度） ぐい飲み2杯弱（70ml） 純アルコール量20g

### ＜お酒と上手につき合う方法＞

- ☆食事と一緒にゆっくりと
- ☆週に2日は休肝日
- ☆入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ☆寝酒は極力控えよう
- ☆たまに飲んででも大酒しない
- ☆定期的に健診を



お酒に関するご相談は  
高松市健康づくり推進課 精神保健係  
TEL (087) 839-3801