

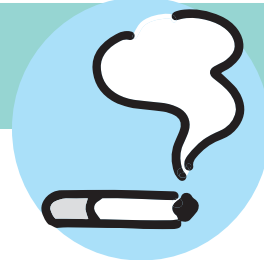


協会けんぽ通信

毎日の睡眠で、十分に休めていますか？ ～パフォーマンス向上の禁煙のすすめ～

疲れの原因は、「たばこ」かも？

たばこに含まれる「ニコチン」には覚醒作用があり、以下の影響を及ぼすことで睡眠の質を低下させます。



中途覚醒の
増加

寝つきの
悪化

深い睡眠の
減少

さらに、習慣的にニコチンを摂取している人は、日中の眠気も強いことが報告されています。



より良い睡眠のためには、喫煙の習慣を改善していくことが重要です！

良い睡眠のための工夫

- 夕方以降の喫煙を控える
- アイマスクや静かな音楽でリラックスする
- たばこを吸う代わりに深呼吸してみる



禁煙のメリット

- 咳や息切れが減る
- 肺がんのリスクが下がる
- 睡眠の質が上がり、健康な状態で活動できる時間が増える



禁煙の習慣をつくるために

一人で悩まず、外的支援を受けることや小さな取り組みから始めることが大切です。

【たばこと健康の関係について】



【禁煙の取り組みについて】





自動車運送事業手続きの オンライン申請が始まりました！



従来は書面で提出していた**自動車運送関連手続きの「申請書」や「届出書」を、自社のパソコンからインターネットを通じて提出**することができます。

オンライン申請 (e-Gov) 利用のメリット



- いつでも、どこでも申請可能
- 申請書の印刷・持ち出しが不要
- 行政機関までの移動が不要
- 申請後の処理状況の確認、公文書の取得がパソコンで可能

オンライン申請の利用対象となる手続き(概要)

自動車運送事業のオンライン申請対象手続き(例)

貨物自動車運送事業の許可等

旅客自動車運送事業の許可等

運行管理者の選任届出等

整備管理者の選任届出等

貨物軽自動車運送事業の届出

自家用自動車有償運送許可

自家用有償旅客運送の登録等

事業報告・輸送実績報告

事故報告の届出



令和7年9月より先行運用を経て、段階的な利用開始を予定しています！
オンライン申請については、以下のサイトをご参照ください。

オンライン申請の
対象手続き
についてはこちら



e-Gov電子申請
についてはこちら

