

けんぽだより

2017 **秋** 第34号
Autumn

ご家庭に持ち帰り、みなさんでお読みください。



稲刈りと甲斐駒ヶ岳 ●山梨県北杜市

岬の草原に立つ入道埼灯台へ



沖からも陸からもくっきりと目立つ、「三本黒帯」の灯台。海風に立ち向かいながら、船と恋人たちを見守り続ける。

▼この地が北緯40度にあたることを示すモニュメント群。日時計や地図などを表す石が配置されている。



台の周囲にはやわらかな草原が広がる。恋人たちが、海岸特有の強い風をやりすごすように肩を寄せあう。その傍らで、灯台は今日も黙々と務めを果たしている。

男鹿半島の西岸、海沿いの県道をぶらぶら北上していくと、彼方にぼつりと緑の大地から飛び出したものが現れる。さらに近づけば、それが白黒の縞模様をまとった灯台であることがわかる。この入道埼灯台は、日本海北部沿岸の主要な航路標識として、明治31年に設置されたものだ。当初は白亜の建物だったが、積雪時にも目立つようにするため、やがて白と黒（現在は黒帯が三本）に塗り分けられるようになった。冬季以外は灯台内部も見学できる。百段を超えるらせん階段に息を弾ませデッキに上れば、パッと360度の景観が広がる。海に目を向けると、丸みを帯びた水平線が視界いっぱいになり続く。広い空、かすむ島影、やがて夕日のころには壮麗な光がすべてを包むのだ。絶景を求めて多くのカップルがここを訪れ、近年は恋愛の聖地としても有名になった。険しい表情を見せることも多い大海原とは対照的に、灯



▲海岸の岩肌は、草原と打って変わって荒々しい。かつて増えすぎた鹿を処分したと伝わる「鹿落と」という恐ろしい地名も残る。

入道埼灯台へのアクセス：JR「羽立駅」から秋田中央交通バス、「湯本駐在所」で秋田観光バス（要予約）に乗り換え、計約70分。終点下車徒歩約5分

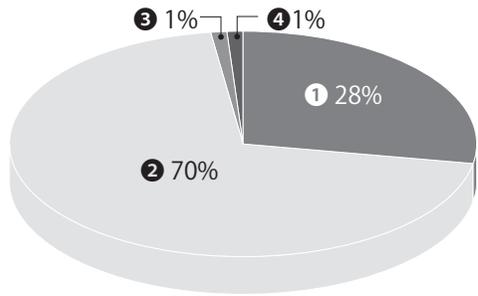
喫煙・禁煙に関するアンケート結果のご報告

平成 29 年 7 月に、職場の喫煙状況等のアンケートを実施いたしました。
以下、アンケートの集計結果（一部）をお知らせします。

ご協力
ありがとう
ございました

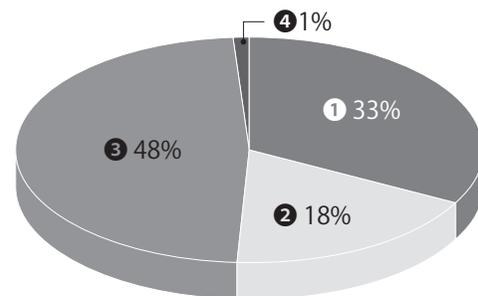


Q1 職場の喫煙環境（場所）は、次のどれに該当しますか？



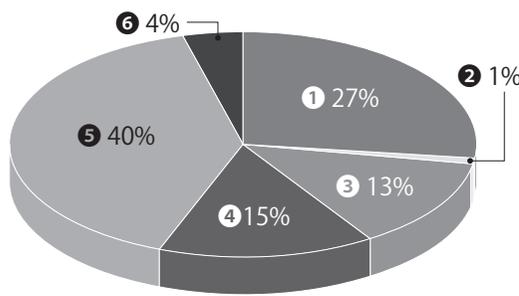
- ①敷地内禁煙…28%
- ②職場内は禁煙だが、喫煙所はある(職場内分煙)…70%
- ③どこでも喫煙可…1%
- ④無回答…1%

Q2 職場の禁煙環境（時間）は、次のどれに該当しますか？



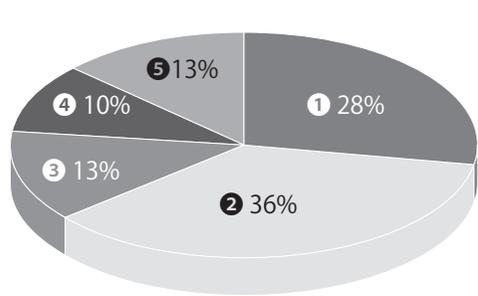
- ①就業時間に関わらず全面禁煙…33%
- ②喫煙タイムがある…18%
- ③いつでも喫煙可…48%
- ④無回答…1%

Q3 現在の喫煙状況は、どれに該当しますか？



- ①喫煙している…27%
 - ・たばことアイコス（電子たばこ）のどちらとも…9%
 - ・喫煙している（たばこ）…14%
 - ・喫煙している（アイコス）…4%
- ②平成 27 年 4 月以降禁煙したが、今は喫煙している…1%
- ③平成 27 年 4 月以降に禁煙した…13%
- ④平成 27 年 4 月以前から禁煙している…15%
- ⑤もともと吸わない…40%
- ⑥無回答…4%

Q4 前回のアンケート時点(平成 26 年 10 月)に比べ、職場環境に変化はありましたか？



- ①職場は完全禁煙になった…28%
- ②職場内分煙が徹底された…36%
- ③吸いにくい環境になった…13%
- ④まだ、受動喫煙はある…10%
- ⑤無回答…13%

寸評 ▶平成 26 年度と同じように、喫煙者と非喫煙者の休憩時間の改善を希望する意見が今回も多くありました。



- ▶喫煙場所についての弊害もあるようでした。なかでも「必ず通らなければならない通路中に喫煙場所があり、息を止めて通らなければならない」という、切実な意見もございました。
- ▶煙と一言で言ってしまうかもしれませんが、禁煙者にとっては不快感があるようです。
- ▶一方で、電子たばこについての禁煙者の反応は、とても良好でした。気にならないとの意見もありました。
- ▶一人ひとりが健康や快適な社内環境を考え、よりよい仕事をするため、まずは分煙を徹底し受動喫煙がないように、さらなる改善ができるよう、会社内での話し合いなども重要だと思われました。

平成28年度 決算 まとまる

経常収支で1億4,300万円の黒字に

医療費の削減、各種健診の積極的な受診にご協力ください
去る 8 月 31 (木) に開催された第 92 回組合会におきまして、
平成 28 年度決算が可決・承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

収入支出決算概要表（健康保険分）

| 収入 | | (単位:千円) |
|--------|----------------|---------|
| | 科目 | 決算額 |
| 経常収入 | 保険料 | 782,200 |
| | 国庫負担金収入 | 183 |
| | 特定健康診査・保健指導補助金 | 284 |
| | 利子収入・その他 | 1,815 |
| | 小計 | 784,482 |
| その他の収入 | 調整保険料収入 | 10,305 |
| | 別途積立金繰入 | 20,000 |
| | 財政調整事業交付金 | 4,948 |
| | 合計 | 819,735 |

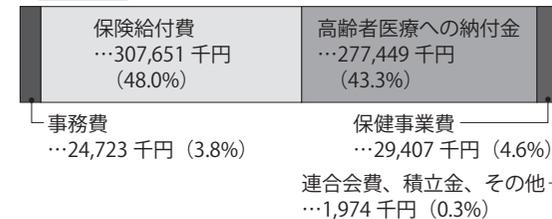
| 支出 | | (単位:千円) |
|--------|--------------|---------|
| | 科目 | 決算額 |
| 経常支出 | 事務費 | 24,723 |
| | 保険給付費 | 307,651 |
| | 高齢者医療への納付金 | 277,449 |
| | 保健事業費 | 29,407 |
| | 連合会費、積立金、その他 | 1,974 |
| | 小計 | 641,204 |
| その他の支出 | 営繕費 | 322 |
| | 財政調整事業拠出金 | 10,302 |
| | 合計 | 651,828 |

収入合計…………… 819,735 千円
支出合計…………… 651,828 千円
収支差引残高…………… 167,907 千円
経常収支差引残高…………… 143,278 千円

経常収入 合計 784,482 千円



経常支出 合計 641,204 千円



28 年度決算は、収入総額 8 億 1,974 万円、支出総額 6 億 5,183 万円、収支差引額 1 億 6,791 万円（対前年度比 186 万円増）の決算残金となりました。また、実質的な財政状況をみる経常収支差引額は 1 億 4,328 万円（同比 72 万円減）の黒字でした。実質保険料率（組合の支出すべてを賄うために必要な保険料率）では、8.062%（同比 0.063% 悪化）でした。

収入では、被保険者数が前年度より 14 名増、平均標準報酬月額（1 人当たり）が 1,813 円増、賞与支給額（1 人当たり）が 44,190 円増となり、保険料収入は 7 億 8,220 万円（同比 1,793 万円増）となりました。さらに、別途積立金から 2,000 万円を取り崩し、繰入金として算入しました。

支出では、みなさんの医療費や給付金に充てる保険給付費が 3 億 765 万円（同比 771 万円増・伸び率は 2.57% 増）でした。前年度に比べ個別の特殊要件が少なかったものの、外来・薬剤・療養費のすべてが前年度に比べて増加傾向になったのが要因です。また、高齢者医療へ拠出する納付金では、後期高齢者支援金と退職者給付拠出金が減少したものの、前期高齢者納付金が前期高齢者給付費額の増加により 1,756 万円の増加したため 2 億 7,745 万円（同比 871 万円増）、メタボ健診等を行う保健事業費は 2,941 万円（同比 123 万円増）でした。

全国の健保組合では、医療費や高齢者医療への納付金の増加が影響し、約 7 割超が赤字となっています。当組合では、黒字財政を維持していますが、今後も医療費の節減のため、ジェネリック医薬品への切り替えや各種健診の積極的な受診を呼び掛けて、みなさんの健康づくりをバックアップしてまいります。今後とも、ご理解・ご協力をお願いいたします。

介護保険では、介護納付金 5,052 万円に対し、介護保険収入 4,679 万円、繰入金 1,000 万円などで、決算残金は 627 万円となりました。

健康保険が使えるケースはわざわざありません

ご存じでしたか？

● 整骨院・接骨院にかかりたいとき

とある平凡な街角。このあたりでも近年は、「整骨院」や「接骨院」の看板を多く見かけるようになりました。そこには、「各種社会保険取扱」などの表示が目立ちます。付近の住人の中には「ちよつとしたけがなら整骨院に行く」という人も少なくありません。

緊急の際にはそれも一つの選択肢ですが、「整骨院」等は医療機関ではないので、健康保険の適用には制限があります。ルールをよく理解して、適切に利用したいところです。

さあ、絵の中から、しっかり使い分けのできている人、できていない人を探してみてください。むだなく正しく、けがを治しましょう！

「受療達人」を探してみましょ！



◆キホンの情報◆

「整骨院」等で施術をしつづける人は、「柔道整復師」です



「整骨院」や「接骨院」を、医療機関だと思っている方が一部に見受けられますが、それは誤りです。

「病院」や「診療所」などの医療機関では、医師が中心になって全身状態に目配りをしながら、医学的な検査や治療を行っています。

一方、「整骨院」等で施術を行うのは柔道整復師です。もちろん国家資格であり、捻挫や骨折などの手当てについては専門的技術をもって施術にあたっています。しかし、医師のような教育を受けていないため、「整骨院」等では、X線などによる検査や外科的な手術、投薬などといった医学的診療はできません。

長期にわたる施術を受けていても改善がみられない場合は、重大な病気が隠れていることもあるので、医師の診察を受けましょう。

Good!



「整骨院」等で健康保険が使えるのは、次の場合だけです(このほかは、全額自己負担)。

- 急性または亜急性の外傷による、打撲・捻挫・肉離れ
- 骨折・脱臼 (緊急時の応急処置のみ)

けがの状況により取り扱いが異なります。柔道整復師には原因を正確に伝えてください。骨折や脱臼は、応急処置を除いて医師の診察と同意が必要です。また、打撲・捻挫・肉離れの場合も、長期間よくなるいときは医師に診察してもらいましょう。これは別の病気や後遺症などを防ぐためにも必要不可欠です。

Bad!



「申請書」はよく確認してから署名を

健康保険が使えるケースにおいて、多くの「整骨院」等は、医療機関と同じように原則3割(年齢等によって異なります)の自己負担のみを支払います。残りの施術費は、柔道整復師が健保組合に「柔道整復術療養費支給申請書」を提出して給付を受けます。この書類には患者さん本人による被保険者名等の記入(署名)が必要です。これを渡されたら内容をよく読み、誤りがあれば修正してもらったうえで署名しましょう。白紙の用紙には絶対に署名しないでください。

Bad!



医療機関との「重複受診」に健康保険は使えません

同じ部位のけがについて、医師の診療と同時並行して柔道整復師の施術を受けた場合は、健康保険は使えません。

ただし、骨折・脱臼などで「同一期医療機関での治療が終わったあと、医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた場合」、または「医師の指示または同意を得て柔道整復師の施術を受けた際、一定期間後に医療機関から再検査などの指示があつて受診した場合」は、例外として健康保険が使えます。

腰まわりの血流アップで腰痛の緩和に ワシのポーズ

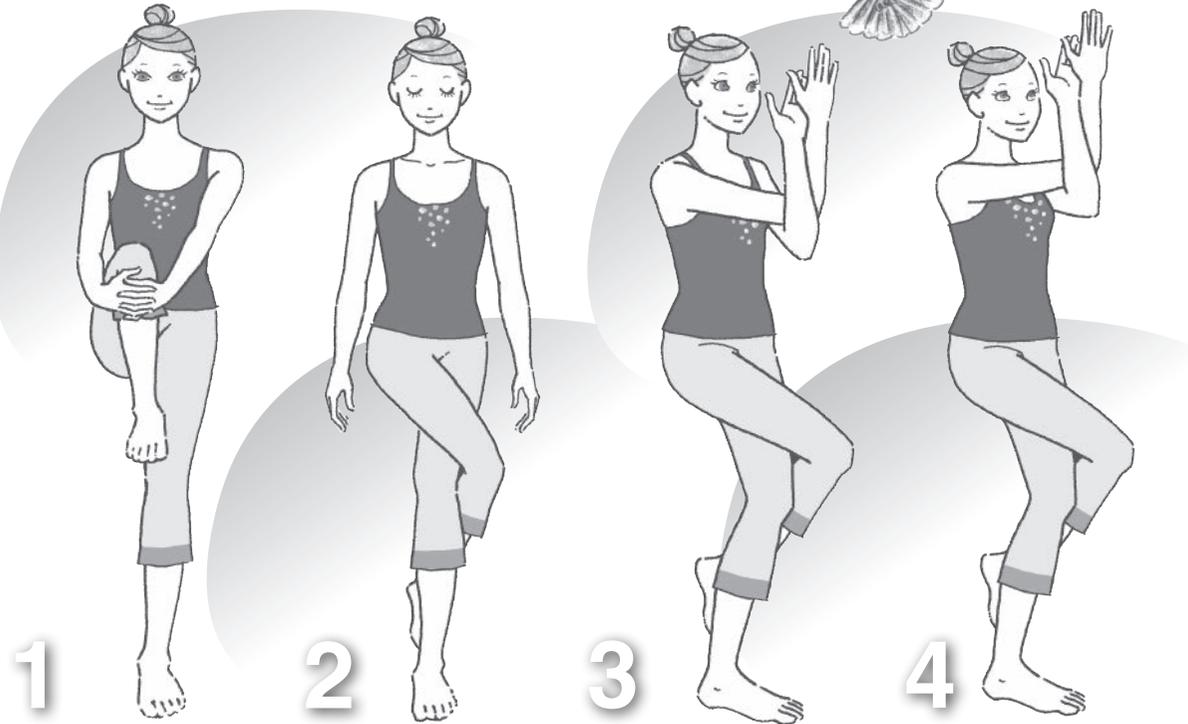
秋は日中と朝晩の気温差が腰への刺激となり、腰痛を引き起こしがち。ワシのポーズは背中上部を伸ばすことで、背中中の筋肉をほぐし、腰の痛みを緩和させてくれます。毎日続けると腰まわりの血流がよくなり、腰痛の改善が期待できます。

監修 ■ 一般社団法人 日本ヨガメディカル協会 代表理事 岡部 朋子

疲れたカラダを癒す
ヘルシーエイジング
Yoga
ヨガ
自分のペースでゆっくり行うヨガで、カラダの内側から伸びを感じましょう。

IMAGE 獲物を狙うワシをイメージ

正面に伸ばしている指先はワシの鋭いくちばしのイメージで、左右に広げた肩甲骨は羽を表します。



1 ひざを緩めて立ち、息を吸いながら重心を左脚に移し、右脚を持ち上げ、胸に抱きかかえる。

2 息を吐きながら右脚を太ももから左脚にからめ、右脚のつま先を下に向ける。

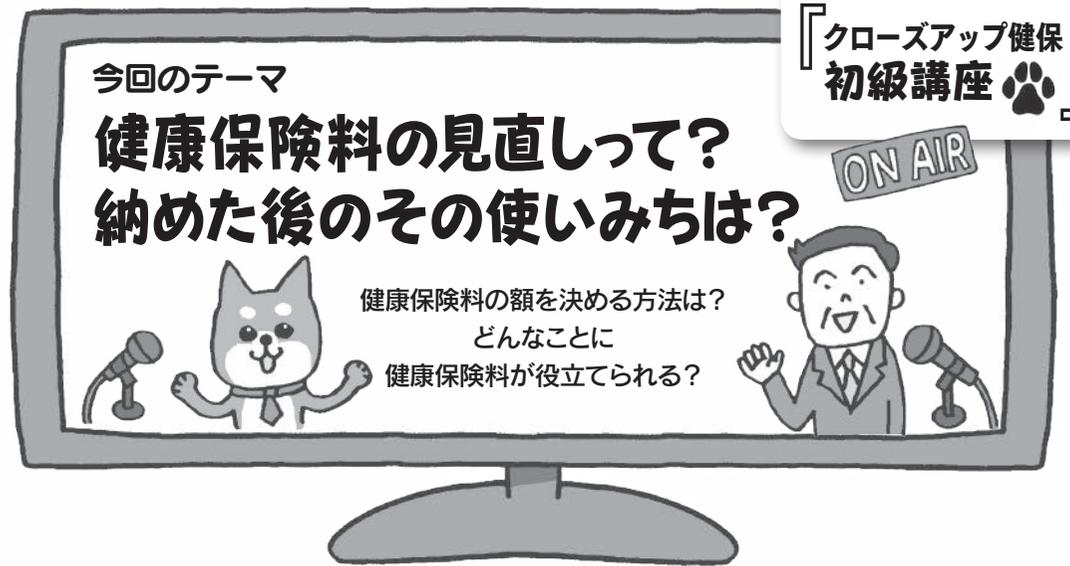
3 息を吸いながら右腕が上になるように両腕をクロスさせ、ひじを曲げて右腕を左腕に巻きつけ、手のひらを合わせる。

4 息を吐きながらひじを胸の高さまであげる。この状態で深い呼吸を4~5回繰り返す。反対側も同様に行う。

EASY

からめるほうのつま先を床につけても

片脚立ちができない人は、軸脚にからめる足のつま先を床につけて行いましょう。手のひらを合わせるのがつらい人は、手の甲を合わせるだけでもOK。



『クローズアップ健保
初級講座』

ON AIR

今回のテーマ
**健康保険料の見直して?
納めた後のその使いみちは?**

健康保険料の額を決める方法は?
どんなことに
健康保険料が役立てられる?



※1 賞与等からも同じ健康保険料率を用いて算出した健康保険料を徴収します。
※2 昇給やペーシングアップなどで大幅に給与が変わったときや、被保険者資格を取得したとき、育児休業が終了した後や産前産後休業が終了したときは臨時に改定が行われます。

●健康保険料決定のしくみ
(定時決定の場合)
4月 5月 6月 → 9月 ~ 翌年8月
3カ月間の給与の平均額 1年間適用

収入に応じて
お金を出しあ
うわけですね

定期的な見直しに
よって9月分の健
康保険料から変わ
る人がいます



健康保険料は、被保険者の給与の平均額に、健康組合ごとに毎年設定する健康保険料率をかけて算出します※1。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月分の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります(定時決定)。そのため、10月中に支払われる給与から健康保険料額が変わる人がいます。みなさんの給与は毎年変動することもあるため、定期的に見直しを行うことになっていきます※2。

健康保険料は定期的に見直しが行われます

このほかにも、特定健診など、健康づくりのための費用にも使われています。病気になることが少ない人は、どうして健康保険料を納めなくてはいけないのかと思うかもしれませんが、将来、みなさんが病気になるように、日々の健康を支えるためにも健康保険料は役立てられています。

納められた健康保険料は、私たちの医療費の支払いにあてられています。患者が医療機関の窓口で支払う医療費が原則3割(年齢等によって異なります)で済むのは、残りの7割を健保組合が負担しているからです。また、高齢者の医療費は国民全体で支え合うという考えのもと、高齢者医療制度への納付金・支援金として健保組合も負担をします。

健康な人へのサポートも実施

医療費負担



健康保険料は病気やけがをしていない人に対しては、使われているんですね

健康保険料の使いみち

高齢者の医療費負担
(納付金・支援金)



病気の予防などにも使われます



健康づくり

ひじきの甘辛 いももち

モチモチした食感と甘辛い味が、地元の子もたちに大人気の一品です。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、美肌作りをサポートしてくれます。ひじきを加えて不足しがちな食物繊維もプラスしました。



1人分
214kcal
塩分0.9g

材料(2人分)(8個)

- じゃがいも……………2個(200g)
- ひじき(乾燥)…大さじ1弱(2g)
- 片栗粉……………大さじ4
- A [しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ2
酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
- 油……………大さじ1

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- ②じゃがいもを水で濡らしてラップでふんわり包み、電子レンジ(600W)で3分加熱をする。濡れふきんを使って皮をむき、マッシャーでつぶす。
- ③②に片栗粉を加えて手でよくこね合わせ、水を切ったひじきを加えて混ぜる。8等分にして1cm厚さの丸型に成形する。Aの調味料を合わせておく。
- ④油を熱したフライパンに③のいももちを入れて焼く。両面にこんがり焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。

材料(2人分)

- 生鮭(切り身)……………2切れ
- 塩・こしょう……………少々
- キャベツ……………3枚(150g)
- たまねぎ……………1/4個(50g)
- にんじん……………1/3本(50g)
- ピーマン……………1個(30g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- A [みそ……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
にんにく(すりおろし)…小さじ1
- 油……………大さじ1/2
- バター……………10g

作り方

- ①鮭に塩・こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、たまねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。Aの調味料を合わせておく。
- ②油を熱したフライパンに、鮭を入れて両面焼く。一度取り出し、①の野菜をさっと炒める。全体に油が回ったらフライパンの中央をあけて鮭をのせ、Aを回しかけてふたをし、5分間蒸し焼きにする。
- ③火を止め、②にバターをのせて余熱で溶かす。

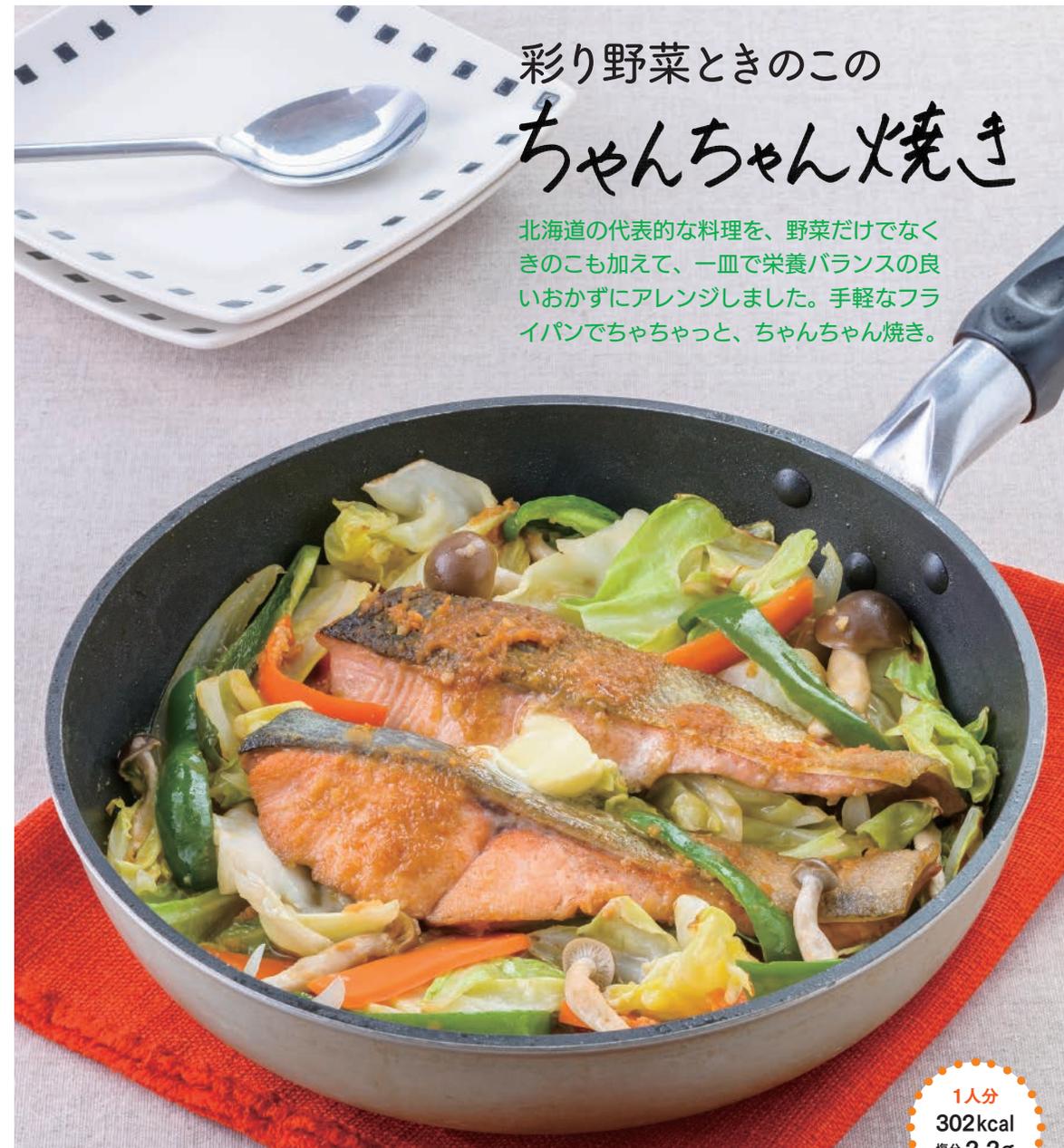
おうちでカンタン!

ふるさと
母ちゃん
ごはん

料理制作 緑川 鮎香
(管理栄養士)
スタイリング 宮沢 史絵
撮影 栗山 サトル

彩り野菜ときのこの ちゃんちゃん焼き

北海道の代表的な料理を、野菜だけでなくきのこも加えて、一皿で栄養バランスの良いおかずにアレンジしました。手軽なフライパンでちゃちゃっと、ちゃんちゃん焼き。



1人分
302kcal
塩分2.2g

広大な北の大地は、バラエティ豊かな食材の宝庫。それらを使った「当地ならではの料理であふれています。今回は、北海道の母ちゃんたちが昔から愛情込めて作ってきた「ふるさと」の味」を、カンタン、ヘルシーにアレンジしました。



受けっぱなしはNG!
健診結果の活かし方

「要再検査」「要精密検査」は放置しない

健康診断の結果を把握していますか？ 健診は自分の体の状態を知り、健康を維持していくためのものです。検査での異常は体が出す不調のサイン。「要再検査」「要精密検査」は決して放置しないで、早期に対応しましょう。

「再検査」と「精密検査」の違い

健診結果は「異常なし」、「軽度の異常」、「要経過観察」、「要再検査」または「要精密検査」、「要治療」などに分類されます（医療機関によって表記が異なる場合があります）。

では、「再検査」と「精密検査」の違いはなんなのでしょう。

●再検査：異常となっ

た数値が「一時的な変動かどうか」の確認のために、もう一度同じ検査をして確認すること。

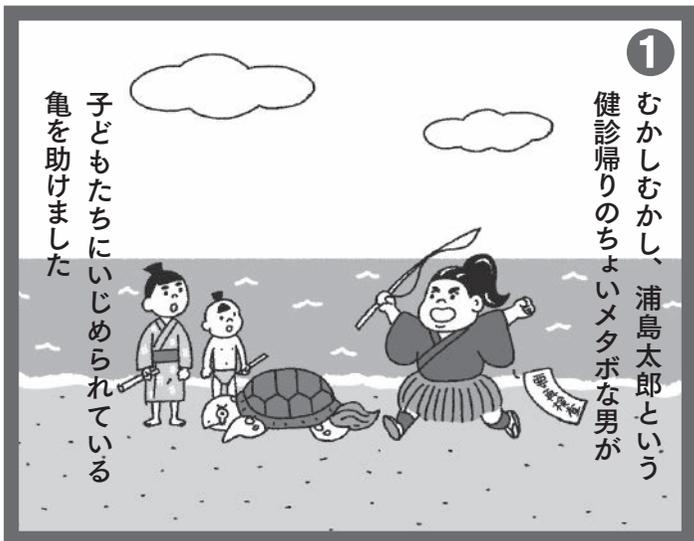
●精密検査：健診で

出た数値からみて「治療が必要かどうか」を確認するために行う、より詳しい検査のこと。



放置しないことが大切

健診結果で「要再検査」もしくは「要精密検査」



1 むかしむかし、浦島太郎という健診帰りのちよいメタボな男が

子どもたちにいじめられている亀を助けました



2 お札に竜宮城に招待された浦島

健診結果が悪かったのも忘れごちそうを食べ続けました



3 そして帰りに玉手箱を受け取りました

乙姫は何か言いたげでした



4 玉手箱を開けると浦島は超メタボじいさんになりましたとき

自分の体にもやさしくね

女性は乳がん検診を受けましょう

病気は、どんなものでも早く発見して治療することが大切。乳がんも早期発見なら、治す手立てはたくさんあります。そこで、重要なのが検診。40歳を過ぎたら、誕生日や結婚記念日など日にちを決めて、定期的な乳がん検診を受けましょう。



私もちゃんと受けているわ！



不安の解消のためにも、必ず医療機関へ

病気のなかには初期にはほとんど自覚症状がないものも多く、気づいたときには悪化していることも少なくありません。病気の早期発見ができれば簡単な治療ですむ場合もあるため、家計も体も負担が少なくなります。

また、再検査や精密検査といわれると「重い病気なのでは？」と不安を感じてしまうものですが、病院でもう一度詳しく調べて何もなければ不安が解消されます。自分や家族を安心させるためにも、必ず専門の医療機関を受診しましょう。



ゴジラ岩



和風レストラン きりん亭で提供されるご当地グルメ**男鹿しよっつる焼きそば**は、たっぷりの海鮮食材と、県魚のハタハタを使った魚醤の風味が魅力／男鹿市船越



なまはげ館では、市内各地で実際に使われていた150枚の多種多様な面が一堂にそろい、迫力の**なまはげ勢ぞろい**を見ることができる／同市北浦真山

撮影Point
ホワイトバランスをオートではなく太陽光に設定すると、夕焼けの赤みを強調できます



約13分間で一周する**寒風山回転展望台**から望むことができるのは、入道崎や鳥海山などの大パノラマ／同市脇本

- お問い合わせ
- *和風レストラン きりん亭
<http://kirintei.hp.gogo.jp/pc/>
 - *なまはげ館
<https://www.namahage.co.jp/namahagekan/>
 - *寒風山回転展望台
<http://www.akita-chuoukotsu.co.jp/kanpuzan/>
 - *温泉ランドおが「なまはげのゆっこ」
<https://www.namahage.co.jp/land/>
 - ※各施設の詳細については、ホームページ等でご確認ください



カラオケ、特産品展示コーナーなど、家族で楽しめる温泉施設の**温泉ランドおが「なまはげのゆっこ」**／同市北浦北浦

吹く瞬間をとらえることができます。自然が作りあげた偶然によって現れる海辺の怪獣。一見恐ろしい姿ですが、海の脅威から半島を守ってくれているようにも見えます。

「こんな生き物が存在したら」「もしも自分たちの街に現れたら」…。子どもの頃に感じたあのワクワク感。男鹿半島を訪れば、きっとその気持ちを思い起こすことができるでしょう。

太陽が沈み始める夕暮れどきが絶好の撮影チャンス。季節、時間帯、天気などの条件がそろえば、ゴジラの口の部分に真っ赤な夕日がかかり、炎を

吹く角度によって形が変わるため、見落とさないよう注意が必要。見上げた先に突然現れる海辺の怪獣の迫力に、思わず息をのむことでしょう。

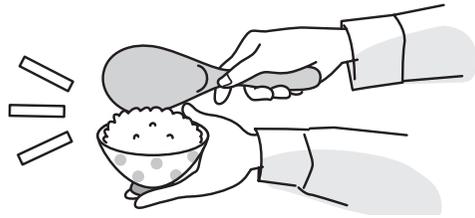
秋田空港から車で1時間半ほどの、日本海に少し出っ張った男鹿半島。三方を日本海に囲まれた、山と海が織り成す美しい景観が魅力の土地です。釣り人が集う潮瀬崎海岸にそびえるその岩は、まるで怪獣が海に向かって吠えているようなシルエットから「ゴジラ岩」と呼ばれています。岩は見

幼い頃、スケッチブックに空想上の生き物を描いてみたことはありませんか。高層マンションほどの大きさで、体は鋼のように硬く、灼熱の炎を吹いて暴れまわる脅威の生き物。もしも実在したら…という気分を味わえる場所があったら、ちょっと気になりませんか？

偶然が重なって現れる、静かに半島を見守る海辺の怪獣へ会いに

撮影Point
夕暮れどきに、シルエットだけでなく岩のゴツゴツした感じも撮りたいときは補露出をプラス補正に

腹もちがよいなどのメリットがある 栄養価にすぐれた食材「白米」



近年、白米は「ダイエットの敵」などと言われることがありますが、栄養価にすぐれた食材であることはあまり知られていないようです。

白米の主成分は炭水化物。私たちの体に欠かせない三大栄養素の1つで、エネルギーのもとになるものです。そのほか、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも含むなど栄養に富み、加えて、野菜や肉、魚といった多くの食材との相性も良く、一緒に食べることで、さまざまな栄養素を摂取しやすくなります。

パンや麺類などの「粉もの」の炭水化物とは異なり、白米は粒で摂取することで、ゆっくりと消化・吸収されるため腹もちが良く、間食を減らせるメリットもあります。また、パンなどと異なり塩分を含みません。

秋は新米の季節。おいしさはもちろん、栄養価にすぐれた白米を一粒一粒味わってみませんか。



お互いに健康を気づかえ、職場のコミュニケーションが高まります。また、生産性の向上につながったり、社員みんなが健康であれば対外的にも企業イメージがアップすることでしょう。健康づくりを他人事ととらえずに、みなさんで積極的に参加してみませんか？

と 足に合わない靴は体の不調につながる
靴選びのコツを知って快足美人
おしゃれのために、デザイン重視で靴を選ぶ女性は多いかもしれません。しかし、足に合わない靴を、「たかが靴ずれ」「そのうち慣れる」などと思いつつ履き続けていると、外反母趾などの足のトラブルや、肩こりや腰痛などを引き起こしてしまうこともあります。足に合う靴とは、甲がきつくない、土踏まずのカーブに違和感がない、かかとをしっかり固定できている、つま先に1cmほどのゆとりがあり、足の指が自由に動かせることなどがポイントです。



靴を選ぶときは、必ず両足で履いて歩いてみるのが重要。メーカーによっては、靴の足幅にバリエーションをもたせていたり、店に靴選びのアドバイザーがいる場合があります。快適に歩くために、自分の足に合った靴を見つけてみましょう。

職場のみんなと一緒に取り組もう 1人ひとりが参加する健康経営

社員の健康は企業経営の重要な資源ととらえ、企業が社員などの健康づくりに取り組む「健康経営」。これは企業がリーダーとなって行うものですが、社員1人ひとりの意識向上や問題への取り組みも欠かせません。例えば、みんなで適度に体を動かしているか、元気がない同僚に声をかけてあげているか、同僚の昼食や間食に気を配っているか、たばこの害への対策をとっているかなど、身近な問題について、できることから始めてみましょう。

一歩先へ踏み出そう ～職場編～

周りの評価を気にしすぎず 小さな自由を勝ち取る勇気を

人からよく思われたい気持ちは誰もが持っている承認欲求

社会で働くにあたって、職場の人間関係は良好であるに越したことはありません。とはいえ、人との距離感の兼ね合いは難しく、近すぎても遠すぎても、私たちは少なからず煩わしさを感じてしまうものです。今日は帰ってゆっくり映画でも見ようと思っていたところに、同僚から食事の誘いが入ったとしましょう。あなた以外は全員参加。「断ったら空気が悪くなるんじゃないか」



いか「誘ってもらえなくなるんじゃないか」と、いろいろな思いが錯綜して、あなたは笑顔で「イエス」と答えました。こんな経験、誰にでもあるのではないのでしょうか。周りからよく思われたい、評価されたい。こういった承認欲求は誰もが持っているものです。だからこそ人は、周りから好かれたいと願う、仕事においては出世を望むのでしょうか。社会は人とのつながりで回っています、良好な人間関係を築くのは大事なことです。しかし、私たちは誰もが「人から認めてもらうために生きていくのではない」ということを忘れてはいけません。

自分の心に嘘をつかない 小さな勇気を持つる人

あなたがもし、周りの目を気にせず振る舞い、その行いによって他人から嫌がられたとしましょう。それは、あなたが自分の心に正直で、自由に生きていることの証ともいえます。誰からも嫌われないように振る舞う生き方は、きつと窮屈で、不自由



さを感じてしまうはず。自由とは、周りから嫌われる可能性を含んでいるともいえます。でも、それって勇気がいりますよね。先ほどの例であれば、少し勇気を出して「ごめんさい！ 今日はず定があつて」と笑顔で断る。あなたの振る舞いを快く思わない人がいても、一部の人の目を気にして、自分に嘘をつくのは悲しいことではないでしょうか。そうして自分の自由をちよつとだけ勝ち取る。そんな小さなことの積み重ねでいいのです。自由って、それほど難しいことではないのかもしれない。