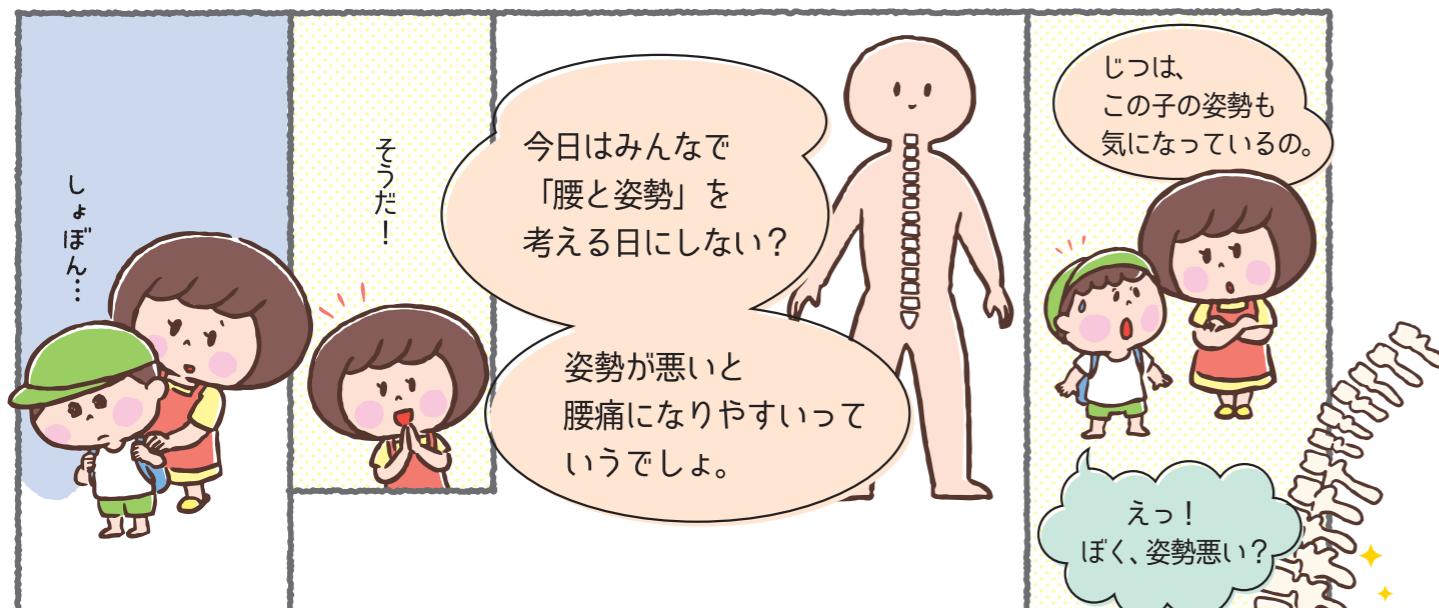


腰痛

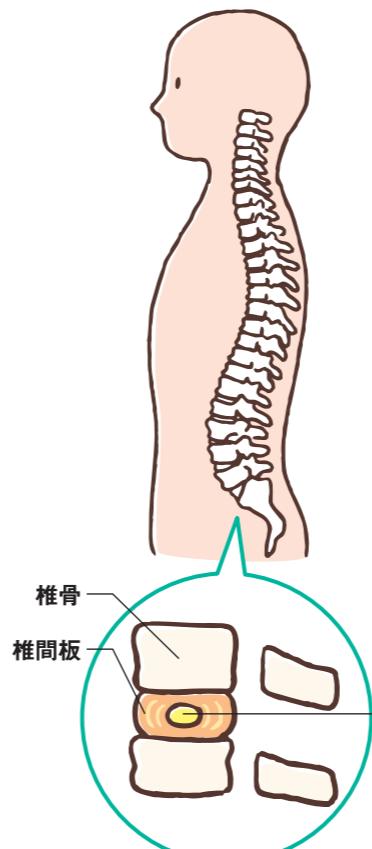


“腰は痛くてアタリマエ”と諦める前に…



腰痛と姿勢は関係があるの？

腰痛の原因はいまだはっきりしていない部分もありますが、「姿勢の悪さ」による「背骨や骨盤の間の関節・軟骨組織への負荷、圧迫」「姿勢を支える背中の筋肉や筋膜のこり、張り」がからだに負担をかけ、痛みを生じさせている場合があります。



わあ！
背骨ってホネがいっぱいだね！

私たちが「背骨」と呼んでいる骨(脊柱)は、
「椎骨」が積み上げられてできています、
首から腰までのS字カーブと
骨と骨の間にいる「椎間板」が、
脊柱にかかる衝撃を和らげてくれているのです。

たくさん積み重なった骨は、
筋肉と靭帯が支えているんだって。

腰痛が起こりやすい理由はおもに2つ！

- ① 脊柱を支える筋肉が弱ったことによるS字カーブの崩れ
 - ② 椎間板の中の「髓核」の水分が加齢やストレスなどによって減り、クッションとしてはたらきが低下したことによる神経への刺激や、関節・筋肉・靭帯への負担
- 10代後半からはじまっている！

腰に負担がかかるのはこんなとき

長時間の筋肉緊張による筋肉の疲労・血行悪化

- ・長時間のデスクワーク
- ・立ちっぱなしの仕事
- ・長距離運転



過剰な動きや無理な姿勢による筋肉の疲労・緊張

- ・激しいスポーツをしたとき
- ・運動不足の人人が急激な運動をしたとき
- ・重い荷物を運ぶとき
- ・子どもを抱き上げるとき
- ・事故などで腰に大きな衝撃を受けたとき



運動不足・筋力低下

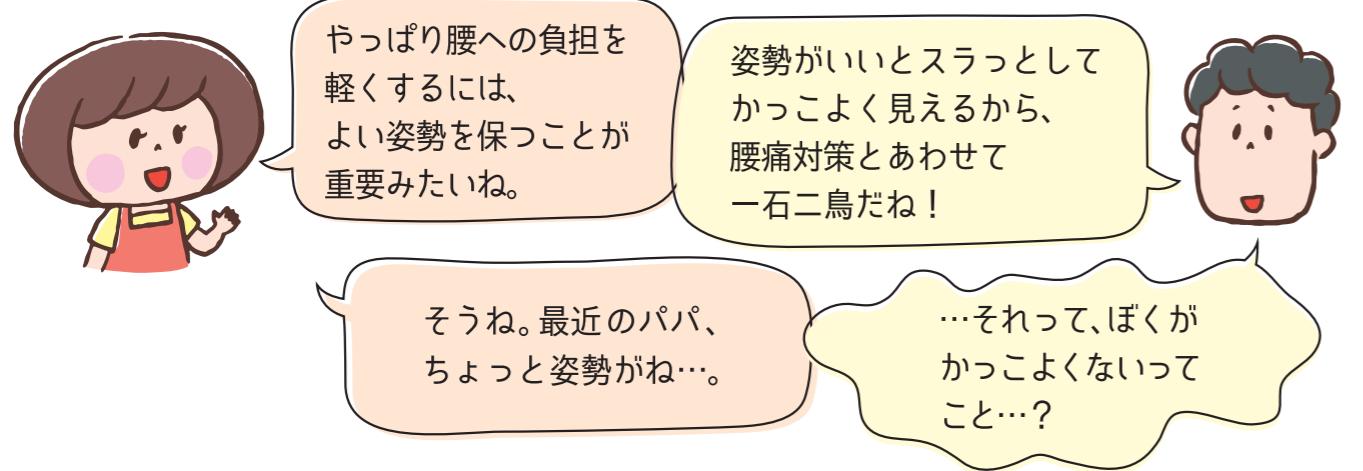
- ・腰まわりの筋肉のおとろえ
大腰筋・大殿筋・中殿筋が減少すると、腰を支える筋力が低下してしまう



腰に負担をかけやすい姿勢

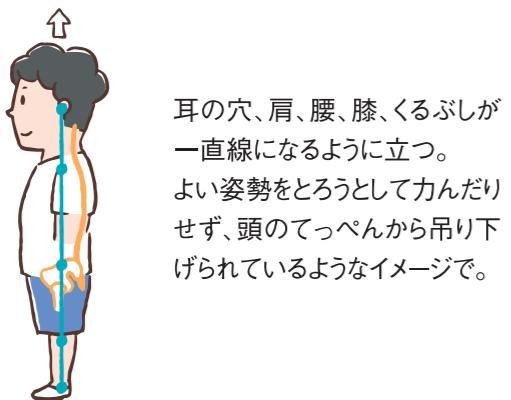
- ・猫背
- ・前かがみ
- ・農作業、介護など





正しい姿勢を身につけよう！

立っているとき



耳の穴、肩、腰、膝、くるぶしが一直線になるように立つ。よい姿勢をとろうとして力んだりせず、頭のてっぺんから吊り下げられているようなイメージで。



これはNG!

- ✖ 頭が前に出ている
- ✖ 肩が丸くなっている
- ✖ 猫背

座っているとき



背すじをまっすぐに。耳の穴と肩が一直線になるように。



これはNG!

- 脳の重さは
5~8kgもあるので
首が前傾していると
首や肩に
負担がかかる
- ✖ 首が前傾している

重いものを持ち上げるとき

たとえば20kgの子どもを持ち上げる場合…

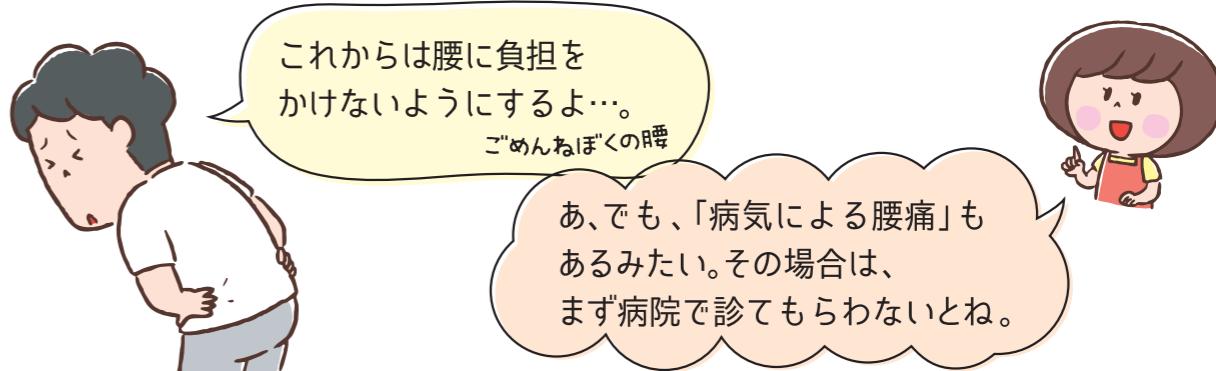


胸を張り、首を前傾させず、
背中を丸めない姿勢を心がけよう。



これはNG!

- ✖ 腰をかがめて持つ
- 腰にかかる負担
420kg重



病院で治療を受けたほうがよい腰痛

ぎっくり腰

筋肉や関節の炎症・捻挫、線維輪の亀裂などで急激に痛みが生じるもの。重いものを持ち上げるときだけでなく、ちょっとした動きで起ることがある。

- ⚠ 腹筋や背筋が弱い人に多い

椎間板ヘルニア

椎間板に亀裂ができて、中の椎間板組織の一部が飛び出し、神経を圧迫することで起こる。首から腰の痛み、手先のしびれが生じる。

- ⚠ 若い人にも比較的多い

脊椎分離症

ジャンプして腰を回旋させる動作などにより、背椎に亀裂が入って起こる。スポーツの練習などで何度も繰り返すとなりやすい。

- ⚠ 小学校高学年から
- ⚠ 中学生に多い

すべり症

脊椎が前後にずれて、神経を圧迫することで起こる。脊椎の骨折による場合と、加齢による椎間板の変形による場合がある。

- ⚠ 40~50代に多い

腰部脊柱管狭窄症

長年の腰への負担が原因で椎間板が変形して起こる。安静時はよいが、歩き始めると下肢のしびれや痛みが生じる。

すい 内臓の病気(脾臓の炎症、婦人科の病気など)や腫瘍、うつ、自律神経失調症からくる痛みもあります。次の場合は早めに医師の診察を受けましょう。

- 安静にいても痛む
- 体重が減少してきた
- 熱があり、下がらない
- 尿が出にくい
- 痛いところが赤く腫れている、熱を帯びている
- しびれがある、力が入りにくい
- 300m以上歩くことができない

不安がある場合は、健保の電話相談
TEL 0120-3-969-25
受診の必要性をご相談ください。



■ トラブル回避! のコミュニケーション術

に入るセリフをそれぞれ考えましょう



第一声で否定しない

マンガのAさん・Bさんのセリフ、後半には同じ言葉が入っているのに、相手に与える印象がまるで違ってしまいました。

さて、□にはどんなセリフを入れてみましたか？多少の違いはあるけど、次のような内容を思い浮かべた方が多いのではないでしょうか。

A わからないことを質問するのはよい心がけだね。

B なんでも聞こうとせず、まずは自分で考えろ。

会話における第一声は、コミュニケーションに大きな影響をもたらします。Aさんがスムーズに相手とのコミュニケーションをとることができたのは、まず相手の意見を受け止め、肯定したからです。逆に、Bさんは開口一番に相手を否定する言葉を発したため、Aさんと同じ「今は教えている時間がないから、できるところからやって」という内容がうまく伝わらず、人間関係のトラブルを招く結果となったのです。

自分と異なる意見の場合でも感情的にならず、相手の気持ちに寄り添って共感の言葉をとっさに返すのは難しいものですが、日々のコミュニケーションの中で心がけていきたいものです。

[参考文献]『交流分析における“相補的交流・交差的交流・裏面的交流”の交流パターンの特徴とその会話例』、カウンセリングルーム Es Discovery、作成日時:2011/10/11 02:12、URL=https://charm.at.webry.info/201110/article_7.html
高橋龍太郎『人間関係を高める会話テクニック』(I'm fine 2008冬)

ここが 「ワカラニ! 健保の制度



夜遅くに診療所を受診したら、いつもより高かった…どうして？

医療機関を時間外、休日、深夜などに受診すると、通常の料金に規定の料金が加算されます。

時間外の受診は緊急時だけにしましょう！

Q1

仕事帰りに、遅くまでやっている診療所を受診しました。
いつもより高かった気がするのですが…。



A1

受診する時間や曜日によって、
通常料金に次のような加算がされるためです。



診療時間内であっても加算されることがあります。

通常料金 [検査代・処置代などは含みません]	時間外加算 医療機関が表示している診療時間外	深夜加算 22~6時	休日加算 日曜・祝日年末年始	夜間・早朝等加算 18~8時、土曜日は正午~8時(深夜・休日除く)
初診料 2,820円	+ 850円	+ 4,800円	+ 2,500円	+ 500円
再診料 720円	+ 650円	+ 4,200円	+ 1,900円	[必要な届出をした、病床数が19以下の医療機関に限る]

※健康保険適用の場合、自己負担は上記の3割です(年齢等による)。
※病床数が200以上の医療機関の場合は、さらに高い金額になることがあります。

ここも「ワカラニ！」



Q2

調剤薬局は関係ないでしょ？



営業時間内であっても加算されることがあります。

A2

調剤薬局も、加算される時間が設定されています。

通常料金 [薬代は含みません]	時間外加算 医療機関が表示している診療時間外	深夜加算 22~6時	休日加算 日曜・祝日年末年始	夜間・早朝等加算 18~8時、土曜日は正午~8時(深夜・休日除く)
調剤技術料 [個人により異なります]	×2	×3	×2.4	+ 400円

※健康保険適用の場合、自己負担は上記の3割です(年齢等による)。

通常、処方せんの有効期限は4日間です。緊急でなければ、後日、加算のない時間帯に行きましょう。

ご注意
ください

一度診てもらったあと、容態の変化などがあって医師に電話で指示を求めるような場合も、再診と同じ医療費が請求されます。やむを得ないとき以外は、健保の健康電話相談(0120-3-969-25)や、厚生労働省の子ども医療電話相談事業(こども医療でんわ相談:#8000)を利用するのもよいでしょう。

(2019年8月現在)

特集と
あわせて
読もう

からだセルフケア

第15回 >> 腰の痛みは動いて治す！

デスクワークなどで座っている時間が長い方は、姿勢が悪いと筋力のバランスが崩れてしまい、腰痛を引き起こしやすくなります。背骨を支える腹筋を鍛えること、骨盤の位置を正しく保つことの2つのアプローチから美しい姿勢を身につけ、腰痛とおさらばしましょう。

腰が痛いと安静に過ごしがちですが、最近の研究では積極的に動いたほうが痛みの改善に効果があることがわかつきました。今回は腰痛を解消する2つのアプローチをご紹介します。

腰痛から
抜け出す

2つのアプローチ

私たちは「動物」ですので、動いたほうが調子がよいのだと思います。

同じ姿勢でじっとしていると不調が生まれやすく、筋力も低下します。

2018年2月号の風船エクササイズや、2017年4月号・6月号の「腰痛対策」とあわせて実践すると、
より効果を感じることができますよ。

Start!

その1は、背骨がグラグラ揺れないように腹筋を使うトレーニング。
その2は、腰痛にならないための予防体操です。



「腰痛」で病院などにかかったけれど、明らかな傷病がないとされた方は、積極的に動いていきましょう！

エクササイズについて

動画で詳しく見たい方はこちらから！▶

<https://youtu.be/hvNaDZjHMpU>



指導・モデル

森脇俊文／健康運動指導士
自己実現や不調改善をサポートする運動指導のプロであり、対象は世界を目指すトップアスリートから高齢者まで幅広い。的確なアセスメント能力とカウンセリングの知識を活かしたインストラクション技術の高さから、トレーナーとしての活動のほか、多方面での講演活動を行っている。

今年度も
まもなくスタート！

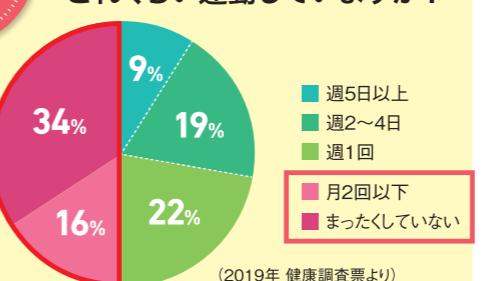
秋の健康づくり キャンペーン

2019年9月1日(日)～11月30日(土)の3ヶ月間

ヘルスマ♥チャレンジ

運動

どれくらい運動していますか？



当健保の皆さまのうち、運動習慣がないという回答は約半数にのぼりました。この健康づくりキャンペーンをきっかけに、運動を始めてみませんか？

被扶養の方も参加できます。

会社でチャレンジカードをもらってくださいね。

①～③のメニューから選び、
1週間でトータル5点以上になるよう運動しましょう。

① Let's TRY ウォーキングor1日1万歩以上

20分で
1点



私は平日に
毎日歩くわ！
20分×5日

9週以上
できれば達成

- ② ヘルスマ体操(無酸素&有酸素運動)+ウォーキング
③ セレクト運動

自分の生活スタイルにあわせて運動し、
達成をめざしましょう！

食事

9月1日からスタートできるように、チャレンジカードが配られたら、
あらかじめ取組むメニューを決めておきましょう。

ステップ1 あなたの食習慣をチェック! ▶ ステップ2 チャレンジ内容を決める! ▶ ステップ3 メニューを実行!

自分の食タイプ、食事の問題点を確認しよう。

当てはまつた食タイプの中から、
チャレンジカードの優先度を参考に決めよう。

3ヶ月間頑張ろう!!

治療中の病気がある方、健康診断の結果で受診・治療が必要とされた方は、
医師・看護師・管理栄養士などに食事面での注意事項を確認のうえで進めてください。

歯の
ケア

今年度も歯のケアは必須メニューです。

歯間ケアに重点をおき、しっかり歯垢を取り除きましょう。

9週以上
できれば達成

- ① 就寝前の丁寧な歯みがき(目安:5分)を週5日以上
② デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用

歯間ケアがポイント!
キャンペーン開始までに、
デンタルフロスまたは歯間ブラシを用意してくださいね。



脱タバコ!作戦

今年度は参加者全員に、新しくリニューアルした
「禁煙マニュアル」を配付します！

参加者の皆さまは、
禁煙の準備をしておきましょう☆

- タバコに関するものは処分しておく
- 吸いたくなったらどうするかを考えておく
- すすめられてもきっぱり断る
心構えをしておく など



タバコを吸わない方へ

禁煙は、孤独な闘いです。
禁煙を頑張っている方が周囲にいたら、励ましの声をかけてあげましょう！





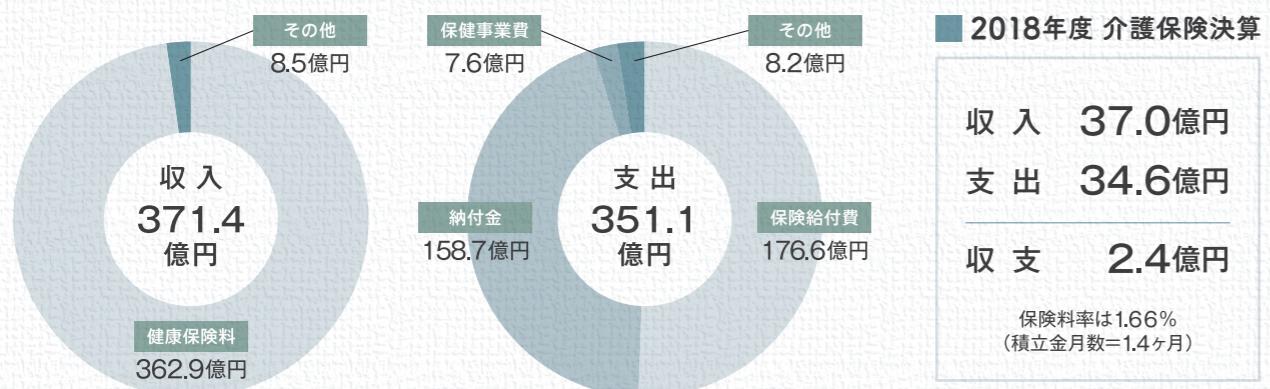
健保からの
お知らせです

join in <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

2018年度 健康保険・介護保険 決算報告

2019年7月10日に行われた組合会にて、2018年度の決算が承認されました

2018年度決算は、組合員の医療費などに使われる保険給付費や、高齢者医療のために国へ納める納付金の増加により、支出は対前年度比+12.6億円と大幅に増加したものの、保険料収入の対前年度比+4.2億円増等により、20億円の黒字決算となりました。しかし、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）になる2022年度以降は、納付金はますます増加することが予想され、健保財政はさらに厳しくなると予測されています。健全な健保財政を維持していくため、私たちができることに積極的に取組んでいきましょう。



健保財政を維持していくために、私たちができること

右肩上がりの医療費増をいかに食い止めるかがポイントです。

1 病気にかかりにくい健康なからだをつくる

- ・生活習慣（運動・食事）を見直そう

2 病気を早期に発見・治療する

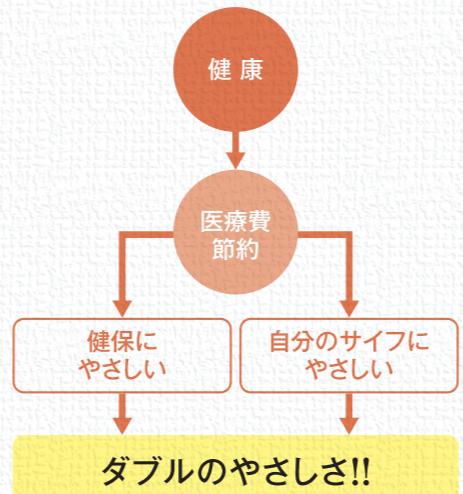
- ・健康診断は毎年必ず受けよう
- ・各種がん検診も積極的に受けよう

3 受診上手になって医療費を節約

- ・割高な時間外・深夜・休日受診は極力避ける
- ・同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめよう
- ・ジェネリック医薬品を上手に利用しよう

あわてて受診する前に、当健保の
無料電話相談サービスを活用！

健康相談 TEL 0120-3-969-25
育児子ども救急相談 TEL 0120-194-5-9-3



公告

組合会議員就退任

退 任	就 任	所属事業所
岸 正久	新井 淳	（株）三五
武馬 克己	大橋 甚吾	（株）青山製作所
川畑 和雄	相佐 寿郎	共和レザー（株）
金田 光弘	渡邊 宏司	豊精密工業（株）
谷口 哲也	相羽 貴之	（株）東郷製作所

お詫び

ヘルシータイム6月号P.10「精密検査費用補助」について
誤りがございましたので訂正させていただきます。

補助額（上限）

乳がん検査	(誤)3,000円 → (正)1,400円
肺がん検査	(誤)1,400円 → (正)3,000円

トヨタ記念病院からのお知らせ

オプション血液検査 追加サービスのご案内

トヨタ記念病院のみの
キャンペーンです

健保指定コースの人間ドック・家族健診を期間内（2020年2月～3月）にご受診いただいた方に、血液検査1項目を無料で追加します。
人間ドック・家族健診に追加することで精度が高まります。この機会にご検討いただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

追加できるオプション血液検査 いずれか1項目をお選びください。

シスタチニC検査 腎機能障害の程度を調べる検査です。

AFP検査 主に肝臓の病気を見つける検査です。

BNP検査 心臓の負担の程度を測る検査です。

ピロリ菌抗体検査 胃の中のピロリ菌の存在を確認する検査です。



対象 当健保の人間ドック・家族健診の補助対象者で、2020年2月～3月にご受診いただける方。

申込方法 お電話にてお申込みください。その際、希望する血液検査を1つお選びください。
すでに対象期間外でご予約され、キャンペーンをご希望される場合は日程変更を受け付けます。

トヨタ記念病院 健診センター

豊田市平和町1-1
TEL 0565-24-7153

受付時間
(病院診療日)
8:30～12:30
13:40～16:00

施設の詳細はこちから▶



2019年秋

けんぽれんあいち健康ウォーク in 安城 参加者大募集!

参加無料

恒例のけんぽれんあいち健康ウォーク。今秋の開催地は安城市です。
当健保からの参加賞をご用意して、皆さまのご参加をお待ちしております！

開催日 2019年10月5日(土)

受付場所

（株）マキタ本社（名鉄・名古屋本線「新安城駅」下車）

*駐車場はありませんのでご注意ください。

受付時間 8:30～11:00
距離 約8.0km
下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、会社の健保担当者または当健保へ提出してください。
健保ホームページからも申込可能です。

郵送

〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2F
トヨタ関連部品健康保険組合「秋の健康ウォーク」係



ホームページ

トヨタ関連部品健保

検索

<https://www.toyota-groupkenpo.jp/>



お問い合わせ
保健事業G TEL 0565-41-8180

トヨタ関連部品健康保険組合 行

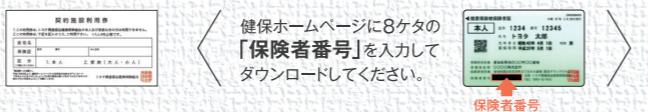
2019年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク 参加申込書

申込締切 2019年9月4日(水)
健保必着

事業所名	保険証 記号・番号	従業員番号
被保険者氏名 (フリガナ)	本人は参加	する しない
15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入		
参加者氏名 (被扶養者)	男・女	男・女
	男・女	男・女
	男・女	男・女
	男・女	男・女

割引契約施設のご紹介

利用方法 「契約施設利用券」を施設窓口に提出してください。
保険証のある施設は保険証の提示でも可。



味覚狩り

施設名	利用期間	料 金			()は一般料金 ※税込
		中学生以上	小学生	幼児	
天竜峡りんご狩り組合	りんご 狩り	8月1日～ 11月30日	500円(550円)		[4歳以上] 290円(330円)
山之上果実農業協同組合	梨狩り (幸水)	8月16日～ 8月31日	950円(1,000円)	750円(800円)	[3歳以上] 550円(600円)
	梨狩り (二十世紀)	9月1日～ 9月30日			
松川サンアップル	りんご 狩り	8月31日～ 11月24日	500円(600円)		[3歳以上] 350円(400円)
	梨狩り	8月24日～ 9月16日			
	梨狩り (南水・新高)	9月21日～ 10月20日	600円(700円)		[3歳以上] 450円(500円)

☆気候条件により、利用期間が前後する場合があります。事前にご確認のうえ、お出かけください。

レジャー施設

施設名	料 金	()は一般料金 ※税込
長島スポーツランド*	ガーデンゴルフコース	9ホール 平 日 2,900円(3,200円) 土日祝 3,500円(3,900円) 18ホール 平 日 4,700円(5,200円) 土日祝 6,200円(6,900円)
名鉄乗馬クラブクレイン東海	スクール (45分)	3,780円(5,400円)
天然温泉クアハウス長島	中学生以上 天然温泉クアハウス長島	800円(950円) 400円(500円) 200円(300円)
めいほう高原キャンプフィールド	キャンプフィールド入場料 バーベキュー	小学生以上 400円(500円) 各プラン 200円引き
富士急ハイランド	フリーバス	家族の夏体験 大人 18歳以上 3,600円(3,800円) 12～17歳 3,300円(3,500円) 子ども 7～11歳 4,100円(4,300円) 1～6歳・65歳以上 1,900円(2,000円)
サウナイーヴル (成人男性専用) 24時間営業	入泉料 (深夜2時～5時+1,000円)	平 日 2,120円(2,420円) 土日祝 2,280円(2,580円)

*ゴルフはカート代を含みます。乗馬クラブはヘルメット、ブーツなどのレンタル代1,620円、保険代200円が別途かかります。※乗馬クラブは要予約、クアハウスは3歳未満無料。

施設名	航路(高速船)	料 金(片道)	()は一般料金 ※税込
名鉄海上観光船	河和港～日間賀島・篠島	大人 1,170円(1,400円)	小人 590円(710円)
	伊良湖港～日間賀島・篠島	1,170円(1,400円)	590円(710円)
	河和港～伊良湖港	1,890円(2,300円)	950円(1,160円)
	師崎港～日間賀島 (西港・東港)	580円(700円)	290円(350円)
	師崎港～篠島	580円(700円)	290円(350円)
	篠島～日間賀島 (西港・東港)	340円(400円)	170円(200円)

料金は変更になる場合がございます。

プレゼントがあるよ!
P.15
へGO!



オтель・ド・マロニエ 下呂温泉



オтель・ド・マロニエ
内海温泉・湯の山温泉も特別価格!
詳しくは健保ホームページをご覧ください。



湯の山温泉

新名神開通
記念プラン

1泊2食付 お一人様
9,000円(サ込・税別)
2019年9月30日まで
(除8月10日～17日)

天下の名泉をこころゆくまで：
天然温泉付き会員制リゾートホテル

◆所在地	◆利用料金
〒509-2503 岐阜県下呂市萩原町西上田 2259-9	(ルームチャージ) 1室7,000円～(消費税・入湯税別) ※健保の割引適用後の価格です。時季・予約状況によって変動します。 ※定員数はお部屋タイプによって異なります。
◆施設概要	◆申込方法
客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)/レストラン/喫茶サロン/露天風呂・内風呂・サウナ・貸切風呂・ジャグジー・室内プール/宴会場/カラオケホール/ゲームコーナー/麻雀ルーム/売店	電話で 0576-24-1122 ①施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、 オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える オーナー番号 3231 オーナー名 トヨタ関連部品健康保険組合 チケット名 無記名法人チケット ②利用代表者名、連絡先電話番号を伝える ③利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する インターネットからも予約可能!(宿泊予定日の3日前まで) http://marronnier.info/gero/reservation01 (24時間受付)

期間限定プラン ご予約は3日前まで

しらさぎプラン

8月18日～10月31日

1泊2食付・
2名以上1室
お一人様
9,000円(サ込・税別)



(全日同料金)
里山味覚プラン12,500円(9月1日～9月30日)
もございます。

宿泊券プレゼントもチェック! →P.15

詳しくは、健保ホームページへ!! <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

トヨタ関連部品健保

検索

おすすめ
グルメ

しらさぎ物語
サンドアイスクリーム (350円)

飛騨・下呂温泉のおみやげでおなじみの「しらさぎ物語」が、ひんやりおいしいサンドアイスになりました! しらさぎ物語をそのまま大きくしたようなサイズで、フレッシュな飛騨牛乳と生クリームをたっぷり使ったアイスクリームには、しらさぎ物語がグラッセでされて入っています。オтель・ド・マロニエの売店にもあるので、ぜひ食べてみてください♪

お取り寄せもできます
URL:www.azusaya.co.jp

オтель・ド・マロニエ 下呂温泉周辺

おすすめ
プラン

フイッシングセンター水辺の館

清流「馬瀬川」に面しており、川遊びや魚つかみ体験、釣り体験、バーベキューなどが楽しめます。涼感あふれる馬瀬川本流のほか、敷地内には浅い水辺もあり、若い方からファミリーまで川遊びができる。また、夏から秋は、敷地内の観光ヤナで馬瀬川天然鮎のお食事、夜には炎に照らされた水面が揺れる幻想的な火ぶり漁を楽しむことができます。

営業時間/10:00～16:00 ※7月・8月は9:30～17:00
定休日/不定休
岐阜県下呂市馬瀬西村1508-1



ブヒンくんの 事業所訪問!

トヨタ関連品健保の仲間を紹介する、スペシャルレポーター。
次は、あなたの会社を訪問しますよ!

神星工業 株式会社

会社概要

- ◆本社／愛知県豊田市広美町北繁82番地1
- ◆設立／1957年8月
- ◆従業員数／497名(2019年5月1日現在)



健康管理にかかるみなさん



一人ひとりの声を聞き、
めざすは夢と誇りをもって働く会社

ヘルスマ強化策

地域と健康のための ゴミ拾いウォーク

地域貢献と地元の人たちとの交流を兼ねて、以前から工場周辺や河川の清掃活動を行ってきました。近年は健康づくりのためのウォーキングイベントとしても定着し、各拠点で自然の中を約2~4kmほどゴミを拾いながら歩く「クリーン作戦」を開催しています。



健康づくりキャンペーンと同時に日程を調整しています。ヘルスマがきっかけで参加するようになった人も多いんですよ。役員との接点として、また従業員どうしの親睦の場としても役立っています。それに、棚田や山道を歩くコースは景色がよく歩いていてとても気持ちがいいんです!



健康セミナーで改善サポート

健診で「生活習慣病のリスクが高い」と判定された従業員から、「病院へ行っても経過観察といわれるだけ。数値を改善するために、具体的に何をすればよいのかわからない」という意見がありました。

そこで、健保の保健師にセミナーを依頼し、脂質異常など生活習慣病リスクとなる項目についてのセミナーを開催。生活習慣改善に取り組む従業員をサポートしています。

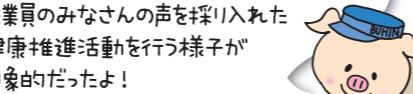


歩く・登る・走る! サークルで楽しく運動

現場作業の多い部署の従業員から、「立ち仕事がつらいので運動したい」という声があり、有志でサークルを立ち上げました。各地の山々に登ったり、ウォーキングイベントに参加したり、和気あいあいと活動しています。

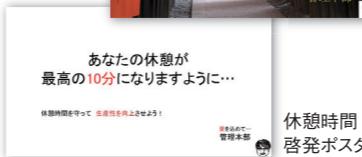


いくつかのサークルをかけもちして、運動を大いに楽しんでいる方もいるんだって!
すごいな~! 喫煙対策、健康セミナー開催、サークルの立ち上げなど、従業員のみなさんの声を採り入れた健康推進活動を行なう様子が印象的だったよ!



脱タバコ! 吸いづらい雰囲気づくりで禁煙者を増やす

喫煙対策が進まず、中でも休憩中の喫煙時間の長さは大きな問題となっていました。しかし、強制的に禁煙対策を実行しても喫煙者の反発が強まるだけだと考え、まずは「休憩時間をきちんと守ることで禁煙を促す取組みを始めました。「喫煙室に行ってもタバコ仲間が誰もいなくて吸いづらいので、吸う本数が自然と減った」などの声が聞かれ、徐々に効果があらわれています。



実は、私も喫煙者でした。意を決して禁煙外来に通い、脱タバコに成功。今後はアンケートなどで社内の声を取り入れながら、禁煙外来の補助などさまざまな喫煙対策に貢献していくと考えています。



ペット自慢

我が家ではウサギを飼っています。ピーターラビットのモデルでもあるネザーランドドワーフです。昔の一般的なウサギより顔が丸く耳が短く、とてもかわいいです。元々は知人が飼っているのを見て、奥さんが飼いたいと言い出したのですが、今では私がハマってしまい、お世話は私の日課になっています。

中央発條(株) 北斗神拳伝承者 さん

私もウサギを飼ったことがあります。慣れてくると、家に帰ると寄ってきてたり、後をついてきてくれたり、かわいくて癒されていました。北斗神拳伝承者さんもウサギに癒されながら、お世話とお仕事頑張ってください。

