

# かがやき通信

2025  
WINTER

道具いらずで今すぐできる！  
自重トレーニング

## バウンド前屈

おなじみの食材・調味料で  
かんたん養生ごはん

おろしれんこん団子の  
煮物

かぼちゃと豆の  
ヨーグルトみそサラダ

ブロッコリーと  
ほたてのしょうが焼き

### CONTENTS

- どのように取り組む？職場のメンタルヘルス対策 ●2  
寒くなった今こそ
- 健康づくり講座で心と体をホットに ●2
- HEALTH UP THE SEASON ●3
- JOYFUL FAMILY ●8
- ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
- 道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
- 忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
- おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20
- Health News & Topics ●22
- 協会けんぽ主催
- 被扶養者さま向け年度末集団健診のご案内 ●23
- 協会けんぽ発 健康づくり
- 金沢城リレーマラソンに参加しました ●23
- TOPICS 人間ドック健診の補助が始まります！ ●23
- 今日から実践！健康経営 ●24

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

冬の  
食中毒に  
用心

# ノロウイルスの 予防法

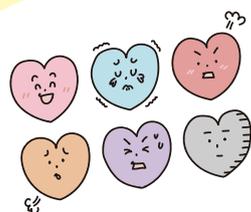
バックナンバーも  
チェックしよう



# どのように取り組む？ 職場のメンタルヘルス対策

近年、心の健康の不調が原因で、長期欠勤や労働生産性の低下を招くことが多く、**職場のメンタルヘルス対策**は重大な課題となっています。従業員の方に対し、「**健康で長く働き続けてもらうためにはどのような取り組みをしたらよいのか？**」とお悩みの事業所さまも多いかと思います。

**石川産業保健総合支援センター(さんぽセンター)**では、研修やセミナー、相談業務を通して職場の保健活動の支援を行っております。専門家のサポートのもと、職場のメンタルヘルス対策に取り組ましましょう。詳しくは同封のチラシをご確認ください。



## 寒くなった今こそ **健康づくり講座**で心と体をホットに

事業所さまにおける健康づくりのサポートとして、健康づくり講座を実施しております。簡単な運動の講座や健康づくり講話といった、楽しく学んで健康になれる各種講座を取り揃えております。職場のみなさままで受講いただき、健康づくりとコミュニケーションの促進にぜひご活用ください。

### 受講形式

**オンライン講座** または

**対面講座** (60分の対面講座は定員となりました)

チラシに記載の開催日程とテーマからご希望の講座を選んでお申込みいただき、受講できます。

**先着順となりますので、定員超過の場合は悪しからずご了承ください。**

お申込方法は同封のチラシまたは協会けんぽ石川支部のホームページにてご確認ください。



第一電機工業株式会社さま 受講のご様子

協会けんぽ主催

## 被扶養者さま向け 年度末集団健診のご案内

被扶養者(ご家族)さまを対象に、お近くの会場で、無料の特定健診と充実したオプション健診をご用意しております!年度末の集団健診は、金沢エリア・小松エリアで実施予定です。今年度まだ健診を受けていないご家族さまがいらっしゃいましたら、ぜひこの機会に受診いただくようお声がけください。

### 対象者

12月上旬にご案内の圧着はがきをお送りした**40~74**歳の被扶養者(ご家族)さま

### お申込み方法

ご案内の中にある申込書に必要事項をご記入の上、**健診受診希望日の3週間前必着**で協会けんぽ石川支部へ提出または健診機関へお電話でご予約



協会けんぽ発

## 健康づくり 金沢城リレーマラソンに参加しました



職場における健康づくりの一環として、協会けんぽ石川支部の職員有志にて、春に引き続き、「金沢城リレーマラソン 2025~秋の陣~」に参加しました。練習の成果が実り、前回よりも4分ほどタイムを縮めることができました。ランナーも応援者も一丸となって盛り上がり、楽しいひとときを共有できました。

TOPICS

## 人間ドック健診の補助が始まります!

令和8年4月より、**35歳以上の被保険者さま**が人間ドック健診を受診された場合、**最大25,000円**が費用補助されます。詳細な情報や受診できる健診機関等につきましては、令和8年1月頃に、協会けんぽ石川支部ホームページ等でお知らせいたします。



# 今日から実践！ 健康経営

学習意欲に直結する要因：機会の焦点化 (Focus on Opportunities)



## 今

回は、「学習意欲」について取り上げます。ワーク・エンゲイジメントは、心理的な資源が充実していることで、仕事にやりがいを感じ、熱心に取り組み、活力を得ている状態を指します。一方、学習意欲は、将来に向けて時間やその他の資源を投資しようとする意欲を持つている状態です。技術革新が進む現代では、年齢に関係なく学習を続けることが重要ですが、組織がどれほど学習機会を提供しても、本人の意欲が高くなければ十分な成果にはつながりません。そのため、人的資本の充実が求められる現在の組織において、学習意欲は非常に重要な指標となります。

学習意欲には、個人の特性や性格といった個人的要因、職場環境や上司の支援といった組織的要因が関係していることが分かっています。「組織が自分の貢献をどれほど価値あるものとして評価し、自分のウェルビーイングをどの程度気にかけているかについて、個人が形成する包括的な信念」と定義される「知覚された組織支援 (POS)」には、学習意欲を向上させる効果があると示唆

されています。POSが高い組織で働く人は、「これからの職業人生には多くのチャンスが待っている」「これからの職業人生で新しい目標をたくさん立てることができる」といった機会に対する認識が高く、それが学習意欲の向上につながるようです。この指標は、「職業上の未来展望」または「機会への焦点化」と呼ばれます。学習によって得られた知識や技術の活用機会が具体化され、その成果が年齢に関係なく適切に評価される職場では、学習意欲が向上しやすいと考えられます。

## 機会

「機会の焦点化」は、以下のような質問で評価されます。各組織においては、POSを向上させることを前提として、この指標が向上するためにはどのような取り組みが必要か、ぜひ考えていただきたいと思えます。

- 私のこれからの職業人生には多くのチャンスが待っている。
- 私は、これからの職業人生において、新しい目標をたくさん立てることができるだろう。
- 私のこれからの職業人生は、可能性に満ちている。

### profile

森見 爾 もり こうじ ● 産業医科大学 産業生態科学研究所 産業保健経営学研究室 教授

1990年産業医科大学大学院医学研究科博士課程修了。博士(医学)、産業衛生専門医・指導医、社会医学系専門医・指導医、労働衛生コンサルタント。2012年から現職。産業医としての豊富な経験から国の健康経営の設計運用などにも携わる。編著書に『健康経営を科する！—実践を成果につなげるためのエビデンス』(大修館書店)『嘱託産業医のためのQ&A』(労働調査会)など多数。



全国健康保険協会 石川支部  
協会けんぽ

〒920-8767 金沢市南町4-55 WAKITA金沢ビル9階  
TEL:076-264-7200 受付:8:30~17:15 (土日祝日・年末年始を除く)  
保健グループ(音声ガイダンス②)