

かがやき★通信

2026

AUTUMN

／／ 今から見直して！／／ インフルエンザの 知識と対策

正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

片脚上げ下ろし

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

レタスシュウマイ
グリーンが映える翡翠なす
ひらひら野菜のマリネ

CONTENTS

健康づくり講座でここからだにアプローチ ●2
ぜひチャレンジ!! 経済産業省 健康経営優良法人 ●2
HEALTH UP THE SEASON ●3
JOYFUL FAMILY ●8
モチベーションとの付き合い方 ●10
正しい姿勢を取り戻す! 姿勢Reset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
塩・糖・脂トリプルdownレシピ ●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
事業者健診結果データの提供にご協力ください ●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
まずはここから! 健康経営ははじめの一步 ●24

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

バックナンバーも
チェックしよう



健康づくり講座で こころとからだにアプローチ

事業所における健康づくりのサポートとして、ZOOMでのオンライン形式による健康づくり講座を実施します。



..... **講座のテーマは全16種類！**

講座のテーマの一例

リフレッシュ&体力アップ

食生活

睡眠とメンタルヘルス

女性の健康

禁煙

など

詳細とお申し込みは同封のチラシにてご確認ください。

ぜひチャレンジ!!

経済産業省 健康経営優良法人

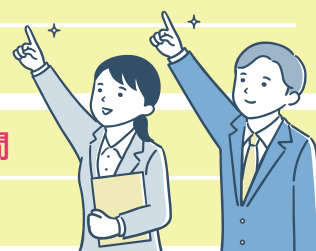
経済産業省の健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組んでいる優良な企業として社会的に評価を受けることができ、社外に企業の魅力を大きくPRすることができます。ぜひチャレンジしてください。

健康経営優良法人2027(大規模法人部門)認定申請期間

令和8年8月17日(月)～令和8年10月9日(金) 17時

健康経営優良法人2027(中小規模法人部門)認定申請期間

令和8年8月17日(月)～令和8年10月16日(金) 17時



制度や申請方法等の詳細については、経済産業省ホームページ、健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION!健康経営」にてご確認ください。

経済産業省
健康経営優良法人



ACTION!健康経営



事業者健診結果データの提供に ご協力ください

事業者健診(定期健康診断)を利用している事業所さまは、協会けんぽから健診結果データの提供のお願いがございましたら、ご協力いただきますようお願いいたします。



対象者

協会けんぽの被保険者

※協会けんぽの生活習慣病予防健診や人間ドック健診以外の健診を受診した方が対象です。

健診結果データ提供のメリット

- 1 健診結果から、40歳以上でメタボリックシンドロームに該当する方は、保健師等のプロによる健康サポートを無料で受けることができます。
- 2 健診受診率の向上につながり、インセンティブ制度による健康保険料率の引き下げに寄与します。
- 3 経済産業省の「健康経営優良法人」の認定に一步近づきます。

※健診結果データの提供は、健康経営優良法人の認定の必須要件です。

10月頃より、外部委託業者による健診結果提供勧奨を実施します

生活習慣病予防健診や人間ドック健診を利用されていない方がいらっしゃる事業所さまには、外部委託業者から文書および架電にて、健診結果の提供勧奨を実施いたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

協会けんぽの健診以外の健診を受診されている事業所さま必見！

協会けんぽの生活習慣病予防健診がおすすめです！

生活習慣病予防健診を受診された場合、健診機関から自動的に協会けんぽに健診結果データが提供されますので、健診結果データの提供にかかる事務作業を省略することができます。

また、健診内容についても基本的な健診項目に加え、5大がん(胃・肺・大腸・子宮頸がん・乳がん)検診を併せてお得に受診いただけます。対象者や詳細については協会けんぽのホームページをご覧ください。

協会けんぽ 石川支部のホームページ



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有志職員にて、5月31日に金沢城公園にて行われた「金沢城リレーマラソン 2026～春の陣～」に参加しました。

今年の新規採用者からもうすぐ定年を迎える幅広い年齢層のメンバーで挑み、無事完走することができました。ランナーも応援者も職責、部署の垣根を越えたイベントとなり、健康度アップはもちろん、コミュニケーションの活性化にもつながる貴重な機会となりました。

まずは
ここから！

健康経営 はじめの一步

「取り組みたいけど、何から手を付け
たらいいかわからない」「始めたものの、
効果が感じられない」など、健康経営
に取り組む中小企業が悩みがちなあれ
これに、森晃爾先生がお答えします。



Q 従業員がなかなか健康に関心を持ってくれませんか……。

これも多くの経営者から聞く悩みです。健康への関心は人によって大きく異なります。熱心に取り組む従業員がいる一方、「自分はまだ若いから」「忙しくてそれどころではない」と感じている方も少なくありません。知識の押し付けや「指導」で関心を持たせようとするれば、かえって反発を招くこともあります。

大切なのは、従業員が健康づくりを義務と感ずるのではなく、自然に健康的な行動が取れる職場の風土を醸成することです。そのためにも、まず経営者自身が範を示してください。自ら運動習慣や健康診断の結果について

語ることで、従業員は「この会社は自分たちの健康を本気で考えてくれている」と実感するようになります。

もう一つの視点は、「参加のハードルを下げる」ことです。ラジオ体操やウォーキングラリーのアプリなど、年齢に関係なく日常に溶け込みやすい全員参加型の取り組みが有効です。また、健康に関心の高い従業員を「健康づくりサポーター」として巻き込み、仲間から仲間へと広げていく方法も効果的です。小さな職場だからこそ、経営者の言葉と行動が直接届きやすいことを、強みとして活かしてください。

Q 健康経営優良法人の認定を取得すると、どんないいことがありますか？

健康経営優良法人の認定は、経済産業省が主導する制度で、中小企業向けには「中小規模法人部門」があります。認定を目指すことには、大きく二つの価値があります。

一つは、申請のプロセスを通じて自社の取り組みを整理・記録できることです。いわば健康経営の「棚卸し」ができ、次の一手を考えるきっかけになります。もう一つは、対外的なアピール効果です。採用時に「健康を大切にしている会社」として求職者に伝わりやすく、

金融機関からの評価向上、入札や補助金申請の際の加点につながる場合もあります。

ただし、認定取得はあくまで「通過点」であることを忘れないでください。健康経営の真のゴールは、従業員が健康で生き活きと働き、会社が持続的に発展していくことです。認定制度を、その歩みを確かめるための「最初の目標」とし、無事認定が取得できたら「節目」と位置づけ、健康文化として根付かせることを目指してください。

PROFILE

森晃爾 もり こうじ ● 産業医科大学 名誉教授

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。(株)フォレスツ 森晃爾健康経営研究所所長。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『健康経営を科学する!一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。