

かがやき通信

2025

AUTUMN

交通事故の

死者数より多い!

家庭内事故に

気を付けて

道具いらずで今すぐできる!
自重トレーニング

片脚床タッチ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

さばのタンドリー風
にんじんとセロリの
もずく酢あえ

バナナと豆腐の
一口ドーナツ

- P.2 健康づくり講座で心と体にアプローチ
- P.23 事業者健診結果データの提供にご協力ください
- P.23 ぜひチャレンジ!
経済産業省 健康経営優良法人

CONTENTS

健康づくり講座で心と体にアプローチ ● 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
事業者健診結果データの提供にご協力ください ● 23
ぜひチャレンジ! 経済産業省 健康経営優良法人 ● 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。

バックナンバーも
チェックしよう



健康づくり講座で 心と体にアプローチ



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ます。

今年度は、2パターンの講座をご用意しました。

オンライン講座

Zoom等のオンライン方式による 非対面型の講座

(30分または60分)



訪問講座

講師が事業所さまへ訪問する 対面型の講座

(30分または60分)



講座のテーマは全12種類！

お手軽な運動やストレス対策など、生活の中で手軽に取り入れられる内容の各種講座を取り揃えております。

● 講座テーマの一例 ●

肩こり・腰痛予防のセルフケア

ストレスとの付き合い方

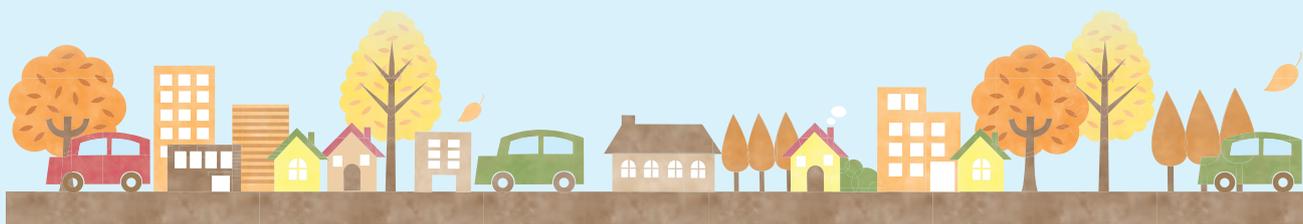
睡眠とメンタルヘルス

たばこと健康

など

詳しくは

詳細とお申込みは同封のチラシをご確認ください。



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、メタボに該当した方は、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もつながります。
 - 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、健康経営優良法人認定の必須要件です。

10月頃より、外部委託業者より健診結果提供勸奨を実施します

生活習慣病予防健診を利用されていない従業員さま*がいらっしゃる事業所さまにつきまして、外部委託業者(東京ソフトビジネス株式会社)から文書および架電にて、健診結果の提出勸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。

※40~74歳の被保険者さま



生活習慣病予防健診となりが違うの？

生活習慣病予防健診は、協会けんぽの補助を利用した健診です。

生活習慣病予防健診をご利用いただくと、健診機関から自動的に協会けんぽへ健診結果が提供されます。

ぜひチャレンジ！ 経済産業省 健康経営優良法人

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。健康経営を推進している企業として、**全国的にPRすることができます。**

健康経営優良法人2026のスケジュール

大規模法人部門 令和7年8月18日(月)から令和7年10月10日(金)

中小規模法人部門 令和7年8月18日(月)から令和7年10月17日(金)



制度や申請方法等の詳細はホームページから

ACTION! 健康経営

検索

申請に必要なIDの取得や詳細が掲載されています。

※申請には所定の申請料金が必要です。



今日から実践！ 健康経営

仕事におけるウェルビーイングの指標「ワーク・エンゲイジメント」



ワーク・エンゲイジメントとは、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す言葉であり、熱意、活力、没頭の3つの下位尺度から評価されます。ワーク・エンゲイジメントが高まると、働く人個人としての健康度も向上するとともに、職務満足や生産性の向上、プレゼンテーションや離職意思の低下など、仕事面でもよい結果につながります。

主要な仕事のストレスモデルである「仕事の要求度―資源モデル」には、性格や能力といった個人の資源や職場の支援などの仕事の資源が多いほど、活力が向上し良い影響をもたらすというプロセスがあります。ワーク・エンゲイジメントの向上のためには、これらの資源を強化させることが必要です。個人の資源の多くは、組織として強化させることは簡単なことではありません。一方、どのような組織においても、仕事の資源を強化させることはワーク・エンゲイジメント向上のための重要なポイントとなります。

仕事の資源には、さまざまな視点での研究がありますが、「コアデザイン原則」は、まさしく仕事の資源を強化させるための要件がま

- とめられています。これは、公共財を持続的に管理するための組織設計の原則であり、ノーベル経済学賞の受賞にもつながった原則です。その考え方は協力関係が高い職場環境の構築にも応用されています。ワーク・エンゲイジメントを向上させるために、以下のような風土の構築を目指してはいかがでしょうか。
- 1 共通のビジョンを持つ―何のため
に協力するのか、目指す方向を全員で共有する。
 - 2 信頼を築く―情報をオープンにし、
約束を守ることで安心感を生み出す。
 - 3 柔軟なルールを整える―現場の実
態に合ったルールをつくり、変化
に対応できる仕組みにする。
 - 4 声を聴き、活かす―立場に関係な
く意見を尊重し、決定に反映させる。
 - 5 成果を分かち合う―個人の貢献を
正当に評価し、チーム全体の成功
を祝う文化をつくる。
 - 6 対話を重視する―問題が起きたら、
批判ではなく解決に向けた建設的
な話し合いをする。
 - 7 自主性を認める―現場の判断を尊
重し、必要に応じてサポートする。
 - 8 組織全体のつながりを深める―部
門や職種の壁を越えて協力しやす
い環境を整える。

profile

森晃爾 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『健康経営を科学する―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)