

健康経営の推進方針

従業員の心身の健康を基盤に、互いを尊重しあう事を大切にし、
全員が最大の力を発揮できる職場環境を整えることで、
良質なサービスの提供と地域社会への貢献を実現する。

健康経営の目標

「心身の健康を積極的にサポートする職場づくり」

指標(KGI)：日常的に運動している割合

目標値 60%

達成年度：2027年

～健康経営戦略マップ～

健康経営
施策

KPI

KGI

健康経営の
目標

健康経営の
推進方針

2025年度の取組

日常的に運動している割合
目標値：60%
2027年

心身の健康を積極的に
サポートする
職場づくり

従業員の心身の健康を基盤に
互いを尊重しあう事を大切に
全員が最大の力を発揮できる
職場環境を整えることで
良質なサービスの提供と
地域社会への貢献を実現する

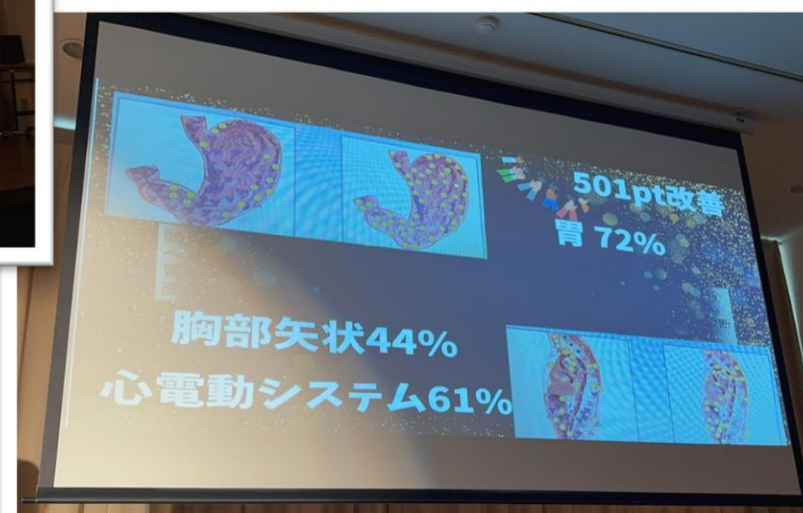
2025年度の取組

課題のテーマ

心から望めるような調和を図る職場づくりを目指し、
「メンタルヘルスケア」を第一の課題とする。
心のケア、身体のケア、コミュニケーションの活性化を通し課題解決を行う

取り組み内容

- ☑【チーム対抗ウォーキングラリー】の開催
- ☑健康改善表彰式・ウォーキングラリーの開催
- ☑全従業員対象の健康面談・ヘルスチェックを実施
- ☑外部カウンセラーによるヘルスチェックイベント
(年2～3回/全従業員対象)
- ☑オンライン保健室によるメンタルヘルスケア
- ☑保健師によるオンライン講座(毎月)
- ☑健康メルマガ配信(毎週)
- ☑健康セミナーの実施
- ☑社員食堂の創設



ハラスメント防止



皆さま、こんにちは●

今月のテーマは「ハラスメント防止」です。
ハラスメントについて今一度、理解を深め安心して
働ける職場作りに取り組んでいきましょう！
是非、ご参考になさってくださいませ。



誰もが安心して働ける職場づくりのために

職場におけるハラスメントは、個人の尊厳を傷つけるだけでなく、職場全体の雰囲気や信頼関係、組織の生産性にも大きな悪影響を及ぼします。「これくらいは大丈夫」「冗談のつもりだった」そんな何気ない言動が、相手を深く傷つけているかもしれません。ハラスメントを防ぐためには、ひとり一人が正しい知識と意識を持ち、相手の立場に立った思いやりのある行動を心がけることが大切です。たとえ意図がなかったとしても、相手が不快に感じれば、それはハラスメントとなる可能性があります。このニュースレターを通じて、ハラスメントについて改めて理解を深め、安心して働ける職場づくりに取り組んでいきましょう。



オンライン動画はこちら



担当 保健師

満尻 さわこ

皆さまの健康のサポートをさせて
頂きますのでカダヤコロ
の事でご不安な事があれば
いつでもご相談下さいね。
ご相談はいつでも無料です。
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず
ご連絡下さいませ☺

腸活～腸の新常識～



皆さま、こんにちは●

今回のテーマは「腸活～腸の新常識～」についてです。
腸の健康は、免疫力やメンタルを保つために重要です。
消化吸収の臓器としてのイメージが強いですが、実は腸内には全身
の約70%の免疫細胞が存在しています。
「第二の脳」とも呼ばれる脳は各臓器の指令を受けて動きます
が、逆に腸は脳へ指令を出す役割も担っています。
幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」は、腸からの指令で
脳から分泌されることが分かっています。
是非、ご参考になさってくださいませ。



リーキーガット症候群ご存じですか？

リーキーガット症候群（腸漏れ症候群、腸管壁浸漏）とは、腸壁のバリア機能が低下して腸の透過性が異常に高まった状態を指します。
健康な腸では、栄養素を効率よく吸収する一方で、有害物質や未消化のものが体内に入らないよう腸管上皮細胞による強固なバリアが存在しています。しかしリーキーガットでは、このバリア（タイトジャンクションと呼ばれる腸細胞間の結合）が緩んで隙間が生じ、本来体内に入らないはずの未消化の食べ物の粒子や細菌、毒素などが腸壁を通過して血流に漏れ出てしまうのです。



セミナー保健師

満尻 さわこ

皆さまの健康のサポートをさせて
頂きますのでカダヤコロ
の事でご不安な事があれば
いつでもご相談下さいね。
ご相談はいつでも無料です。
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず
ご連絡下さいませ☺

オンライン動画はこちら



パフォーマンスが上がる睡眠法



皆さま、こんにちは●

本年も有益な情報をお届けしてまいりますので
何卒、よろしくお願い申し上げます。
さて、2025年最初のテーマは
「パフォーマンスが上がる睡眠法」についてです。
睡眠こそ最強のタスリ！ということで
是非、ご参考になさってくださいませ。



永遠のテーマ【日本人の睡眠不足問題】

「睡眠の量」の観点では、日本人の平均睡眠時間は世界的に見ても短い傾向にあります。

33カ国を対象としたOECDによる調査によると、日本の成人の平均睡眠時間は約7時間22分であり、これは調査対象国の中でも最下位と、最も短い部類であり（調査対象国33国の平均は8時間28分）中でも、日本の子どもや働く成人の睡眠時間は短いことが明らかになっています。

NHKが2024年に実施した調査では、子どもの平均睡眠時間は、小学6年生が7.9時間、中学3年生が7.1時間、高校3年生が6.5時間であり、厚生労働省の推定する睡眠時間（小学生：9～12時間、中学生・高校生：8～10時間）を下回っています。

また、20代～50代の成人では、男女ともに約4～5割が1日当たりの睡眠時間が6時間未満となっています。そのため、社会人や子育て中の親など、まさに働き盛りの世代を中心に、睡眠不足の傾向が顕著であると考えられています。

次に、「睡眠の質」の観点にも着目してみますと日本では、多くの人々が不眠症（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）に悩まされています。2016年の研究では、日本人の不眠症の割合は、男性が12.2%、女性が14.6%に上ると報告されています。

上述のような睡眠の量・質の不足により、人々の健康だけでなく、学業の成績や労働生産性、経済に対しても、以下のような悪影響が生じています。

まず、人々の健康への影響について、睡眠不足は生活習慣病のリスクが高めることが知られています。2016年に実施された研究では、死亡、糖尿病、高血圧、心疾患、肥満などの生活習慣病のリスクが睡眠不足によって高まることが明らかにされました。

学業の成績への影響については、日本人を対象にした研究ではないものの、睡眠時間と学校の成績には有意な正の相関関係があるとの研究もあり、子どもの睡眠不足の影響は深刻であると考えられています。



担当 保健師

満尻 さわこ

皆さまの健康のサポートをさせて
頂きますのでカダヤコロ
の事でご不安な事があれば
いつでもご相談下さいね。
ご相談はいつでも無料です。
お待ちしております。

ご予約はこちらから

080-4735-9247

お時間、曜日等気にせず
ご連絡下さいませ☺

メンタルヘルス保健師による情報の配信もおこなわれています

薬に頼らず 緊張型頭痛 を和らげたい!

デスクワークやスマホ操作で首や肩の筋肉がこわばることによる緊張型頭痛。頭を締め付けような痛みが特徴で日本人に最も多いタイプの頭痛です。

試してほしい改善習慣

✓ 十分な水分摂取

体重×35mlのお水を一日に必要です。水分不足は脳に最も悪影響が及ぶので神経が刺激されてしまいます。

✓ マグネシウムの摂取

筋肉や血管のこわばりをほぐしてくれるマグネシウム!実は不足していることが多い栄養素。普段の食事に摂り入れてみて。

✓ 頭痛改善ストレッチ

web 緊張型頭痛に効果的! 首と首を支えている筋肉のストレッチ

✓ ビタミンB群の摂取

ビタミンB群は神経の働きをサポートする栄養素。不足すると神経が過敏になります。

ご機嫌体質になれる! へっ トリプトファンを摂ろう!

トリプトファンとは?



トリプトファンは、必須アミノ酸のひとつで、心のバランスを整える「セロトニン」やぐっすり眠れるホルモン「メラトニン」の原料になります。
✓ リラックスしたい ✓ 気分を前向きにしたい ✓ ぐっすり眠りたい
そんなあなたに必要な栄養素なんです



トリプトファンが豊富な食材



感情が内臓に与える 不思議な影響

～心と体は繋がっている～

「怒りで胃がキリキリする」「悲しみて胸が苦しくなる」そんな経験はありませんか?実は、感情と内臓は密接に関連していると言われています。東洋医学では、感情が五臓（肝・心・脾・肺・腎）に影響を与えると考えられており、心の状態が体調不良の原因になることもあるのです。



イライラがたまると肝の不調に



強い恐怖や不安が腎を弱らせる



過度な興奮は心臓の負担に



肺

脾臓

呼吸で整える健康法

梅雨の時期こそ!

なぜ梅雨に呼吸が大事?

4秒吸って

✓ 湿気で酸素が薄く感じやすい
湿度が高いと息苦しさや浅い呼吸になりがち

✓ 自律神経が乱れやすくなる時期
梅雨は寒暖差・気圧の変化で自律神経が乱れがち。深い呼吸は自律神経のバランスを整えます

✓ 湿は東洋医学では重だるさの原因
身体に余分な水分がたまるとだるさや頭痛の原因に。呼吸でめぐりを良くすることが対策に。

6秒吐く

梅雨呼吸のおすすめ習慣

信号待ちで深呼吸



朝、窓を開けて新鮮な空気を...



就寝前(30分前)に横になってゆっくりと...

呼吸は自分でできるマインドフルネス!
雨で気分が落ちがちな時こそ内側から晴れ模様!

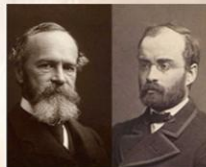
脳科学が解き明かす ガッツポーズの秘密



私たちの脳は思っていることよりも体がとっている行動の方を優先的に信じる性質があります。脳は過去に何か嬉しいことがあった時にガッツポーズをした経験を重ねたことで、ガッツポーズ＝達成・喜びというパターンが無意識に形成されています。これを身体記憶といえます。

「脳は行動によって感情を作る」
-ジェームズ・ランゲ説

気分がいいから笑うのではなく、笑うから気分が良くなるのが脳の仕組み。体の反応が感情を作るとする脳科学理論です。



TRY IT NOW

落ち込んだ時、元気が出ない時
先にあってガッツポーズをすることで
脳は嬉しい状態と錯覚し
ポジティブなホルモンを分泌!

免疫あがって痛みも減る!?

笑いは最強のセルフケア

医学的に証明された“笑い”の力、4つのポイント!

免疫力の向上
NK細胞の活性化

がん細胞やウイルスを攻撃するNK細胞の活性が高まることで報告されています
近畿大学が行った研究では漢字や漢語を見た後にNK細胞の活性が高まることで報告されています
参考文献: 近畿大学・近畿大学医学部 笑いの効果

血流改善
血圧の安定化

笑うことで血管が拡張し血流が改善されます
作り笑いでも血流が改善されることが報告されています
参考文献: 笑う効果

痛みの軽減
エンドルフィンの分泌

脳内にエンドフィン(内因性の鎮痛物質)が分泌され、痛みの感覚が和らぐことが知られています
リウマチ患者に漢語を聞かせた実験では、痛みの軽減が報告されています
参考文献: 笑いの効果、ストレス解消法について

ストレスの軽減
幸福感の増加

ストレスホルモンのコルチゾールの分泌を抑え、セロトニンやドーパミンなどの「幸せホルモン」の分泌を促進します

観葉植物 があなたを癒す

集中力UP効果

酸素不足防止に。観葉植物を置くと15%もアイデアが浮かびやすくなる!?

空気洗浄効果

新鮮な酸素を送り、有害物質の分解も。シックハウス症候群の予防にも効果的です

眼精疲労を回復

植物の緑色が、大脳皮質を活性化。視覚疲労が解消されます

加湿効果

湿度バランスを保つので、近くに置いても肌が潤います

フィトンチッドはおうち森林浴効果に。

観葉植物にはリラックス効果があり、その主な要因の一つが「フィトンチッド」です。フィトンチッドは植物が発する天然の物質で、空気を浄化し、ストレス軽減やリラックス感をもたらします。観葉植物が置かれた空間は、心地よい雰囲気を作り出し、リフレッシュ効果が得られます。

2025年 取組みの評価

本取組は、当社が大切にしている「従業員間のコミュニケーション」を基盤に、運動不足の解消を目的としてチーム対抗形式で実施したものである。

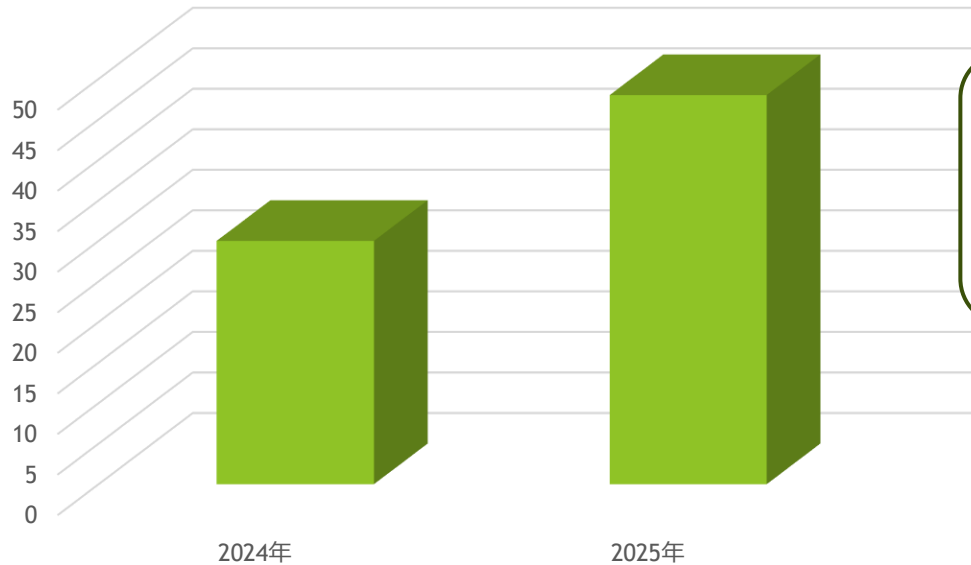
結果▶▶▶

運動に対する意識向上が見られ指標の改善に繋がった

ただ「日常的な運動」の目標値にはまだ届かないので、
更なる意識向上へと繋げていく



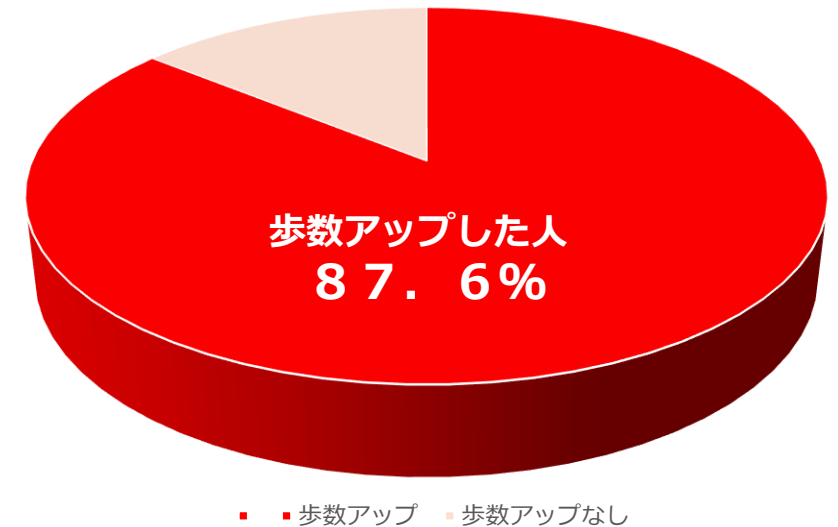
運動をしている割合



取組前後の従業員意識調査により効果を評価した結果、
「日常的に運動をしている」割合は30%から48%へと大きく向上し、
明確な改善効果が見られた。

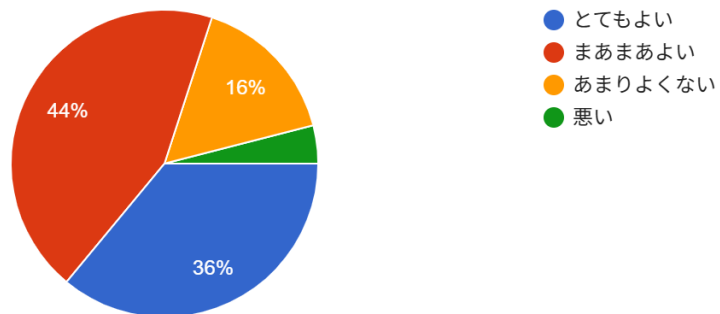
結果、参加率は100%、チーム全体の86.7%が歩数を増加させ、
優勝チームでは230.8%という著しいアップ率を記録した。

ウォーキングラリー参加率 100%



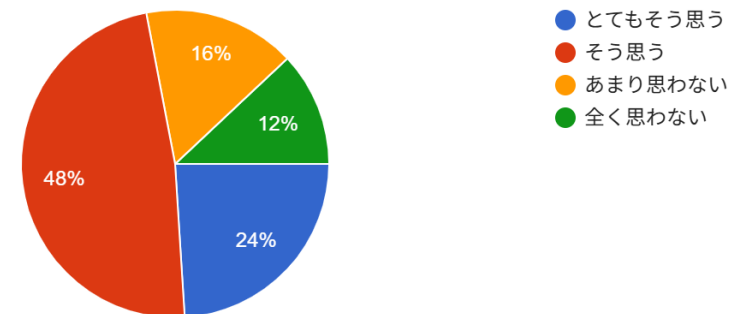
このように運動効果だけでなく、
チームワークやコミュニケーションの促進にも大きな成果を上げている

ご自身の健康状態は良いですか？



健康状態が良い：80%

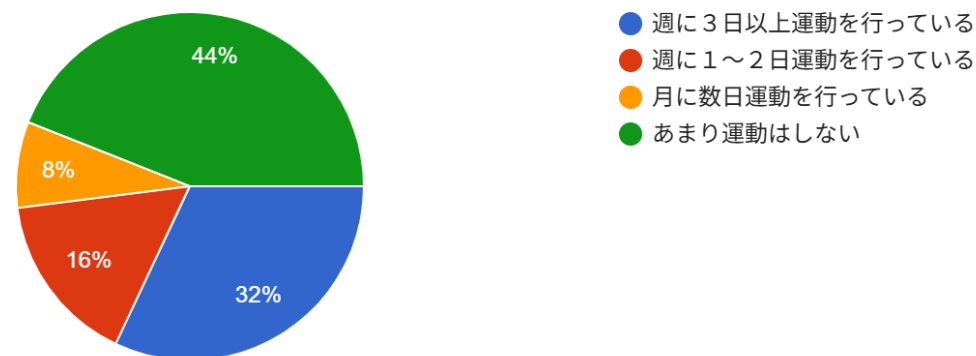
仕事をしているとき、自分の仕事に熱意を感じますか？



仕事への熱意：72%

定期的に運動をする習慣がありますか？（1日30分程度の）

さらに、「健康状態が良い」と回答した割合は**80%**に達し、健康度の向上が確認された。
また、「仕事への熱意」が**72%**と高い水準を維持しており、ワークエンゲージメントの向上にもつながっている。
今後は、これらの取組を定着化させ、日常的な運動習慣をより持続可能な形で根付かせる工夫を進めていく。



運動の習慣がない：44%

2025年 今後の改善方針について・・・

表彰式においては、アップ率(ウォーキングラリー)や改善率(健康ラリー)の高い人が表彰対象だったため、若手のメンバー(主に外国人技能実習生)は健康度が高く受賞するケースが少なく、また高齢者メンバーも健闘したが受賞に届かなかった。

改善方針としては、多くのメンバーが可能性を持てる取組みにすべく、表彰枠を「外国人枠」「ベテラン枠」など工夫する。

同業や関連会社も交えた取組みも検討し、広く健康経営の推進をしていく。

健康経営推進体制

