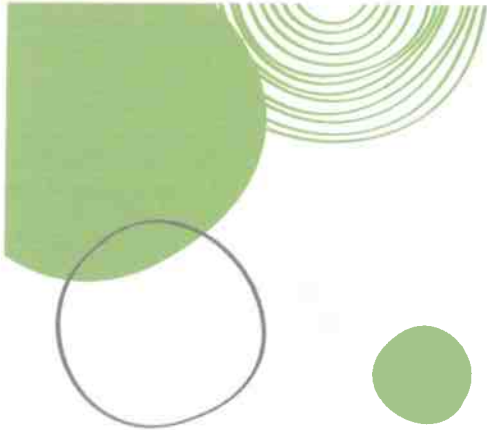




UEMURAGUMI

LEGAL SAFETY AND HEALTH OFFICE

健康経営



役員・健康経営 推進者向けセミナー



健康習慣アンケートの実施



株式会社楠村組 御中

健康習慣アンケート Feedback Sheet

アンケート実施期間：2025年05月07日～2025年06月03日

アクサ生命保険株式会社

I.C

提携協力：杏林病院（東京大学東邦ビジョン研究センター）
共同実施：広島大学大学院医歯薬学科（健康増進学）

7つの生活習慣について従業員の健康意識・行動を5段階で評価

以下の質問にお答えいただきました。集計結果を次のページでお示しします。



5

全社員を対象に健康習慣アンケートを実施したうえで、
健康課題を検討し方針を決定！！

健康経営ワンポイント アドバイスの回覧

すきま時間でOK!

マインドフルネスで "心のストレッチ"




忙しくて気忙しい。ストレスが多い。気分が鬱々する。
そんなときにオススメなのが「マインドフルネス」です。

マインドフルネスで得られる効果や、
すきま時間で簡単に実践できる方法について、ご紹介します！

■ マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、今の目の前の状態、意識を向け于心を無常・空性で、意識の中に注意を払い、評価や判断をせず、ありのままの体験を観察することです。過剰な未来にとわかれず、五感を通して体験し、受け入れられる状態を指します。

- ① 目の前の状態に集中すること
- ② 心の中の評価や判断をしないこと
- ③ 呼吸や身体に集中すること
- ④ 呼吸や身体に集中すること
- ⑤ 呼吸や身体に集中すること
- ⑥ 呼吸や身体に集中すること
- ⑦ 呼吸や身体に集中すること
- ⑧ 呼吸や身体に集中すること
- ⑨ 呼吸や身体に集中すること
- ⑩ 呼吸や身体に集中すること

■ マインドフルネスの効果は？

自然的にマインドフルネスを実践すると、以下のような効果が得られます。

- 自分に対する理解が深まる**
自分の身体や心を考え、感じているか、察知できているかを、マインドフルネスを実践すると、自己理解を深めることにつながります。自分を客観的にとらえ、自分自身を客観的にとらえるための第一歩になります。
- 自分を思いやることができる**
例えば、思いい出さずかたくなになったとき、マインドフルネスを実践していると、「私は悲しいんだな」と察知できるようになります。自分自身を客観的にとらえることができることで、自分を客観的にとらえることができるようになります。
- 日常生活が楽しくなる**
自分の思考や感情状態に意識を向けられるようになります。無意識で行っていたことが意識的に見え、思考が客観的に感じられるようになります。

マインドフルネスは、習慣化して長く続けることで効果が得られます。
「10分時間-マインドフルネスの時間」とルーティンを決めてしまおう。
寝るやめやめ練習しやすくなります。すきま時間をもっと活用。
こまめに実践してみたいか？




LIFE BALANCE

[illegible][illegible]

**毎月、健康経営ワンポイントアドバイスを作成し、回覧！
体や心の健康、感染症予防、食事など、様々な事柄をピックアップ！**

野菜摂取量測定会の実施



ベジメータ®SE

野菜摂取量測定会

野菜摂取量測ってみませんか？

2025
8/22 全
10:00~12:00(予定)
榑村館 川内支店
3階会議室にて開催

目的
野菜摂取状況を数値で見ることにより、自分の具体的な数値を認識し、意識の変化や行動変容につなげていく。

手の中指を機械の測定部にあて、15秒で野菜摂取量がわかります。

測定対象者

測定	測定	個別相談
- 測定方法の説明 - 測定結果の説明 - 食事指導 - アンケート記入	- 測定記録簿の記入 1日の食品群 - 食べることの大切さ - 食品の選び方 - 野菜摂取の大切さ - 野菜に多く含まれている栄養素や働き - レシピの紹介	- 食事量のアドバイス - 個別相談を実施

8/1(金)より榑摩川内市 市民健康課主催による測定会も実施されます。
こちらは**参加無料・事前申込不要**で測定ができますので、ご興味のある方は別紙案内をご確認ください。



薩摩川内市 市民健康課より講師を招き、
ベジメータ®SEを使用した野菜摂取量の測定会を実施しました！
また、1日に必要な野菜摂取量や野菜の特徴など
わかり易い講義もあり、とても充実した測定会となりました！

睡眠時無呼吸症候群(SAS) スクリーニング検査の実施

ココまで変わったSAS(睡眠時無呼吸症候群)の検査!! 気軽にできる、指輪型のSASスクリーニング検査機器

指輪の中に高性能センサを搭載。1秒ごとのデータを分析

忙しく働く方に
付けているのを忘れるような
睡眠時無呼吸検査

SASは、寝ている間に一時的に呼吸が止まったり、減少したりする病気です。日本には約230万人がSASに悩まされていると言われており、中高年から高齢者にかけて多いとされています。これを受けて、さいれセントラルクリニックは指輪型の検査機器を導入し、鶴岡交通、南州タクシーの2社とニコニコ睡眠増進プロジェクトを開始しました。

自覚が難しいSAS

普段の生活に支障はないと思っていても、日常的にさまざまなリスクを及ぼすSAS。目覚め時のいびきや日中の眠気、あくびなど、少しでも不安を感じる方は検査をおすすめします。

SAS患者が抱えるリスク

健康者の約**10倍**

※ Taulu et al (2010)

重度のSAS患者の突然死

健康者の**2.5倍**

※ Apoor S. Gami et al (2006)

交通事故を起こす確率

SASのない人の約**7倍**

※ L. Findley et al (1996)

自動調整
サイズ調整

つけて寝るだけ! データが収集され
睡眠時無呼吸症候群をスクリーニング検査

睡眠時無呼吸症候群 スクリーニング検査

検査日時	検査場所	検査結果
2024. 3. 30	4.5	10分ほど、呼吸が止まるのを確認しました。SASが疑われる可能性があります。
検査時間	7時間27分	
○判定基準		
A: 正常です。		
B: 正常の範囲内ですが、睡眠時の無呼吸回数が疑われます。		
C: 睡眠時無呼吸症候群の重症が疑われます。		
睡眠時無呼吸症候群の中等症が疑われます。		
睡眠時無呼吸症候群の重症が疑われます。		
データが少なく判定できません。		

全社員を対象に【睡眠時無呼吸症候群(SAS)のスクリーニング検査】を実施!
指に付けて寝るだけで検査ができる指輪型の検査機器を使用し、
只今、順番に検査を実施中です!

安全大会実施後には BBQを開催！



スポーツイベントも 定期的に実施！

- ・ 5月には【さつきラン&ウォーク】
- ・ 10月には【オクトーバー・ラン&ウォーク】
- ・ 定期的なゴルフコンペの実施
- ・ 2007年より創部された野球部の活動
- ・ ゴルフ（パター・アプローチ）練習場の活用

