

## 「水炊きと博多焼酎」

材料（4人分）



白菜	1/4カット	でんぶん麺	150 g
もやし	1袋	水	1.2ℓ
ネギ	1本	白だし	適量
えのき	1袋	(鶏がらスープ・昆布)	
しめじ	1袋	してもOK	
豆腐	1丁半	ポン酢やごまだれ、柚子胡椒などお好みで用意	
鶏肉(もも肉)	650 g		

## 作り方

- 白菜（ざく切り）、ネギ（斜め切り）を切り、えのき、しめじは石づきを切ってほぐしておく
- 鶏肉をひと口大に切る
- 鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら白だしを適量加え、鶏肉を入れる
- 鶏肉の表面が白くなってきたら①で切った材料と切った豆腐を入れる
- 全体的に火が通ったらもやしを入れ、蓋をする
- もやしに火が通ったら完成

冬には鍋！一品で2度も3度も美味しい！水炊きをご紹介します。

水炊きには昆布だしや鰹だしベースの関西風（京都風）と鶏がらベースの博多風があることをご存知でしたか？寒い時期は焼酎や日本酒が飲みたくなる方も多いと思います。そこで今回、一緒に楽しんでいただきたいお酒は博多焼酎「長期樽熟成麦焼酎 真40度」です。樽での長期熟成にこだわり、気品高いほど良い甘い香りとまろやかな味わいで、樽貯蔵ならではの琥珀色を楽しむことができます。

また、水炊きに合わせるどんな調味料とも相性が良いお酒です。おすすめの食べ方は「ポン酢×柚子胡椒」と「ごまだれ×食べるラー油」です。

お酒との相性を考えながら自分なりの食べ方を見つけてみるのも良いかもしれません。



## 長期樽熟成麦焼酎 真40度

原材料:麦(豪州産)、麦麹、米麹(国産米)

内容量: 720ml

アルコール度数: 40度

価格:

3,850円(税込)

製造会社:

研醸株式会社



## 日常生活のストレス対策

## 心と体のセルフケア

Bye-bye ストレス！心／身体のセルフケア  
デスクでできるストレッチ

冬になると、なんかだるいといった不調に悩まされたことはありませんか。その症状もしかしたら「冬バテ」かもしれません。「冬バテ」とは、正式な医学用語ではありませんが、冬に起こりがちな、倦怠感や頭痛、関節痛、気分の落ち込みといった症状のことを指します。冬は、自律神経の働きが乱れやすくなります。自律神経は、体の機能を調

## 症状別ストレッチ方法紹介

## ①むくみ解消ストレッチ

かかとの上下運動

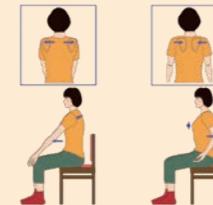
- 座った状態で、膝をつけ、足は床にしっかりとつけます。  
つま先はつけたまま、かかとをゆっくりと上げます。
- ゆっくりとかかとを床に戻します。

ポイント：ふくらはぎに負荷を与えることで、血流がよくなります。短い移動の際は、かかとを上げて歩くのもおすすめです。



## ②肩こりストレッチ

- 座った状態で、両手のひらを外側に向かってから、肩を内側にすばめます。
- ひじを引きながら、胸を張るようにして、ゆっくりと肩甲骨を寄せ合います。



- 寄せ合った状態で数秒キープした後、また1の状態に戻り、数回繰り返しましょう。

ポイント：デスク環境を整えることも大切です。椅子に座る際は、背筋を自然に伸ばし、椅子の背もたれに腰から背中をしっかりとつけましょう。

## ③基礎代謝をあげるドローインストレッチ

- 椅子に浅く腰かけて背伸びを伸ばし、足は床にしっかりとつけます。
- 息をゆっくり吐きながらお腹をできるだけへこませます。その状態を



ストレッチをしながら、快適な一日を過ごしましょう

## あおぞら

vol.22

2026.02

## 特集

## メンタル不調の回復ステップについて考える

## 最新医療情報

大敵！ビタミンD不足が引き起こす病気とは！？



# わたしの健康

## 特定法人部

## 一瀬 允来さん

Q 健康のためにやっていることを教えてください！

ランニングとたんぱく質を豊富に含む食事を意識的に摂ることを習慣としていて、平日5日間は5km、土日祝日は2~3kmほど走っています。

Q 始めたきっかけは？

社内の駅伝に出場することを決めたのが主なきっかけです。

タイムを意識して走るようになったのは「ひゃくえむ。」という映画を見たことの影響が大きいです。食事に関しては坐骨神経痛という腰の病気を患ってから整骨院に通うようになり、身体の調子を整えるにはたんぱく質を多く摂ることと推奨されてから意識するようにしています。

Q 変わったことや大変だったエピソード、おすすめポイントなどを教えて下さい！

走ることを習慣にしたことによって全体的に身体のむくみが取れ、特に足が細くなったりと思います。痩せた分食事量にも気を使わなくなりました。長距離に適応した身体づくりとその維持が大変でした。雨が長期間降ったりして走れないと体がすぐ重くなってしまいます。時間帯によっては公園で散歩している犬をたくさん見るのでひそかにそれを楽しみにしています。食事に関しては大豆由来の商品や鶏むね肉などが比較的安いため節約になるのでおススメかと思います。

Q 目標やこれからチャレンジしてみたい事はありますか？

ランニングで5km20分を切ること、定年後でも走り続けられる身体でいることを目標にしています。お金がたまつたら水泳か登山をやってみたいです。



## 健診部

## 堀田 大樹さん

Q 健康のためにやっていることを教えてください！

週3~4日、ジムに通って筋トレしています。

Q 始めたきっかけは？

体を大きくしたいと思い21歳くらいからやりはじめました。

Q 変わったことや大変だったエピソード、おすすめポイントなどを教えて下さい！

やりはじめの頃はジムに行くことを習慣づける為毎日ジムに通っていたことが大変でした。

Q 目標やこれからチャレンジしてみたい事はありますか？

挙上重量を上げていきたいです。



## CSES 推進委員会

### ●委員会の目的と活動内容

CSES 推進委員会は、

**CS (Customer Satisfaction／顧客満足)** と  
**ES (Employee Satisfaction／従業員満足)** の向上を目的に活動しています。

社外に対しては、お客様の声に耳を傾け、サービス品質や対応力の向上を図る取り組みを推進。

社内に対しては、働きやすい職場環境の整備や、従業員の意欲・満足度向上に繋がる施策を企画・実行しています。

### ●会議の頻度と内容

・開催頻度：毎月1回、定期的に開催

#### ・主な議題：

- ・顧客・従業員満足度向上に繋がるアイデアのブレインストーミング
- ・提案された施策の必要性・実現可能性の検討
- ・実行に向けた具体的な計画立案

委員会メンバー全員が主体的に意見を出し合い、現場に根ざした改善活動を進めています。

### ●これまでの活動内容（社外・社内）

- ・協会内での飲食物や置き菓子のサービスコーナーの設置
- ・キャッシュレス決済端末導入等

### ●今後の取り組みとして

～今後の展望とメッセージ（目指したい取り組み）

CSES 推進委員会は、労働保健協会の全従業員によって構成されており、定期的なメンバーの入れ替えを通じて、常に新しい視点やアイデアを取り入れることを大切にしています。

今後は、より多くの従業員が委員会活動に参加できるような仕組みづくりを進め、誰もが「働きやすい」と感じられる職場環境の実現を目指し、他にも様々な福利厚生の充実を検討中です。

- ・多様な視点を活かした改善提案の創出
- ・若手・ベテラン問わず参加しやすい委員会運営
- ・社内外の声を反映した施策の実行

CSES 推進委員会の基盤はすでに整っています。次世代のメンバーとともに、さらに魅力的な職場づくりを進めてまいります。





第3回

## メンタル不調の回復ステップについて考える

皆さんこんにちは。

前回は、メンタル不調により休業した方の復職支援に携わる人にまず知っておいてほしい考え方「働くためのスキル」についてお伝えしました。

今回はメンタル不調で休業中の方がどのような回復の過程を歩んでいくのか、分かりやすいよう足を骨折した状態に例えてお話ししたいと思います。

**第1ステップ**は療養開始直後の動けない状態です。骨折で言えばイラストにあるように足を吊ってベッドから動けない状態です。日常生活を送ることにも支障を来し、外出も困難です。その意味では主治医やお薬、カウンセラー、家族などのサポートが重要な時期とも言えます。(重症度によっては次の第2ステップから療養開始となる方もいらっしゃいます。)

**第2ステップ**は、日常生活を送ることが可能なレベルです。骨折で言えば車いすを使えば普段の生活はおおむね問題なく過ごせるという状態です。第1ステップほどではないにしろ、様々なサポートを必要としながらも、自分でできることも徐々に増えてきます。

**第3ステップ**は、復職を検討する段階です。骨折で言えば松葉杖を使って歩行訓練などのリハビリを開始するイメージでしょうか。日常生活には全く問題なくなり、仕事を考えても体調を崩すことがない状態です。薬や家族などのサポートが減っていき、休職に至った経緯を振り返りながら、今度復職した時にはどのような工夫や対策をすると良さそうか、復職する際にはどうなっていればよいのかなどを主治医、会社と相談する時期です。そのうえで具体的に復職の準備を進めていく必要があります。

**第4ステップ**は復職の段階で、実際に仕事をしても体調を崩さない状態をさします。骨折で言えば松葉杖を必要とせず自分の足で歩くことができる段階です。

この回復の過程において重要なのは、ステップごとに療養の仕方が変わってくることです。第1ステップでは何よりもまず休養することが最優先ですが第2ステップでは、生活リズムを安定させ徐々に活動度を上げること、第3ステップでは就業を模した生活を送り復職準備性を高めることが課題となります。

前回ご紹介した Bio-Psycho-Social-Vocational model は**機能**に着目し、今回ご紹介した4つのステップは**病状**に着目しています。切り口はそれぞれ異なりますが、どちらも復職支援には欠かせない考え方です。この二つを組み合わせてみると、セルフマネジメント機能と心理的機能は主に第2ステップで扱われる課題、社会的機能と職業的機能については主に第3ステップで扱われる課題と考えてよいでしょう。

会社やケースによっても異なりますが、休業中は職場の上司や人事担当者、産業保健スタッフなどがご本人と定期的に連絡を取り、機能と病状それがどの程度回復しているのかと一緒に確認していくことが重要です。さらに、主治医から復職可能の診断書が発行される前に、復帰までにどうなっていればよいのか(復帰時に望む姿や状態)を会社側とご本人との間で共有しておくと、職場復帰までのプロセスがよりスムーズに進んでいきます。

ここまでお読みいただきありがとうございます。

次回はメンタル不調者の復帰について、主治医と産業医の考え方についてみていきたいと思います。



医師 風間真理子

小児科、心療内科での臨床経験と自身の体験から「その人がその人らしく生きるささやかなお手伝い」ができる株式会社リトルキャンドルを設立。現在は産業医を中心とし、大学の非常勤講師やその人自身がより望む未来の構築に焦点を当てたカウンセリング、自身を綴ったブログの執筆など、自分らしく活動しています。

## 大敵！ビタミンD不足が引き起こす病気とは！？

定期検診  
のおすすめ

### ビタミンD検査で 骨の健康を調べましょう

カルシウムとビタミンD

ビタミンDは、  
骨を強くするために  
とても大切な栄養素です

食事でとったカルシウムの吸収をサポートするのが  
ビタミンDの役目です

### ビタミンDが足りないと 骨折しやすくなります

ビタミンD不足が長く続くことで、  
将来骨折するリスクが高くなります



### 女性のほとんどは ビタミンDが 足りていません

日本人女性の9割の方が不足しており、特に若い女性ほど不足しているという報告があります



まずは  
検査を！

簡単な血液検査で  
確認できます

検査項目名称「25OH-ビタミンD」です。

※詳しくは労働保健協会まで  
お問い合わせください



ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社



## 就任の挨拶

このたび、弊協会理事に就任いたしました渡辺孝と申します。身に余る重責に身の引き締まる思いでございます。これまでお世話になりました多くの皆さんに、心より感謝申し上げます。

健診業界を取り巻く環境は大きく変化しており、予防医療の重要性が高まる一方で、デジタル化やデータ連携の推進がさらなる急務となっております。これらを的確に進めることで、健診業務の効率化はもとより、受診者一人ひとりに寄り添った健康支援の実現にもつながると考えております。

私はこれまでの経験を生かし、協会の活動を通じて、健診データの有効活用や情報

共有の基盤整備など、デジタル活用の推進に力を注いでまいります。同時に、現場の声を反映しながら、安心・信頼される健診体制の一層の充実を目指して努力してまいります。

微力ではございますが、誠心誠意取り組んでまいりますので、今後ともご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 理事 渡辺 孝



## 箱根で職員研修が行われました！

令和7年10月、箱根にて一泊二日の職員研修が行われました。

今回は事務センターを中心に事務センター14名、総務部2名、特定法人部1名、理事2名の計18名が参加しました。

「事務センターの将来に向けて何が必要か？何をするべきか？」をテーマに、リーダー、新人、有資格者のチームに分かれ、プレゼン形式で発表し、質疑応答を行いながら意見交換をすることができました。

置かれているポジションや保有している資格などによって視点が異なり、新人育成に焦点を当てたものや、職場環境と組織体制の見直し、顧客満足度・社内満足度向上といった様々な内容が発表されました。

発表の内容からすぐに実行できることを始めており、第1弾として新人チームからの人によって偏りがない情報量を共有される場、何か相談をしたときに他のチームからもアドバイスがもらえるなどの交流場が欲しいという提案を基に職員全員でのミーティングを開催しています。

また、大涌谷での観光や宿舎での自由時間を思いっきり楽しんだりと充実した2日間でした。



## 編集部よりメッセージ



終わりに、皆様にとって最良の1年となるに相応しいお話をひとついたします。

馬九行久（うまくいく）という言葉をご存じでしょうか？

扇子や屏風、縁起物に描かれた九頭の馬は、九つの運気をもたらすと言われており、非常に縁起が良いとされています。そして、九頭の馬は皆左向きとなっており、前述しました絵馬に書かれた馬も左向きです。これは、ここ一番の勝負時に、「右に出るものなし」と言わしめるほどのパワーを發揮することに由来するそうです。

生活に大きなダメージを受けそうなときや、悪いことが立て続けに起きなど、様々な困難が私たちに襲いかかります。そんな時こそ、平常心を保ちながら心の中で呟いてください。

「大丈夫だ。問題ない。すべてはうまくいく。」

今年は皆様にとって、この言葉通り、全てが上手くいくよう祈念しております。

私たち労働保健協会職員も、九頭の馬にあやかり、右に出るものがないと言われるくらいの努力をし、より一層の信用を勝ち取る所存で歩んで参ります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

編集員 高坂徳昭



＼今日から試そう！／

## 脳を知って心と体を健康に！

## こんなお悩みはありませんか？

「なんとなくやる気が出ない」「最近寝つきが悪い」「頭がぼーとする」「夢中になりすぎて向こう見ずになってしまふ」  
こんな症状に悩んだことはないでしょうか。

ここで紹介するのは一部ですが、脳内物質の役割を知って、心と体のセルフケアをしていきましょう。

## ドーパミン

意欲、快楽、興奮、達成感をもたらします。仕事やスポーツ、ゲームなどでもやりたい、もっと成長したいと思う強い動機付けに関わっています。適度に分泌されることでモチベーションの維持や達成感を味わい、人生に張り合いをもたらしてくれる役割があります。

コントロールが効かず分泌されすぎると、中毒や依存症になり、不足すると無気力になり、抑うつ状態を引き起こします。

分泌方法：タンパク質の摂取、目標設定、音楽を聴く、有酸素運動等



## メラトニン

睡眠ホルモンとも呼ばれ、睡眠や疲労回復に関わっています。日中に分泌されたセロトニンを原料にして、夜間に向けてメラトニンが生成され、体を休息モードへと変えていきます。カフェインやブルーライト等の強い光、無酸素運動や入浴等の体温を上げる行為は、メラトニンの分泌を抑えてしまうため、就寝前には注意です！

分泌方法：日中に太陽の光を浴びる、夜間は暗くして過ごす



## セロトニン

癒しのホルモンの代表であり、心の安定や痛みを和らげる作用があります。他の神経伝達物質とのバランスを調整役で、不足するとドーパミンやノルアドレナリンの暴走を引き起こします。過度なストレスや運動不足が続くと分泌が疎外の原因になり、消化不良やめまい、頭痛、不安障害など様々な不調を引き起こすため注意が必要です。

分泌方法：トリプトファン系の食物（乳製品や大豆類等）、日光を浴びる、リズム運動、瞑想等



## ノルアドレナリン

集中力を高めていくためのホルモンであり、脳を戦闘や逃走モードへと切り替えていきます。激しい運動や、強いストレスがかかると多く分泌されるため、ストレスホルモンとも言われますが、テストやプレゼン等の勝負時など高いパフォーマンスを出したい時などに活躍します。脳を覚醒させるため、分泌されすぎると、睡眠障害やパニック障害へと繋がります。



## 最後に

仕事の休憩時間などに呼吸を意識して1分間瞑想を取り入れたり、午前中に適量のカフェイン飲料を接種したりなど、神経伝達物質をうまくコントロールしていくことで、疲労回復や仕事のパフォーマンス向上に役立て行くことが出来るのではないかでしょうか。気になるものがあれば是非トライしてみてください！

