

健康～まず学ぶことから始める～

MORIKADO JC



実践！！！命つむぐ1日のスケジュール

次年度に繋げる

例会・事業報告・案内





理事長コラム

一般社団法人 守口門真青年会議所 2022 年度
第 18 代理事長 竹内 太司朗

次年度に繋げる

清秋の候 ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は一般社団法人 守口門真青年会議所に対し、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、10月に入り、虫の音から秋を感じる季節となりました。先日、娘と虫の音についての会話をしておりました。どうやら娘は虫の音が騒がしく聞こえたようで、昔は季節を感じるもので、また風流を楽しむものであったということを伝えました。実はこの感覚をもつのは日本人だけとも言われているほどです。

前置きが少し長くなりましたが、秋の虫の音が聞こえ始めると、1年の終わりの足音も聞こえてくるようで、私の青年会議所での理事長生活もう終わりに近づいてきているなど実感しております。

青年会議所は単年度制で、基本的に毎年理事長が代わります。あるゆるメンバーが理事長に就任できるチャンスもありますし、その年度毎の理事長の思いをもとに、様々なことに挑戦できるなどのメリットがあります。

ただ、それができるのは青年会議所だからということもあります。私が当初からお伝えしていることですが、青年会議所には立派な原点と目標があります。そこさえ見失わなければ、毎年異なる理事長がそれぞれの経験で培われてきた手法で、青年会議所をどんどん発展できるのです。

7月の臨時総会で次年度の素晴らしい理事長予定者が選出されました。この時期は次年度の人事すでに会議が始まっています。次年度が良いスタートをきれるのかは今年度にかかってきます。今年度、まちのためにどれだけ頑張れたか、そして与えられた成長の機会をどれだけ身につけることができたのかが来年に影響するのです。

今年度も残り 3 ヶ月となりましたが、明るい豊かな守口市、門真市 の創造に向けて引き続き邁進し、次年度の理事長を筆頭にメンバー全員がより良い環境で活躍できるように頑張ってまいりますので、変わらぬご支援、ご指導の程、どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

実践！！！命つむぐ1日のスケジュール

7:00	●朝食はしっかりと食べる
8:00	朝食は、1日の始まり。しっかりと食べましょう。食事をどうする時間が長くなると、太りやすい体质になります。
9:00	●電車で座らない
10:00	●デスクでの姿勢を正す
11:00	●ちょっと遠くのお店まで歩いてランチ
12:00	●外食や市販のお弁当は選んで
13:00	外食や市販のお弁当は、高エネルギー、高脂肪、野菜不足に陥りやすいもの。 エネルギー量や栄養素のバランスを考えて選ぶようにしましょう。
14:00	・「主食・主菜・副菜」を意識すると、栄養バランスが整いやすい ・定食やセットメニューがオススメ ・メインの1皿に小鉢やサラダを追加し、野菜も食べる ・醤油のかけ過ぎなど、食塩には注意!

●通勤時は速歩き、歩幅も広く!

スポーツをする暇がないときは、日常の活動量を増やす工夫を。

歩く	10分	25kcal	ゴルフ	30分	100kcal
階段	5分	35kcal	水泳	10分	100kcal
速く歩く	10分	40kcal	ランニング	15分	140kcal
炊事	20分	40kcal	テニス(シングルス)	20分	160kcal

厚生労働省「保健指導における学習教材集」より体重80kgの人として算出



女性の健康推進プロジェクト

大塚製薬 HP

15:00	●間食はルールを決める	●デスクに座りっぱなしの人はちょっと動いてみる
16:00	食べる量を決めておきましょう。 習慣化されないよう、買い置きしないのも方法です。	●スタンディングワークを実践!
17:00	不足しがちなたんぱく質やビタミン、カルシウムなど、栄養を補えるものを選ぶといいでしょう。	●禁煙! 吸いたくなったら、深呼吸!
18:00	●夜の食事が遅くなるときは、間食を	
19:00	夜遅い時間の食事は、脂肪をため込みやすくなります。 また、空腹時間が長いと、血糖値を急激に上げてしまうリスクも。食事が遅くなる時は、早めの時間に軽く間食をとるのも対策の一つです。	17:00 軽く間食 → 21:00 帰ってから、おかずを中心で食べる
20:00		
21:00	●アルコールは適量を。おつまみも要注意	●ストレスをためずにリラックス。 しっかり睡眠もとる
22:00	お酒は意外と高エネルギーです。	
23:00	おつまみも糖分や脂肪が高めなものがあるので、選び方や量に注意しましょう。	
	ごはん100g (軽く1杯)	同じ 160 kcal ビール(小ジョッキ1杯) 日本酒(お銚子1本弱) ワイン(グラス2杯) チューハイ(グラス2杯)

健康経営について

健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践していくことです。

大塚製薬の健康経営に関する調査によると、従業員の健康を気にしている経営者は85%存在するがいざ取り組もうとしても「何から始めたらよいかわからない」、「ノウハウが不足している」などの声が多数有ることがわかりました。(大塚製薬の健康経営に関する調査)

他社の事例や、健康経営については様々なサイトで紹介されていますので、ご参考にしてみてください。

大塚製薬の運営しているオウンドメディア「健康社長」、日本経済新聞の運営する「ACTION!健康経営」、経済産業省の作成している取り組み事例集などを参考にしてみてください。



女性の健康推進について



大黒..私は女性の健康を考えるときは必要だと考えています。もちろん、同性の方が相談しやすいと思いますが、理解してもらえると認識してもらえたなら、性別関係なく、相談をしてもらえると思います。以前、生理前がしんどいですという女性社員から相談を受けたことがあります。おそらく会社では、私に知識があることを理解しているので相談してくれたのだと思います。男性でも女性の健康に関する知識をもち、理解してくれているとわかつてくれれば、相談してもらえる可能性はグッと上がると思います。女性の健康を考える日常を醸成したいと考えています。

山崎..女性の健康推進について、エクエルという商品がありますよね。その商品についてご説明をお願

大黒..私は女性の健康を考えるときに、上司の方が男性ということで、やりづらさはありませんでしたか。例えば、女性職員の方に考え方方が異なるなどと言われた経験はありませんでしたか。

竹内..女性の健康を考えるときに、上司の方が男性的なことで、やりづらさはありませんでしたか。例えば、女性職員の方に考え方方が異なるなどと言われた経験はありませんでしたか。

大黒..エクエルは大豆イソフラボンが腸内細菌で変換されて生まれるエクオールというやうな期でサポートする成分を含むサプリメントです。お摂り頂く事で、職場でもパフォーマンスを十分発揮できるようになればと思ってます。

*健康経営のメリット

*「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の商標登録です。

山崎..健康経営について、2050年には日本の人口は1億人以下になり、高齢化が40%近くまで進行し、2100年には明治時代ぐらいまで人口になるというデータがありますが、それを抑えていく為には、健康経営が大事だと思います。そのことについて、詳しく教えてください。

万庭..健康経営の考え方が始まつたきっかけは、やはり社会的なことで、人口減少とか高齢化社会が要因だと思います。働けるうちから健康を考えていくことが必要です。人生100年時代も間近に迫ってきており、定年がどんどん伸びてきます。生涯現役で仕事ができるよう健康を若いうちから築いていこうというのが、基本的な健康経営を考えるにあたる社会的な意見ですね。

山崎..健康経営のメリットは企業にありますか？

万庭 .. 従業員が健康になることで仕事の生産性や業務効率の向上、仕事に対するモチベーションアップも期待できます。最近の研究で、健康経営は従業員の健康増進だけでなく、



エットしようと思つてもさぼつてしまふと思いますが、ダイエットも、いつまでに達成するぞって言つて誰かに宣言するだけで、やらないといけないという雰囲気になると思ひます。健康経営も同じで雰囲気作りがすごく大事だと思います。健康経営優良法人という経産省がだしている認証制度がありますが、必須項目として、経営者が健康宣言するというのがあります。まずはそのトップの考えを示すっていうのが重要です。

ジメントや職場一体感とも大いに親和性があることが分かつてきています。あと、健康経営を実践している会社ということで、イメージアップや社会からの評価が高まることにもつながります。

健康を継続させるために

西浦 .. 私は、健康を意識することは、ダイエットに近いと考えています。ダイエットをみんなやりたいと言いますが、結局続けることができない方も多いでです。健康経営を意識できない方がいた場合は、どのようにしたら意識できるようになりますか。

万庭 .. 健康経営が進んでいる会社の特徴の一つとして、経営の方々が「健康経営をやります」、「従業員の健康に投資していきます」など、宣言をしている企業が多いです。そういうことが、まず従業員が健康増進に向かう行動理由の一つです。一人でダイ

エットしようと思つてもさぼつてしまふと思いますが、ダイエットも、いつまでに達成するぞって言つて誰かに宣言するだけで、やらないといけないという雰囲気になると思ひます。健康経営も同じで雰囲気作りがすごく大事だと思います。健康経営優良法人という経産省がだしている認証制度がありますが、必須項目として、経営者が健康宣言するというのがあります。まずはそのトップの考えを示すっていうのが重要です。

山崎 .. 話しを聞いて、自分が変わら必要があると思ひました、社内で一番自分が不健康でするので（笑）

藤井 .. この対談が良い機会になつたね。（笑）

竹内 .. 理想と現実

竹内 .. 理想と現実を考えることは難しくありませんか。例えば医者もそうですが、病人がいるから成り立ちます。暴飲暴食する人からサプリが入る。健康職食品も身体が悪い人がいないと、商品が売れないわけじゃないですか。そのあたりはどうのように考えていますか。



万庭 .. 最近は全国各地で大雨が降りました。本当に何が起こるかわかりませんので、防災用としてカロリーメイトを備蓄しておくことをおすすめします。

かりませんので、防災用としてカロリーメイトを備蓄しておくことをおすすめします。

未来を予想しての行動

竹内 .. 医療が発達

竹内 .. それはJCCも同じだと思います。私達がいなくても街が良くなることが理想です。

しー20ーー30歳まで僕らは生きるだろうと言わ
れている世代です。ただ、脳・いわゆる認知症など
が課題と言われている中で、大塚製薬様は、将来こ
ういう時代になるだろうということを予測し、今、

こういう健康が必要だと考へていますか。

大黒..現在、寿命の考え方について、健康寿命と平均寿命の2つあります。この二つのギャップは男性よりも女性の方が大きい事が知られています。これは女性ホルモンが大きく関与しているといわれています。女性ホルモンは全身を守ってくれていますが、ゆらぎ期以降ガクンと減ると、一気に守つてくれていたもののがなくなるので、男性以上に進んでしまう疾患もあります。有名なのが骨粗しょう症などです。私達は女性ホルモンが減ったあと、いかに健康寿命を延ばせるかを考えています。

ヘルスリテラシー

吉田..例えば、今の僕たち40歳までに対して、健康寿命を延ばすために、やっていくことはありますか。

万庭..知識をつけることです。あとは知識を得たうえで生活習慣を改善させることです。若い時は無理をすることが多いです。今は睡眠時間を短くしても行動できますが、5年、ー10年経つと皆さん絶対できなくなると思います。そうなる前から無理しない行動を心がけることが大切です。つまりヘルスリテ

ラシーが必要です。健康に関わる知識を自分で探して身に着け、それを実行していく力をヘルスリテラシーといいます。

藤井..私達は、健康について学ぶ機会が少ないと

思います。学校教育でも保健体育で学ぶ機会があります。学校で出てくる給食は栄養バランスがとれていることを学びます。しかしながら、もつと深いところ、例えば健康寿命のことなど深いところでは、子どもたちは、その重要性をあまり理解していないと思います。健康と命が大事なのかを伝えるにはどうしたら良いのか。

万庭..だからこそ、健康経営の考え方が必要になると思います。中学高校まで保健体育とかで様々な健康に関する知識を学ぶと思いますが、理事長がおっしゃる通り、深く学ぶことは少ないと思います。さらに、

大学生活では、

学科にもよりますが、健康について学ばない期間が長くできますが、健康につながります。そのまま社会人になり、会社でも学ぶ機会がないとなると、そこ

からどんどん自分の健康について考えるきっかけがなくなってしまいます。自分の健康を考えるきっかけづくりとしても健康経営は良い取り組みのかなと思います。

竹内..私達も守口門真青年会議所が始まつて以来、健康と命についての委員会を立ち上げました、立ち上げた理由として、私達は東日本大震災を経験し、現在も新型コロナウイルスが蔓延したなか、いかに自分の命や健康が大切かといったことをもう一度勉強して、理解する機会を作りました。これまで、健康は個人にとつて、ただただ大切であるという認識だったものが、健康になるとモチベーションが上がるなど個人だけでなく、会社にとつてもメリットがあるということが理解できました。こういった新しい知識を色々学べたので、この広報誌などを通じて、どんどん発信できればなと思います。本日はどうもありがとうございました。

万庭・大黒..ありがとうございました。



例会・事業報告

9月13日 FM Hanako 【夏の遊びについて】

担当：郷土史創造委員会

今回は、郷土史創造委員会が担当としてラジオ放送を行いました、内容としては9月度例会への意気込みや内容となっています。また、9月度例会に関連して、外国のスポーツの話題や出演者のスポーツ体験、さらには健康についても語っています！FMHANAKO のユーチューブチャンネルでもアーカイブが残っておりますので、是非ご覧になってください！



9月21日 秋の交通安全運動

京阪古川橋にて、門真警察署・門真市御指導のもと、秋の交通安全運動に参加いたしました。ティッシュや交通安全についてのチラシなどを配布しながら啓発活動を行いました。この活動を通して、事故を減らすことに貢献できるだけでなく、啓発をした私達自身も交通安全について学ぶことができました！皆様も是非、安全運転にご協力ください！



9月23日 9月度例会【もりかどJCフェスティバル】

守口門真青年会議所始まって以来の3委員会合同の例会「もりかどJCフェスティバル」が門真市民プラザにて開催されました！youtuberであるLazy Lie Crazyの講演や外国のスポーツを体験できるモルック、そして健康を考えてのヨガ教室セミナーなど多数の催しがあり、大盛況のフェスティバルとなりました！



9月25日 大阪ブロック大会 八尾大会

大阪ブロック大会が八尾市にて実施されました。守口門真青年会議所ではレンコンパイとかりんとうまんじゅうを販売させていただきました。門真市では門真蓮根が有名です！ブースでは守口市と門真市の歴史など説明するパネルも展示しました。今回の出展により守口市・門真市をより知っていただく機会となりました！またエンタメとして、nobodyknows+などが出演するなど大変盛り上がる大会となりました。



例会・事業予定

10月6日～9日 全国大会 大分大会

公益社団法人日本青年会議所第71回全国大会が大分にて実施されます。テーマは「愛を抱いて進め、JAYCEE！」です。全国大会では青年会議所を卒業されるメンバーのための卒業式も開催され、誰もが知っている有名なアーティストも出演される大規模な大会となっております。

10月19日 大阪ブロック大会

守口門真商工会議所にて10月度例会が実施されます、10月度例会では両市の行政・各種団体・企業がともにまちの未来を描くことで、未来の選択肢を広げることを目的に守口・門真市の多くの団体とテーブルディスカッションなどを行います。

10月22日 献血推進活動（秋）

京阪古川橋駅にて、献血推進活動を行い、今回は骨髄バンクドナー登録もあわせて実施いたします。時間帯は10：00～16：30に行っておりますので、是非ご協力ください。

FM MORIGUCHI 82.4



FM HANAKO「守口門真 JC のモカチャンネル」

毎月第2火曜日 18:00 ~ 18:30 放送中!!

新入会員募集中!

青年会議所とは

各地の青年会議所の事を「LOM(ロム)」と呼び、年齢は20歳～40歳までとする会員制の団体です。世界では、128の国と地域に活動拠点がおかれ、Junior Chamber International(JCI.国際青年会議所)として、次世代を担う経済人、社会活動家を育成する機関となっています。

日本JCの理念は、1950年に採択された「明るい豊かな社会」の実現を理想とし、

- ・個人の修練(トレーニング)
- ・社会への奉仕(サービス)
- ・世界との友情(フレンドシップ)

の「三信条」を日々の運動と活動を行うなかで、磨いていきます。

こんな方々も会員でした

世界編

ジョン・F・ケネディ 元アメリカ大統領
ビル・クリントン 元アメリカ大統領
ジャック・シラク 元フランス大統領
ビル・ゲイツ マイクロソフト創設者

日本編

小泉 純一郎 元内閣総理大臣
麻生 太郎 元内閣総理大臣
森 喜朗 元内閣総理大臣
石原 慎太郎 元東京都知事
小泉 進次郎 衆議院議員
高須 克弥 高須クリニック院長
鳥井 信一郎 元サントリー会長

その他多くの著名人が会員でした。



一般社団法人 守口門真青年会議所

〒570-0038 大阪府守口市河原町 10-15 テルプラザ 2階 217

TEL : 06-6998-0781

FAX : 06-6998-0782

E-mail : office@morikado-jc.com

HP : <http://www.morikado-jc.com>



Official Site

