

52期【No21号】第2408回例会

2025/03/06

(過去3回の修正出席率 12/19：95.92% 1/9：93.75% 1/23：100%)

【本日の例会】

「新入会員卓話」

会員 柴田 梨早 君  
会員 佐野 達哉 君

3月は水と衛生月間です！

【前回 2/20 の会長挨拶】



本日は働き方改革についてお話をさせていただきたいと思います。2018年6月に「働き方改革関連法」が成立し、2019年4月より順次施行されました。

働き方改革とは、少子・高齢化や労働力不足といった日本の社会課題に対応するため、労働環境の質向上と生産性向上を目指す取り組みとされています。具体的な取り組みとしては、長時間労働の是正、多様な働き方の推進、女性や高齢者など多様な人材の活用促進などがあげられます。世の中の実情に合った取り組みを期待したいと思います。

このうち長時間労働について、この時期になると思い出すが、私が名古屋城近くの役所に勤務していたころの肉体的にハードな思い出です。

超過勤務 月260時間、最高に忙しかった時の超過勤務の時間数です。一ヶ月260時間の超過勤務というと、一日10時間の残業を26日続けた数字になります。毎年11月から3月までの5カ月間はほぼこれに近い勤務状況でした。毎日明け方3時か4時ごろまで働き、5時ごろに帰宅、入浴と仮眠をとり7時過ぎには起きて出勤という生活を続けておりました。部の人事を長く担当しておりましたが、人生で最も働いた時期かと思えます。ただ、もらった超過勤務の手当は雀の涙ほどでしたが、表向きには、極端な超過勤務はしていないことになっていました。私自身も公務員つまり公僕ですので仕方のないことと諦めておりました。

人事異動作業と予算編成作業は役所の中で最も拘束時間が長い、過酷で大変な仕事の一つで、33年間の役人生活のうち半分近くを人事異動作業に携わりました。働き方改革の真逆をいっており、つらい思い出ですが最も記憶に残り、私のバックボーンとなる貴重な経験でした。退職後10年を経過しますので、具体的な職場の名前は伏せて会長挨拶の材料にさせていただくことにしました。

本日の卓話をいただく健康経営とは正反対の話になってしまったかもしれませんが、民間企業の話ではなく役所の中の話であり、しかも過去の話であるとお許しいただきたいと思います。現在はきっと改善されていると思います。

【前回 2/20 の卓話】「健康経営の重要性」

株式会社岡崎土質試験所

取締役副社長 朝倉 薫 様  
管理栄養士 内山 えりこ 様



朝倉 薫 様 従業員の健康は企業の成長に不可欠なものです。当社の具体的な取り組みについてお話させていただきます。弊社は土質・地質調査を業務とする会社として、創立30年となります。従業員数は18名で、その内の半数が女性でございます。弊社では「健康経営」に取り組んでおり、私自身は健康経営エキスパートアドバイザーという資格を取得しております。弊社が健康経営に取り組んできた結果、「愛知女性輝きカンパニー優秀賞」「愛知県休み方改革マイスター企業ゴールド認定」など、たくさんの表彰を頂くことができました。

健康経営は従業員の健康を重視する経営手法です。労働人口の減少や高齢化が進む現代において、その重要性はますます高まっています。健康経営を行うことによる組織のメリットとして、生産性の向上、企業イメージの向上、離職率低下が期待できます。また社員のメリットとしては、モチベーション向上、ワークライフバランス改善につながります。健康経営における弊社の4つの柱を紹介します。

【①健康診断とフォローアップ】定期的な健康診断は勿論ですが、悪いところが見つかった時の再検査を非常に重要視しております。健康診断は年齢に関わらず全員が人間ドッグを受けます。また40歳以上の方には3年に一度、60歳以上の方は毎年、脳ドッグを受診してもらいます。再検査がある場合は個別指導をした上で再検査通知も受け取っているため、再検査実施率が100%です。【②運動機会の促進】会社として運動機会を増やすためのサポートをしております。社内に運動器具を導入しオフィスで気軽に運動ができるようにしたり、習慣として毎朝ラジオ体操(第

二まで)をするようにしております。また「まめぼ」というアプリを利用してウォーキングを推進し、5000歩/日を目安に社内で表彰をしております。【③ストレス管理】顧問社労士を岡田祥輝さんをお願いしております。年に一度、ストレスチェックをしております。その他必要に応じて産業医の紹介、ストレスマネジメント研修などを実施しております。【④健康促進イベント】食育セミナーを行ったり、「健康便り」という冊子を発行したりしております。その他、歯科検診の費用補助(2,000円/回)や、ワクチン接種時の費用補助(半額)、運動機会等の費用補助(20,000円/年)などの各種補助を行っております。

これらの方策によって、社員の健康に対する意識が向上し、それはそのまま社員満足度の向上に繋がっております。今後、さらなる進化を目指して、健康データの分析、社員一人一人に合わせた支援の個別最適化、外部機関とのコラボレーションに力を入れていきたいと考えております。



**内山えりこ 様** 健康づくりの一環として健康便りを発行しております。健康便りのテーマは様々ですが、実践しやすいもの、時期や季節にあっているもの、従業員からのリクエストなどから選定しております。直近ですと、1月のテーマは「免疫力」、2月のテーマは「腸活」です。本日は免疫力についてお話をさせていただきます。

免疫力とは、病原体から体を守る反応の事です。免疫力は自然免疫と獲得免疫の2種類に分かれます。自然免疫は生まれつき備わっているものですが、獲得免疫は病原体に触れる事で取得するものです。免疫機能の働きには体温が深くかかわっており、一般的に免疫機能が正常に機能する体温は36.5~37.0℃です。近年、平熱が低い人が増えており、免疫力の低下が懸念されておりますが、0.5~1.0℃は上げる事が可能と言われております。

体温を上げる事で免疫力が上がり、健康寿命を延ばすことにもつながります。冬は体温が下がるため免疫力が下がる傾向にあります。加えて冬は空気が乾燥しやすくウイルスが活性化しやすい時期とも重なるため、より厳重な体調管理が求められます。体温を上げるための方法としましては①入浴(40度程度のぬるま湯に毎日10分程度。逆に42度以上の高温や長時間の入浴は避けた方がよい。)②外側から体を温める(首、手首、足首など、「首」と呼ばれる部分を重点的に温める。腹巻、ネックウォーマーなど。)③内側から体を温める(食事として白湯、にんにく、しょうが、ねぎなど。カフェインは利尿作用を促し体温低下の原因になるため過剰摂取に注意。)④適度な運動(低体温の多くは筋力低下が原因。日常生活の中に取り入れやすいのは早歩き。)

最近、腸活という言葉をよく聞きます。腸内には7割もの免疫機能が存在しているため、免疫力向上とはきっともきれない縁でございます。腸内環境を整えることにより、特に現在はやっているインフルエンザやコロナなどの感染症に対して強くなります。腸内環境が乱れる原因として、食生活で言いますと肉類の食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、水分不足、食物繊維の不足、ダラダラ食べ、などが挙げられます。また生活習慣としては、運動不足、ストレス、加齢、抗生物質の服用などが腸内環境の乱れにつながります。逆に腸内環境を整えるためには何をしたら良いのか。朝起きて一杯の水(白湯がおすすめ)、朝食をしっかり食べる、朝の大便、ストレス解消、毎日30分程度の運動、発酵食品の摂取など、日常生活でできる事はたくさんあります。2~3週間で腸内環境は大きく変わるため、ぜひ試してみてください。



## 【前回 2/20 の 3 分間スピーチ】

鈴木 公市 君



5月で55歳になります。娘と息子がいまして、横浜で暮らしているため近くにはいませんが、孫も3人います。息子さんの方の孫が本日誕生日でして、朝から「お誕生日おめでとう」とLINEを送り、プレゼントを準備して送ったりしました。

私は自動車業界で仕事しております。業界は100年に一度の大変革期と呼ばれており、トヨタ自動車はじめ、日産、本田と色々とニュースになっております。私は業界の中でもアフターマーケットですので、変化はそれほどないかなと思っていましたが、やはり10年前と比べますと色々な意味で変革が起きております。自動車の修理では、コンピューター制御やセンサー機器がメインとなり、こういった部分に設備投資をしていかないとこれからの時代はついていけないと感じております。変化に遅れないように会社を舵取りしていこうと、改めて思っております。



## 幹事報告（倉内充雄君）

- 2/15(土)西三河中分区インターシティーミーティングに出席いただいた皆さん大変お疲れ様でした。ホストクラブの豊田西RCよりお礼状が届いています。
- 2/22(金)ガバナー事務所にて地区学友委員会が開催され、三城地区インターアクト委員長が出席されます。
- 2/25(火)名鉄トヨタホテルにて「豊田中RC創立25周年記念式典」が開催され、清水会長と幹事倉内が出席してまいります。
- 次週 2/27 例会は定款第7条第1節により休会です。
- 次々週 3/6(木)11時～501控室にて「第2回長期計画検討委員会」、同日例会終了後501号室にて定例理事会を開催します。出席対象の方はよろしく申し上げます。
- 2025-26年度版ロータリー手帳の注文が参っております。ご入用の方は注文表を回覧しておりますのでご記入ください。
- 2/6(木) 理事会報告
  - ・新春親睦夜間例会決算の件：承認
  - ・花見親睦夜間例会予算案の件：承認
  - ・観劇例会開催(4/13 御園座)の件：承認
  - ・クラブTシャツ等の製作の件：承認
  - ・豊田中RC創立25周年記念式典祝儀の件：承認
  - ・新会員委員会配属の件：承認  
(小林大祐君：会場・職業奉仕)  
(横山忠男君：親睦・米山奨学)
- 例会変更の案内が来ています。詳しくは週報あづまをご確認下さい。

## 出席委員会

本日の出席率 92.16% (欠席 4名)

前々回(1/30)の修正出席率 100% (欠席 0名)

## 親睦委員会

3/27(木)花見親睦夜間例会のご案内

## 米山奨学委員会

小銭寄付のお願い

## ニコニコ委員会

- ◎ 清水幹良君・倉内充雄君 2/15の西三河中分区インターシティーミーティングには多数の会員の皆さんにご出席いただきありがとうございました。
- ◎ 清水幹良君・倉内充雄君 (株)岡崎土質試験所 取締役副社長の朝倉薫様、同社健康づくり担当 内山えりこ様の卓話楽しみにしています。
- ◎ 鋤柄英明君 朝倉様、内山様を歓迎いたします。
- ◎ 岡田祥輝君 岡崎土質試験所 朝倉様、内山様の卓話を楽しみにしています。
- ◎ 都築大輔君 朝倉さんお久しぶりです。卓話楽しみにしています。
- ◎ 市川幾雄君 孫が第1志望の学校に受かりました！
- ◎ 小山能弘君 転勤ありませんでした。岡崎6年目となりますが宜しくお願い致します。
- ◎ 三浦泰廣君 ちょっと良い事がありました。
- ◎ 鈴木公市君 本日3分間スピーチさせて頂きました。
- ◎ 野村政弘君 皆出席を喜んで。
- ◎ 小出一輔君・杉田広喜君・本田康英君・長坂勲君・新浪勝也君・鈴木圭介君・生駒尚久君・三城偉央君・稲垣寿君・足立拓哉君・佐野真琴君 ニコに協力します。

2月のDONATION					
	ロータリー財団	財団小銭寄付金	米山奨学会	米山小銭寄付金	ニコニコBOX
2月	¥31,400	¥1,905	¥60,000	¥3,134	¥52,000
今年度累計	¥1,384,500	¥27,258	¥1,140,600	¥22,948	¥891,400

3月の慶祝			
会員誕生日 おめでとうございます			
手嶋明君 (S15.3.2)	稲垣寿君 (S40.3.6)	坂野弘君 (S36.3.7)	野村政弘君 (S33.3.13)
パートナー誕生日 おめでとうございます			
梅村順一君 紀美子様(3.3)	本田康英君 智子様(3.7)		
結婚記念日 おめでとうございます			
近藤金作君 (S61.3.9)	鈴木公市君 (H5.3.21)	酒井賢君 (H9.3.30)	
入会記念日 おめでとうございます			
加藤和志君 (H23.3.10)	足立拓哉君 (R3.3.4)	中根盛仁君 (R3.3.4)	栗山茂克君 (R4.3.3)
皆出席 おめでとうございます (2月入会者)			
稲垣寿君 (18年)			

### 3月の例会予定

例会予定	例会会場	内容
3/13(木)12:30～	岡崎市竜美丘会館「501」	「二つの相続」明治安田生命保険相互会社 営業部長 和見規様
3/20(木)	定款第7条第1節の規定により休会	
3/27(木)18:00～	龍城神社 斎館	「花見親睦夜間例会」

### クラブ例会変更・休会のお知らせ

例会予定日	RC名	サイン受付場所
3月11日(火)	西尾	西尾信用金庫 中央支店 2F 204号 11:30～12:30
3月18日(火)	岡崎南/岡崎城南/豊田中/西尾	定款第7条第1節の規定により休会
3月19日(水)	岡崎/豊田東/知立	定款第7条第1節の規定により休会
3月25日(火)	岡崎南	岡崎ニューグランドホテル1階 11:30～12:30
3月25日(火)	岡崎城南	岡崎ニューグランドホテル1階 17:30～18:30
3月26日(水)	三河安城	ホテルグランドティアラ南名古屋 1F 11:30～12:30
3月28日(金)	安城	碧海信用金庫本店 3F 11:30～12:30
3月28日(金)	西尾 KIRARA	西尾信用金庫 中央支店 2F 203号 11:30～12:30

### 同好会便り

同好会	開催予定日	場所	内容
あづま会	3月25日(火)9:40	ザ・トラディション GC	定例会
ひよどり会	3月13日(木)18:00	「子子子」	定例会