

## 女性特有の メンタルヘルスサポートについて



SDGs目標・ターゲット番号

- ◆3-4、3-7◆5-5
- ◆8-5、8-8
- ◆10-2◆17-17

ヨリ行商株式会社  
代表取締役 樋口 真希

## ヨリ行商株式会社

### 企業理念

日本の企業はその99.7%が中小企業で占められています。大企業には産業医や保健師が常勤していることが多いですが、中小企業にはそれが無いことがほとんどです。会社名にある「行商」とは買い物が不便な場所などに生活に必要な商品を届ける仕事です。

日本を支える中小企業に健康への提案、指導、知識を届け、社員の皆様の健康を守っていく。そのことで社会や経済を支え、世の中に貢献してまいります。



# 樋口 真希

## 《会社》

・ヨリ行商株式会社  
代表取締役

【事業内容】 保健事業部  
\* 中小企業の健康経営支援  
メンタルヘルス対策、健康診断後の保健指導、栄養指導、講習会、健康に関するアドバイス、感染症対策

## 《資格・所属》

- ・保健師
- ・看護師
- ・精神保健福祉士
- ・公認心理師
- ・キャリアコンサルタント
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・オーソモレキュラー・ニュートリション  
・プロフェッショナル
- ・国際縄文学協会会員

**\* 神奈川県社会保険協会講習会講師**

## 【事例紹介①】 太平電機株式会社

### 電子部品販売事業

- ・コネクタや電線、光ファイバー加工品

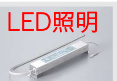


本社  
横浜市  
営業所  
上尾市

社員数21名

創立48年目

業態 商社



### ECOひいきプロジェクト

- ・野鳥や自然を守るための商品の開発販売
- ・企業の生物多様性支援(SDGs14,15支援)



地域の自然を守るタオル



# 1年に1回の個別面談:1名1時間 (各個人が相談したい内容を実施)

## ①健康診断後の栄養指導

(健康診断結果をもとに受診・管理方法の説明、また日々の栄養・習慣を修正し、**体の細胞レベルから未病改善を目指す**)

## ②メンタルヘルス相談窓口

(**精神科病院勤務経験から、症状の相談・薬の飲み方・受診のタイミング・経営者への説明、うつ病後の職場復帰支援**)

## ③1年に1回の講習会無料

(社内で話し合い、**社内で必要な健康講習会を実施**)

令和4年冬号 No.5

## 太平電機(株) 健康ほけん便り

### ご挨拶

師走を迎え慌ただしい時期となっております。皆様はいかがでしょうか?体調をくずしやすい時期ですの気を付けて過ごしましょう。また、健康ほけん便りも5号目となりました。引き続き皆様の健康に役立つ情報をお届けしたいと思っております!

### 第一回健康チャレンジシート取り組み報告

第一回健康チャレンジご参加いただきありがとうございました。また、シートにチェックしていくことで運動系さばってるな、逆に食事系は意識して取り組めたと振り返りも出来今後の生活改善に繋がりが良い取り組みだったと思います。また、アンケートのご回答頂きありがとうございました。こちらの皆様の意見は次回に活かさればと思っております。ご協力頂きありがとうございました!

### 第一回健康チャレンジシートポイントランキング

第一回健康チャレンジシートポイント上位三名の方を改めてご紹介させていただきます!

**一位** 高橋さん 一位票品: ホットアイマスク  
**二位** 藤原さん 二位票品: 首こりマッサージ器具  
**三位** 名子屋さん 三位票品: 骨盤矯正クッション腰痛予防

今回皆さんにチャレンジシートをしっかりと取り組んで頂きありがとうございます。このチャレンジをきっかけに健康への意識が少しでも高まって頂ければ幸いです。

また、こちら年に2.3回行う様に現在企画を立てております! 年間ポイントでの豪華景品も予定しております! お楽しみに!



一位の景品、ホットアイマスクです!

### 「お口の問題」はお口「だけ」の問題ではありません!!

口の中の細菌は、様々な病気を引き起こす原因となります! 今からでも遅くありません! 日ごろから口内ケアを習慣して健康な日々を送りましょう!

●口内ケアを怠ってしまった時に起こりうる病気

- ・脳血管疾患・骨粗鬆症・心臓疾患
- ・糖尿病・肥満・動脈硬化・誤嚥性肺炎
- ・ピロリ菌感染胃疾患・早期低体量出産

白濁からのセルフケアと定期的な検診で病気を予防しましょう!!

### 口腔内と全身疾患の関係



### 女性セミナー開催しました!

本社にて、保健師さんによる女性健康セミナーを開催しました。年齢による不調の原因など、分かり易く説明頂き、また軽減する方法なども資料を見ながらアドバイス頂きました。不調のほとんどが必要な栄養素の不足が要因であり、また改善の方法である事等を知りました。参加の皆さんが、特に興味のある内容でしたので、デイスカッションでは、活発に意見を交わし、それぞれ前向きな気持ちになったかと思えます。ちょっとした不安も、皆で共有する事で、気持ち的にも少しでも楽に感じて頂ければ良いと思えました。



本社でのセミナーの様子

## 【事例紹介②】 湘南モノレール株式会社

### 実施概要他

日 時：2023年7月6日(木) 10時～11時  
 講 師：神奈川県社会保険協会 樋口氏  
 参 加 者：15名  
 講演内容：生活習慣病を縄文時代の遺伝子から栄養を考える

- ・食物摂取の変化
- ・基本は体内時計と食事
- ・脳腸相関・腸肝循環 他



講師：樋口氏（神奈川県社会保険協会）



研修会の様子①（第一会議室）



研修会の様子②（第一会議室）

引用：湘南モノレール株式会社、2023年度健康講習会

本社  
神奈川県  
鎌倉市

主要営業種目  
懸垂型サフェージュ式モノレール  
鉄道の運営

創立58年目

業態 運輸

 湘南モノレール

## 神奈川県社会保険協会を活用

（昭和23年10月に設立された公益法人で、平成25年4月から一般財団法人）

### ①健康づくり事業

（2カ月前に申し出ることで、年1回専門講師が無料で派遣、体力測定器具貸出、ビデオテープ・DVD貸出、1日在宅介護教室、健康によい料理教室）

### ②社会保険制度広報事業

（社会保険事務講習会）

### ③福利増進事業

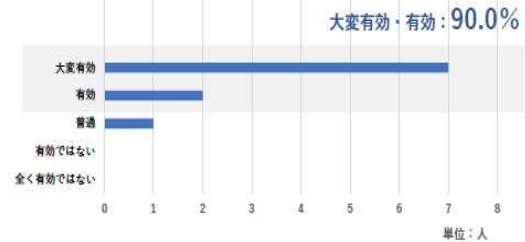
（レジャー施設・契約保養施設などの利用料の助成）

○その他、今回の研修会へのご感想やご意見をご自由にお書きください。

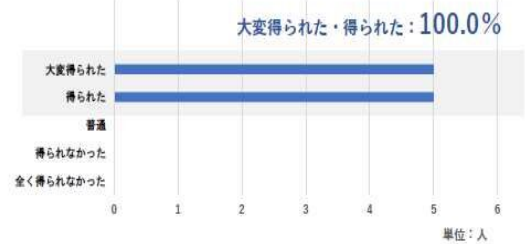
✓ 研修内容に関するご意見・ご感想等

- ・生活習慣病予防（大腸）に積極的に取り入れた方が良い食材と控えた方が良い食材が分かり大変有効でした。
- ・小麦と牛乳の話は、目から鱗でした。
- ・食生活を見直す良いきっかけになりました。
- ・タンパク質の話等時間が短く残念でした。
- ・腸内環境に良いと思っていたヨーグルトが腸内環境に悪影響を与えているとは思いませんでした。
- ・肉・魚・卵・大豆他のタンパク質を意識して摂るバランスの良い食事を心がけようと思いました。
- ・生活習慣を整えて運動を取り入れ、健康的な生活をしようと思うことができた良い講習会でした。
- ・日本人の腸内環境がどのようになっているのか良い食材、悪い食材があることを初めて知りました。
- ・手軽にできるものより自分に取り入れ腸内環境の改善を優先に行いたいと思いました。
- ・紀元前の昔ばなしを聞かされると思っていたが全くそうではなく現代人のからだや遺伝子が上手く食材を消化できていないことがわかり勉強になりました。
- ・タンパク質を有効に摂取するため卵、魚肉ソーセージが良いとわかりました。裏のパッケージを見てタンパク質の足し算をしてみたいと思いました。欲を言えばもう1時間糖質の話が伺えれば良かったと思いました。
- ・食生活を見直すきっかけを得ることができました。

生活習慣病予防研修会としての有効度はいかがでしたか。



この研修会で学びたかったことのヒントは得られましたか。



引用：湘南モノレール株式会社、2023年度健康講習会、参加者アンケート集計結果より抜粋

講演タイトル	サブタイトル	対象
生活習慣病	働く人の体と心	幼稚園に勤務する保育士
職場におけるメンタルヘルス	心の不調時の対処方法	建設関係
生活習慣病	生活習慣病の予防とは	運輸関係
感染症対策	日常の基本的な感染症対策	太平電機本社
感染症対策	日常の基本的な感染症対策	太平電機埼玉
長生きの秘訣	人間の体を考える	神奈川県内の社会保険適用事業所全て
メンタルヘルス	心の不調時の対処方法	(一財)日本環境衛生センター
免疫力を高める生活習慣	人間の体を考える	(公財)神奈川産業振興センター
健康の秘訣	注意すべき要点	神奈川県内の社会保険適用事業所全て
職場のメンタルヘルス	睡眠	ソフトウェア企業
サルコペニア・ロコモティブシンドローム・フレイル		(公財)神奈川産業振興センター
労働生産性に影響する中年期の	健康について	神奈川県内の社会保険適用事業所全て
月経前症候群(PMS)月経前不快気分障害(PMDD)		太平電機本社
月経前症候群(PMS)月経前不快気分障害(PMDD)		太平電機埼玉
生活習慣病	簡単にできる予防策	機械メーカー
在宅介護と食事の知識	食事と自立に向けた介護	高齢・障害を含む全ての一般介護者向け

講演タイトル	サブタイトル	対象
生活習慣病	縄文時代の栄養から遺伝子を考える	電機メーカー
生活習慣病予防について		運輸関係
縄文時代	～人類の誕生から現代病を考える～	神奈川県内の社会保険適用事業所全て
口腔の健康	～口腔機能・管理について～	太平電機埼玉
健康作り講習会	～睡眠について～	航空分野
職場におけるメンタルヘルス	～睡眠について～	日本環境衛生センター
健康作り講習会	～睡眠について～	航空分野
口腔の健康	～口腔機能・管理について～	太平電機本社
メンタルヘルス	～心の健康を守るために～	福祉関係
介護保険制度	～在宅医療と在宅介護～ 脳血管疾患の生活機能改善運動	高齢・障害を含む全ての一般介護者向け
メンタルヘルス	～心の健康を守るために～	機械販売商社
見直しましょう食生活	～食生活習慣について考える～	運輸関係
孤立・孤独	～縄文時代から現代を考える～	一般財団法人SDGs活動支援センター