

やさしさでつながる 健康と笑顔

健康さんぽ

No.108
秋号
2025.10

写真：秋の落とし物（M.N）

特集 スマホ老眼にならないための 目の使い方と食事とは

巻頭言：テーブルゲームで楽しく頭の運動を…P2 労働衛生：全国労働衛生週間 /
転倒災害防止対策デモンストレーションへの取り組み…P6 全衛連表彰のお知らせ /
センターにおける改善提案表彰の取り組み…P7 ゆるっとツイート / 編集後記…P8



< 基本理念 >

1. 私たちは、お客様の健康保持増進のお手伝いを通して社会に貢献いたします。
2. 私たちは、労働衛生機関のプロフェッショナルとしての誇りをもち、精度の高い技術をお客様に提供いたします。
3. 私たちは、健康で明るく働きがいのある職場をつくります。

< 基本方針 >

- < 法令遵守 > 法令・規則を遵守し、社会的規範となるセンターを目指します。
- < 個人情報保護 > 個人情報保護、リスクマネジメントの実施により、情報のセキュリティとお客様のプライバシーを守ります。
- < 品質保証 > 精度管理活動に取り組み、高品質なサービスの提供に努めます。
- < 自己研鑽 > 自己研鑽に励むとともに、次世代の人材を育てます。

 一般財団法人 君津健康センター

【巻頭言】

テーブルゲームで楽しく頭の運動を

医局 仲山 慶浩

皆さんはテーブルゲームをプレイしたことがありますか。テーブルゲームとは、プレイヤーが実際にテーブルを囲んで行うタイプのゲームのことです。その歴史は少なくとも紀元前3000年以前まで遡ると推定され、最古のテーブルゲームは、すごろくに代表される競走ゲームであったと考えられています。現在、多種多様なテーブルゲームが存在しています。大きく分けると、

♠ ボードゲーム（例：将棋、オセロ、すごろく）

専用のボード（盤）上で駒を置く、動かす、取り除くなどして遊ぶ。



♥ カードゲーム（例：トランプ、UNO、花札）

カードを使って行う。手持ちのカードによって局面が決まる。



♣ タイルゲーム（例：麻雀、ドミノ）

タイル（牌）を使って行う。本質的にはカードゲームと同様で手牌によって局面が決まる。

♦ ダイスゲーム（例：丁半、チンチロリン）

♠ 立体ゲーム（例：ジェンガ、黒ひげ危機一発）



などがあります。

ここで、テーブルゲームをすることによるメリットをいくつか紹介します。

① 読解力・社会性が身につく

扱う駒やアイテムも様々で、ルールをしっかりと読み、解釈することで頭にインプットし、実際のゲームプレイでアウトプットするという工程は読解力の向上に役立ちます。また、プレイの順番を待つ、ズルや抜け駆けをしないとといった社会生活を送る上で基本的なルールを学ぶことができます。



② コミュニケーション能力が向上する、社会交流の場になる

相手の表情を確認し、声や話し方の変化を読みながらゲームをプレイすることや、最中の会話によって社会交流の良い機会となります。



③ 認知機能が向上する（前頭葉が活性化する）

頭だけでなく手先を動かしながら遊ぶことで、認知機能低下の予防につながります。スマートフォンを触ったりテレビゲームをしたりすることに比べて、前頭葉が活性化するという研究報告もあります。



私は最近、トランプを使用するカードゲームであるポーカーをして休日を過ごしています。ポーカーフェイスという言葉があるように、単純に役の強さで勝負するだけでなく、自分や相手の見えない手札で駆け引きをするところに楽しさを感じています。ここ数年で大きくプレイ人口が増加している遊びですので、ぜひ一度遊んでみてください。



また、現在では色々なテーブルゲームを様々な方法で遊ぶことができるのも魅力です。友人と屋内で天候に左右されず遊べたり、ひとりでゲームやスマートフォンのアプリで遊んだりすることができます。他には、ボードゲームカフェなどで同じ趣味を持った人と遊ぶことで新たな交流にもつながります。のめりこみすぎに注意しながら、自分の好きなタイプのテーブルゲームを探してみたいでしょうか。

スマホ老眼にならないための眼の使い方と食事とは

医局 長尾 望

こんにちは。今年の夏もまた猛暑に見舞われましたが、皆さんいかがお過ごしでしたか？眼の日焼けについて整理した夏号に引き続き、今回も眼のお話をしたいと思います。前回、眼の断面図をお示しし、カメラに似た構造（本来はカメラが眼に似ている、のですが）であることをお伝えしました。今回は、その構造において重要な「ピントが合わなくなる」＝老眼（老視）について解説していきます。

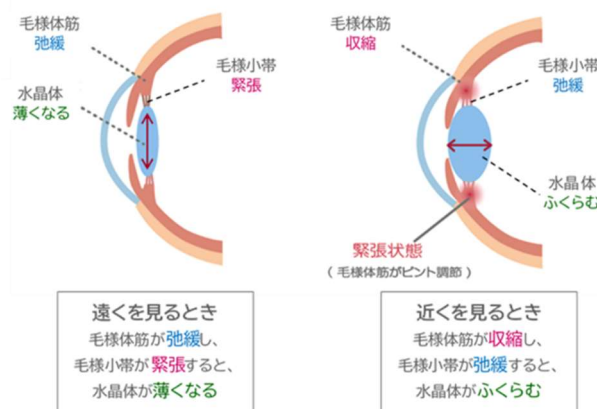


◆ 老眼（老視）とは



そもそも眼というものは、一番緊張が緩んでいるとき＝毛様体筋に力が入っていないときは水晶体は薄くなっています。

水晶体が薄くなると、光の屈折は少なくなり近距離のものが見にくく遠距離のものが見やすくなります。逆に近くを見るためには毛様体筋に力を入れて水晶体を厚くして光をしっかりと屈折させる必要があります。つまり、眼にとっては遠くを見るのが楽な状態で、近距離を見るのは頑張っている状態です。老化すると次第に、この毛様体筋による調節が難しくなるため近くにピントを合わせるのが辛くなり、「遠くが見えて近くが見にくい」という老眼の症状が発生するのです。



◆ スマホ老眼とは（注：医学用語ではありません）

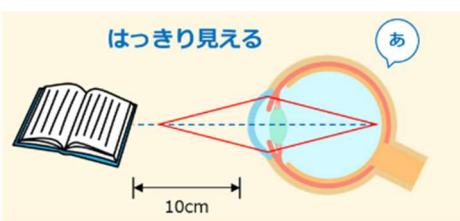
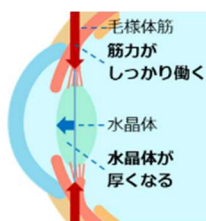


通常、老眼は40代半ば前後から発症します。それにもかかわらず、最近では10～30代の若い世代でも似たようなピント調節の障害を訴える人が増えてきているようです。いわゆるスマホ老眼は、スマートフォン等の画面を近距離で長時間見続けることにより、スマホから目を離して遠くを見ても、そちらにピントを合わせることが出来なくなって視界がぼやけてしまう状態を指すようです。近距離を見るときは、上記のように毛様体筋が緊張して近くにピントを合わせていますが、それが続くことによって毛様体筋が凝り固まって緩めることが難しくなることによると考えられています。通常の老眼は老化現象のためピント調整が難しい状態が常に生じていますが、スマホ老眼については睡眠をとったり眼を休めると回復する一時的なものであるという両者の違いとなっています。

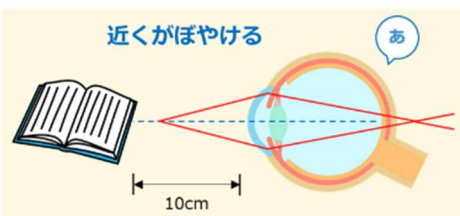
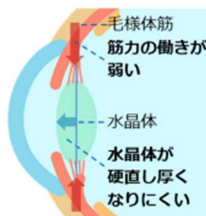
また、スマートフォンの画面を見るとき30cmよりも近距離で見ていると特にスマホ老眼の症状が出やすいという報告もあるようですので、30cmの距離で文字が見えないときは、より近づけて無理にものを見るのではなく眼鏡を作って対応するのが良いでしょう。



20歳の場合



40歳の場合



さらにスマートフォン等を見ていると瞬きの回数が減少し、ドライアイになってしまうことも視界がぼやけてしまうことにつながる要因です。

◆ スマホ老眼防止の対策

① スマートフォン等を見るときには 30cm 以上画面を離して使用する

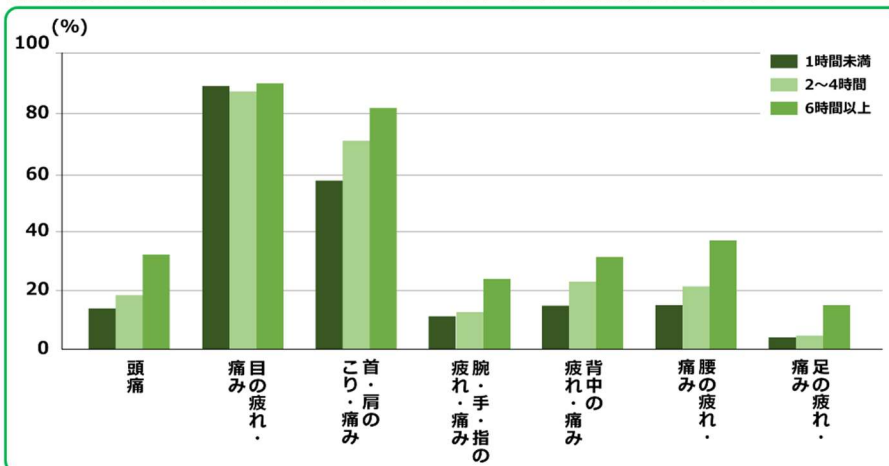
▶ その距離でも見えない（近視）場合、眼鏡を作って無理せず見えるようにする。



② 適度に休憩を挟む

▶ VDT作業（現在は「情報機器端末等による作業」と言います）では作業時間が長くなるほど関連症状の有症状率が高まります（右図）。作業時間の目安としては、1時間の作業で10～15分の画面を見る作業の休止を入れることが推奨されていますので、それに準じた眼の使用時間とすると良いでしょう。

作業時間別のVDT関連症状の有症状率（厚生労働省 平成20年 技術革新と労働に関する実態調査）



③ よく睡眠をとって休養する

▶ 睡眠をとると、一時的な眼の疲れは回復することが多いです。日頃から睡眠を大切にしておくと良く寝るようになります。

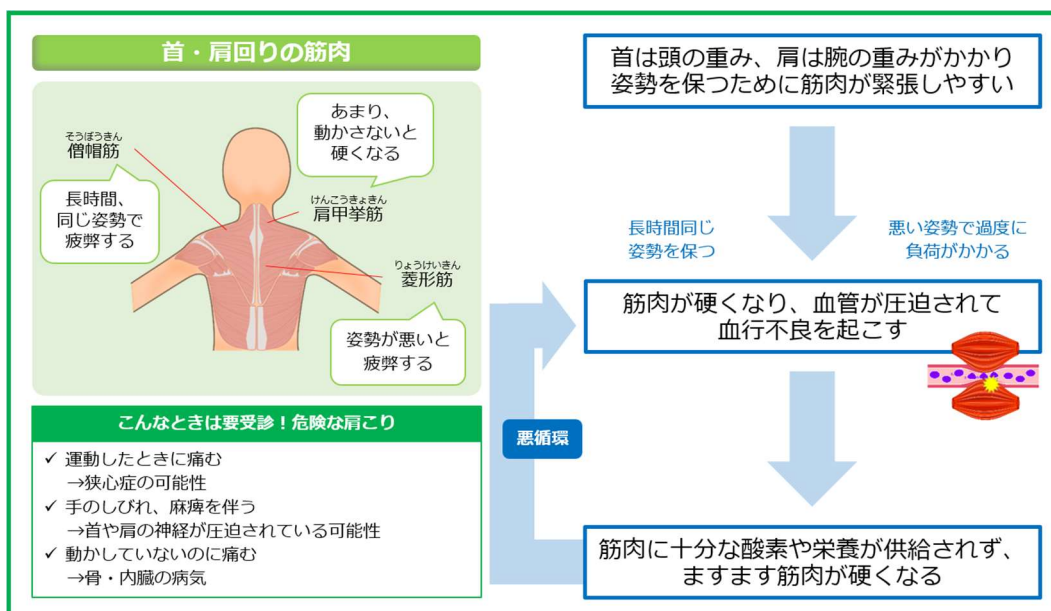


④ 姿勢に注意する

▶ 情報端末を見るときは姿勢にも注意が必要です。座っていてもついつい画面に集中してしまうと、顔全体が画面に寄ってしまい、首を突き出したような格好になります。そうした姿勢だと、自分の頭への重力に対して首の筋緊張が高まる＝力む＝肩こりにつながります。首や肩の周囲の筋肉が凝ると、頭痛や吐き気、目の充血等が発生し、いわゆる眼精疲労という状態になることがあります。予防としては、背すじを伸ばし（首が縦になるように）顎を引いて、首の真上に頭が来るようにしましょう。また眼を休めるときや就寝時に、ホットアイマスクなどを使用するのも良いでしょう。筋緊張をほぐし血行を改善する働きがあります。



【姿勢と首・肩の凝りの仕組み】⇒ ⇒



⑤ 瞬きを意識的にする、目薬を使用することで、角膜の潤いを保つ

▶瞬きが減って眼の乾きが進むことでも、視界のぼやけは発生します。なので意識的に瞬きを頻回にしたり定期的に目薬をさすことが大切です。角膜は乾くとぼやけたり、ごろごろとする違和感が発生します。この場合の目薬は市販品



で構いません。ドライアイ用のもの、アレルギーによる痒みを抑える作用もあるもの、眼がすっきりとする成分が入っているもの、コンタクトレンズ使用中でも使えるもの等種類は豊富ですので、薬局で薬剤師さんに相談しながら、自身の症状にあったものを選びましょう。

次は眼の助けとなる食事について
下記👉👉を
みてみましょう！



- 【参考】
- ・日本眼科学会：<https://www.nichigan.or.jp/public/disease/name.html?pdid=36>
 - ・日本眼科医会：<https://www.gankaikai.or.jp/health/37/>
 - ・製鉄記念八幡病院：<https://www.ns.yawata-mhp.or.jp/content/items/169>
 - ・ドクタートラスト社資料：<https://doctor-trust.co.jp/pdf/2021/10-vdt.pdf>
 - ・産業保健 21 資料：https://www.johas.go.jp/Portals/0/data0/sanpo/sanpo21/pdf/89_12-15.pdf



めも 眼の健康と食生活

産業保健部 西田 真喜子

まぶたを開けていれば眼を使っているといえます。本を読む、テレビを見る、スマホゲームをする、仕事でパソコン作業をする、このように毎日の生活の中で私たちは知らず知らずのうちに眼を酷使しているようです。眼の健康と食べ物の関係では、ビタミンAが不足すると夜盲症（暗いところで眼が見えにくくなる）がおきることは知られています。年齢に関係なく眼のトラブルの予防や改善、そしてアンチエイジングも含め眼の健康に役立つ食べ物をご紹介します。

【眼の健康に効果的に作用する栄養素】

栄養素	食品名
ビタミンA	にんじん、ほうれん草、小松菜などの緑黄色野菜
ビタミンC	ブロッコリーなどの緑黄色野菜、果物類
ビタミンE	植物油、アーモンド等のナッツ類、うなぎなど
アントシアニン	ブルーベリーなどのベリー類
ルテイン	ほうれん草、にんじんなどの緑黄色野菜
DHA・EPA	さば、さんま、いわし、ぶりなど
レスベラトロール	赤ワイン、赤いブドウの皮、ピーナッツの薄皮
アスタキサンチン	えび、さけ、いくら、かになど



いろいろな食品を組み合わせましょう！



食生活ではいろいろな食品を組み合わせ、多種類の栄養素を体内に取り入れることを心がけましょう。緑黄色野菜はできるだけ色の濃い物を選ぶことがポイントです。アスタキサンチンは海洋生物に多く含まれる天然の赤い色素です。強い抗酸化力を持ち様々なアンチエイジング効果が期待できると言われています。老眼には網膜の健康に有効なアントシアニンや細胞の酸化を防ぐレスベラトロール、アスタキサンチンなどが有効と言われます。日常的には過度なアルコール摂取を控え、喫煙している方は禁煙をおすすめいたします。古い油で調理した食品、高温で揚げた食品などの酸化物質を抑えることも心がけましょう。全身の健康管理は眼の健康にも有効です。眼の潤いを保ちイキイキと過ごしたいものです。



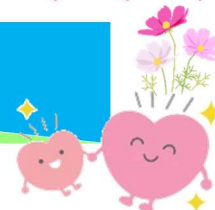
*サプリメントを使用する場合は過剰摂取や副作用に注意し、摂取基準量を守って服用することが重要です。

* * * * *



令和7年度 「全国労働衛生週間」

2025年10月1日(水)～7日(火)



スローガン

「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けてストレスチェックで健康職場」

＜解説＞

このスローガンは、働く上で基本となるこころの健康の確保について、ワーク・ライフ・バランスを確保するとともに、令和7年5月に成立した改正労働安全衛生法で労働者数50人未満の事業所にもストレスチェックの実施が義務化されることを契機に、今一度ストレスチェックをはじめとした職場におけるメンタルヘルス対策を点検し、健康に働くことができる職場づくりを目指していくことを表しています。10月1日(水)～7日(火)までを本週間とし、さまざまな取り組みを展開します。

(環境管理課 本山)

* * * * *



何もないところでつまずいた？

転倒災害防止対策デモンストレーションへの取り組み

STOP! 転倒災害

労働災害で最も多いのが転倒・つまずきによる災害です。高齢労働者数の増加も要因のひとつとの報告があり、加齢に伴う身体機能の低下を知り(自覚)、低下速度を緩やかにする(備え)対策を講じること、また若年層においても転倒災害は起こっていることから、働く人すべての年代で取り組むべき重要課題と言えます。

そこで、当センターは地域企業の転倒災害防止対策の啓発活動として転倒災害防止対策デモンストレーションを開催いたしました。主な内容は、質問に回答後、身体機能計測(バランス能力、危険回避能力等)を実施し転倒リスクを評価、個々にあった転倒リスク低減のための体操等を紹介することといたしました。今回、渉外課の支援とともに広報活動を実施し、賛同いただいた企業様やキーパーソンとなる安全衛生担当者様等に向けたデモンストレーションを6回開催いたしました。また、巡回(出張)健診会場において、お客様が健診受診後に立ち寄っていただくスタイルでの啓発活動も4回開催いたしました。参加された方からの質問も多くあり、転倒災害防止への気づきの場としても意識の高まりを認識することができました。

今後も当センターは労働衛生機関として、転倒災害防止対策の重要性とその理解を深め、不幸な事故をなくすための啓発活動に取り組み、地域企業の皆様の健康と安全を守る使命を果たしてまいります。



お問い合わせ：産業保健部 Tel.0439-55-6849 担当 石垣



表彰のお知らせ

令和7年度全国労働衛生団体連合会『功績賞』『奨励賞』を受賞した2名のコメントを紹介いたします。

功績賞

労働衛生関係の業務に20年以上従事しその業績が顕著で他の範とする者

石垣 華奈（産業保健部課長）

- ❖ 皆様の健康と笑顔に少しでも貢献できるよう、これからも感謝の気持ちを忘れずに日々精進してまいります。

奨励賞

労働衛生関係の業務に10年以上従事しさらに今後の活躍に期待し得る者

坂井 大輔（情報管理課長）

- ❖ 周りの方々に支えられ受賞できた事に感謝致します。これからも業務に貢献できるよう努めてまいります。



（産業保健部 小川）

センターにおける改善提案表彰の取り組み

センターでは、業務の改善提案の意欲を促進し、業務効率の向上を推進するため、職員の業務に関する改善提案を評価し、職場の活性化と職員相互の融和を併せて推進する手段として「改善提案表彰」を実施しております。

これまでは、規則はあるものの実際には改善提案上申が皆無でした。その理由として、実際にどのような案件が改善提案に該当し、その改善提案した案件の表彰区分（表彰の等級等）の判断について具体的なイメージがないことが、提案上申の妨げとなっていた可能性があり、更に、改善提案の案件に対し、身近な改善活動が該当するのかについても表彰の事例がないことから判断できず、上申を躊躇する事も考えられました。従って、改善提案を促進すべく規則を見直し、上申書作成ガイドラインも作成しました。その上で、表彰区分のイメージアップを図るため、審査員を各部門の課長全員とし、仮の審査会を行い表彰区分の判断に関する目合わせを行ったことが、改善提案の内容もブラッシュアップに繋がりました。

2024年度の事業活動に関する改善提案表彰式が2025年に入り実施され以下の18件が表彰を受けました。2025年度も引き続き改善提案表彰を通じて、職場の活性化促進を進めてまいります。

【表】表彰テーマと受賞者の所属部門（受賞順で記載）

No.	表 彰 等 級	表 彰 テ ー マ	所 属
1	6 級	デジタル保存	環境管理課
2	5 級	取引商社様への代金支払い忘れ防止対策	経理課
3	5 級	領収書控への管理体制見直し	経理課
4	5 級	外国人の健康対策	健診課
5	5 級	スキャナーを用いて書類をPDF化する	健診課
6	6 級	アクセス解析データの有効利用	産業保健課
7	5 級	協会健保事務処理の効率化	事業課
8	5 級	巡回受付用PCの機能改善と延命更新	巡回健診課
9	5 級	自主研修会制度を利用した教育訓練の効率化	巡回健診課
10	5 級	巡回メモの運用と情報共有化	巡回健診課
11	6 級	採尿器記入例による名前記入漏れ、採尿量対策	渉外課
12	6 級	巡回健診時間予約制度の導入	渉外課
13	5 級	受診票裏面「5業務歴」の記入欄改善	情報管理課
14	5 級	ホームページサーバーとメールサーバー統合	情報管理課
15	5 級	血液検査における検査依頼数と実本数の照合	臨床検査科
16	5 級	特定保健指導を短縮された実施期間内に完了するための改善 （日鉄ケミカル&マテリアル㈱）	産業保健課
17	6 級	特定保健指導初回面接における業務改善（日鉄）	産業保健課
18	6 級	特定保健指導第4期に伴う保健指導の見直し（協会けんぽ）	産業保健課



（事務局 小柳）

ゆるっと
ツイート

第52回

推し活でこころに栄養を

産業保健部 高品 典子

最近よく耳にする「推し活」ですが、アイドルやアニメ、スポーツ選手など、“自分が好きな存在＝推し”を応援する活動のことで、グッズを集めたり、ライブや試合観戦に行ったり、楽しみ方は人それぞれです。



ワクワク ドキドキ 試合前のアリーナ

私の推しは、日本のプロバスケットボールリーグ B.LEAGUE クラブ「アルティエーリ千葉」。クラブ名の“altiri”はエスパーント語で「惹きつける、魅了する」の意味で、バスケットボールを通じて全ての人々を魅了し、日常を豊かにするクラブを目指すという想いから命名されたそうです。とても素敵なクラブ名ですよ。2020年に創設され、昨シーズン、3年越しで悲願のB1昇格を果たしました。このB1昇格までの道のりにも選手たちの様々なドラマがあり、感情を強く動かされました。同じB1チームの千葉ジェッツには、元NBAプレーヤーの渡邊雄太選手や日本代表の富樫勇樹選手が所属し、シーズン開始前の今から千葉ダービーがとても待ち遠しいです。

昨シーズンは2週間に1回くらいのペースで試合観戦をしました。会場でしか味わえないアリーナグルメがあり、それを満喫するのも楽しみのひとつ。試合開始前のロスター紹介から会場全体が盛り上がり、試合中は選手たちの華麗なプレーに一喜一憂し、立ち上がって声援を送ったり、皆でクラブ独自のコールをしたりと、会場の一体感に包まれる空間は普段とは違う刺激を心と体に与えてくれます。

オリジナルクラブトヨラ。
癒しのひとつ憧れの選手との
1on1 は貴重な体験

ファン感謝祭や子どもたちのためのバスケクリニックがあり、近くで選手たちに会えるのは、推し活の醍醐味をさらに深めてくれます。参加したクリニックでは、息子が憧れの選手から直接指導を受け、目を輝かせていました。子どもたちがプロの選手と触れ合う貴重な機会は、夢の種をまき、未来の選手を育む素晴らしい取り組みと思います。

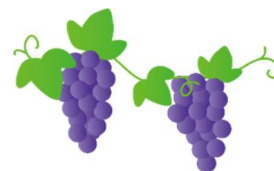
今年も10月からシーズンが開幕し、私の推し活も再始動です。好きなことに没頭すると脳内で“幸せホルモン”が分泌され、気持ちがやわらぐと言われています。私も推し活の後には心が満たされ、心身ともにリフレッシュし、日々への活力になっていることを実感しています。推し活で「こころの栄養」を補給し、日常を楽しく豊かに過ごしていきたいです。

推し活グッズ。大好きな
#24 大塚キャプテンのうちわ

編集後記

今年の夏は暑かったですね。「夏ばて」していませんか？9月の地元例大祭で、祭囃子部門を任せ、1か月にわたる練習会と当日のお披露目に携わることができ、良い経験をしたものの、「ばて気味」なので疲労回復に努めています。「ばてる」とは为什么呢。語源としては、「破手（ばて）」説があります。「破手」という言葉は、江戸時代の芝居（歌舞伎）や浄瑠璃、相撲などの世界で使われていた業界用語・隠語です。脇役や負け役、敵役、つまり「引き立て役」「負ける役」を「ばて役」「破手」と呼びました。主役が引き立つために必要な役なので、「落ちぶれた」「しょぼくれた」というイメージがついています。こうした「負ける・落ちる・くたびれる」イメージが、「疲れている」状態を表す比喻として一般化したようです。「ばてる」の反対語は「元気だ」です。気持ちを元気にして「焦らず、慌てず、諦めず。」マイペースで取り組みましょう。事態は必ず好転しますから。

(事務局 小柳)

こちらから
どうぞ！

◆◆◆ 「健康さんぽ」はホームページでもご覧いただけます ◆◆◆