

めぐりズムリレー

自身やまわりの方の健康を考えるきっかけに、また部署内でのコミュニケーション促進を目的に、目の愛護デー啓発とともに部署メンバーに日頃の感謝メッセージとめぐりズムをボタンで繋ぐリレー形式のイベントを開催しました。

【実施期間】

2023 年 10 月 10 日

【実施概要】

- ・トップバッターとして各部署の「健康経営推進担当者」にめぐりズムボタンシートを提供。
- ・めぐりズムボタンシートを受け取った社員はめぐりズムを獲得、部署内の他のメンバーへ日頃の感謝メッセージを記載し渡し、リレー形式で多くのメンバーへ繋ぐ。

COCOKARAI Wellness KARADA LETTER Vol. 号外 2023.10 マルハニチロ健康推進室

10月10日は目の愛護デー

出社しての体調がマイナスイチで仕事はかたらない・集中できない、など感じたことはありませんか？この状態を“プレゼンティズム”と言います。プレゼンティズムの発症の一つでマルハニチロ社員のうち81.8%が抱えている“眼精疲労”。この機会に目の健康について考えてみませんか？

眼精疲労とは？

眼を使う仕事を続けることにより、眼痛・眼のかすみなどの目の症状や頭痛・肩こりなどの全身症状が出現し、休息や睡眠をとっても十分に回復しえない状態のこと。

原因は？

●目の使い過ぎ	●目の病気・異常	●精神的ストレス
長時間・近距離でのスマホやPC作業	白内障や緑内障、合わない眼鏡・コンタクト、老眼などの矯正不良	自律神経が乱れ、まばたきや涙の量が減り目の疲労が進む

●眼精疲労チェック

次のような症状があると、眼精疲労の可能性あります。チェックしてみましょう！

目の症状	目以外の症状
☐ 目が重い	☐ 肩こり
☐ 目がしょぼしょぼする	☐ 頭痛
☐ 目がぼやける	☐ 疲労感
☐ 目がかすむ	☐ 吐き気
☐ 目が充血する	☐ めまい
☐ 目ががく	☐ 集中力の低下
	☐ 胃腸の不調

眼精疲労は目だけではなく、全身症状に及び、休息や睡眠をとっても回復しないのが特徴！

NEXT: 対処法、予防法は？

眼精疲労になる前に！「目の疲れ」の対処法

目の異常・病気の早期発見・早期治療	アイケア
●眼鏡・コンタクトの度数があっているか確認 ●健康診断で目の病気が疑われたら病院へ	●目を温めて筋肉をほぐす ●目のストレッチ・体操 ●オススメ動画で眼精疲労ケア

作業環境改善

●目に優しい作業環境にすることはもちろん、1時間作業を続けたら10分休憩するなど目を休める工夫もしましょう

今日からできる！眼精疲労の予防法

目に良い食事をとる

- 魚介類：DHA・EPAなどが目の質の改善に寄与
- ベリー類・アントシアニン：目の網膜の再生を助け、視力改善に有効
- 緑黄色野菜：ルテインは抗酸化作用とブルーライトの吸収の効果が有り、視細胞の保護に寄与

十分な睡眠をとる、目を休める

睡眠不足により涙の分泌量の低下、眼表面の炎症のリスクが上がります。緊張やストレスを感じているときも同様です。十分に睡眠をとる、からだもこころもしっかり休めましょう。

まばたきをする

PC作業など集中するとまばたきの回数が大幅に減り、ドライアイが起こりやすくなります。日頃から意識的にまばたきをしましょう。

対策は常々！では眼精疲労ケアはもうある、めぐり・経絡ケアなど様々なエクササイズ動画を準備中です！是非ご覧ください！

マルハニチロの健康経営推進室より

働くボタンで、アイケアしよう！
部署間 めぐりズムリレー開催！

10月10日は「目の愛護デー」。

眼精疲労について知って、めぐりズムを使用し目の疲れをとり、部署の仲間に広めよう！ボタンシートに日頃の感謝や労いのメッセージを記入し、次の方へつなぐリレー形式のイベントです。

- 1 部署の誰かからボタンシートを受け取る
- 2 ボタンシートを待機して4F健康推進室でめぐりズムを受け取る
- 3 同じ部署の誰かにメッセージを記入しボタンシートをつなぐ

【開催日】2023年10月3日(火)～
【場所】本社4F 健康推進室
【時間】9:00～17:30

※部署別のボタンシートは、各部署の健康経営推進担当者へお渡しします。
※お1人につき1枚までとさせていただきます。
※めぐりズムはご自身の健康に役立ててください。他の方へはボタンシートにてお繋ぐください。

COOKARAIの皆さん、いつもお疲れ様です！
●●より 感謝のメッセージを込めて！
●●より 頑張りのメッセージを込めて！
●●より 元気なメッセージを込めて！

●●さん、いつもお疲れ様です！
●●さん、いつもお疲れ様です！
●●さん、いつもお疲れ様です！

マルハニチロは健康経営を推進しています！

＜問合せ先＞健康推進室

MARUHA NICHIRO

目の愛護デー啓発資料

イベント周知ポスター

【参加者の反応】

「眼精疲労チェックをし合ったり、お互いを労うきっかけになった」、「業務中のいいリフレッシュになった」などの声が挙がり、各部署のコミュニケーションの機会となりました。