ココロとカラダの
健康サポート

＼メルマガで元気に！／

健康応援マガジン



第30号テーマ：
① 健活プログラムのご紹介
② 元気になれる上手な休息方法
③ 2025年度決算のお知らせ

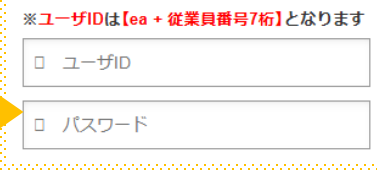
実は「もったいない」ことをしているってご存知ですか？

あなたの健活PTを、今すぐゲットしましょう。

今すぐゲット！



↑↑↑
健保HPより**アクセス**！



ID、PWにてログイン後
健康アンケートに**回答**すると…



500PTゲット！



他にも「健康活動」「健診結果」に対して**ポイントを付与**しています！
付与されたポイントは1PT＝1円として商品購入やサービスを利用できます！

健活ポイントプログラムへのアクセスはコチラから CLICK

健活ポイント付与の詳細 CLICK

1. 休みに対しての新しい考え方

「疲れたら休もう」「疲れていても休むのは抵抗がある」と
考える人のほうが多いのではないでしょうか。
これからは「疲れる前に休む」「活力のある休養をとる」など、
休養の新しい考え方を知って、疲れをためる前に
休むことがおすすめですよ。



チャージした分、パフォーマンスUP!

自分のために休む

気づけば、休む頃にはすでに疲労が限界を超えている…という経験はありませんか？
疲れる前に休むことが、結果的に早く回復できパフォーマンスも発揮することができます。

気分転換

コーヒーブレイクや
水分補給で一息つく



体もリラックス

深呼吸や伸びで
体を緩める



心身ともにマンネリ防止

時間を決めて
意識的に席を立つ



2. 人は、なぜ疲れるの？



疲労は体や心の“限界サイン”



「疲れ」とは、
体を動かしたり、頭を使ったりすることで、
本来の活動能力が低下した状態を指します。



疲れの正体は“脳疲労”

現代の主な疲れの原因は、
ストレスや脳の使いすぎによる“脳疲労”です。
そのため、横になるだけの休み方では不十分で、
心と脳に「回復」と「活力」を与える休息が必要です。

3. あなたの疲労レベルはどれくらい？

元気だと思っていても、実は疲労がたまっていることがあります。
下の疲労チェック☑リストを活用して自分の疲労レベルを知り、いい休養につなげましょう。

- □ 寝ても寝ても眠い
- □ 体は疲れているのに、いざ寝ようとすると寝付けない
- □ 朝、起きた瞬間からすでに疲れている
- □ 休みの日は思いっきり朝寝坊して、そのままごろごろして過ごす
- □ 有休がとりづらい職場に勤めている
- □ 残業は当たり前だ
- □ 人間関係に悩んでいる
- □ 育児や介護など定休日のない仕事をしている
- □ 最近、つまらないことでイライラする
- □ 眼精疲労や肩こりがある
- □ 入浴は湯船につからずシャワー派だ
- □ テレビやSNSを見てダラダラしがちだ
- □ 夜の付き合いが多いが、毎朝9時には出社する
- □ 栄養ドリンクやコーヒーを飲まないとやる気が出ない
- □ ケーキなど甘いものを頻繁に口にする
- □ 最近、著しく気力・体力が衰えた自覚がある



結果は
次のページで
確認して
みましょう！

☑ 2個以下

今のところ比較的元気です。この調子で続けていきましょう。

☑ 3個～5個

そこそこお疲れです。まずはゆっくり休みましょう。

☑ 6個～11個

かなり疲れています。7つの休み方を実践しましょう！

☑ 11個以上

危険水域です。今すぐ休むことを真剣に考えましょう。

4.心と体を労わる「7つの休み方」

休養とは寝ることだけではなく、
自分の体に活力を加えて回復することを意味しています。
「7つの休み方」から自分の疲れに合う休み方を選んで実践してみましょう。

体の疲れには

生理的休養タイプ



－（1）休息タイプ－

疲れた体を休めるために横になったり深呼吸したりする

－（2）運動タイプ－

1日30分の軽いウォーキングや寝る前のストレッチで血流を促進して疲労軽減



－（3）栄養タイプ－

食事は食べ過ぎず、腹八分目にして胃腸を休ませる

気分をリセットしたいときは

社会的休養タイプ



－（4）転換タイプ－

外食やショッピングなどいつもと違うことをして、気分転換する

心の疲れには

心理的休養タイプ



－（5）親交タイプ－

家族と会話したり、ペットと触れ合ったり、コミュニケーションをとる

－（6）娯楽タイプ－

音楽鑑賞や映画鑑賞、推し活など趣味に没頭する



－（7）造形・想像タイプ－

創作に集中したり、空想や瞑想をしたりして、頭の中をからっぽにする

以上の 7つの休み方を掛け合わせて休む ことで、
回復効果が 2倍にも3倍 にもなります。



気になっていたカフェで友人とおしゃべりをする
＝ （４.転換）×（５.親交）×（６.娯楽）

深呼吸しながら頭をからっぽにする時間を5分とってみる
＝ （１.休息）×（７.造形･想像）

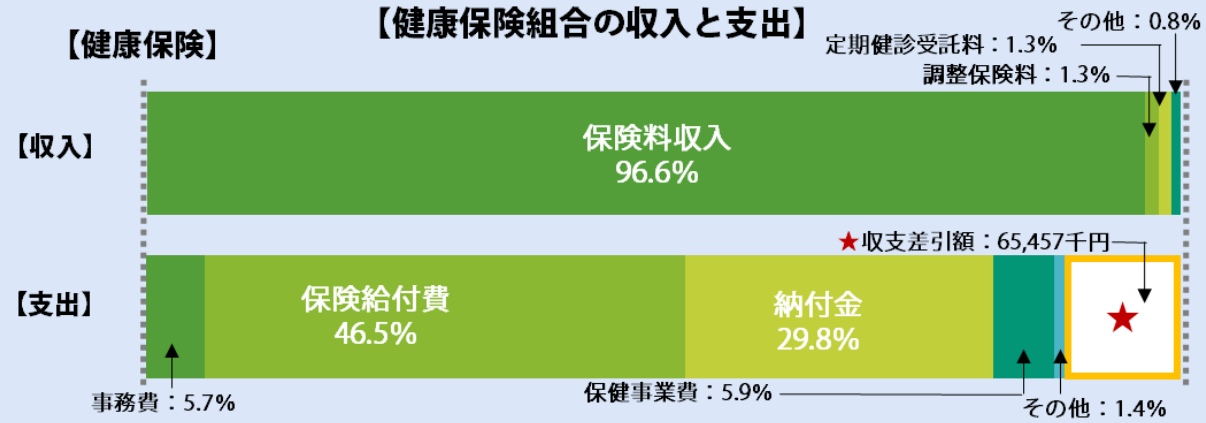
大切なのは自分から主体的に休みを取ることです。
7つの休み方を掛け合わせる「攻めの休養」で
効果的に疲労回復しましょう！



決算のお知らせ　～　2025年決算が可決されました



事業報告及び、収入支出決算が組合会において
承認され、決定いたしました。
ここでは一部を報告します。
皆さんの保険料がどのように使われているのか、
一度詳しく確認してみませんか。



決算残金 処分内訳	法定準備金	65,408千円
	2025年度末現在　法定準備金積立額合計	306,048千円

決算資料は健保HPから

※決算資料の閲覧には健康保険組合用のID・PWが必要ですのでご注意ください。

EAファーマ健康保険組合