

デリシャス

8
2013 vol.64

CLUB 7FS

発行：セブン&アイ・フードシステムズ労働組合
企画編集：情宣委員会
〒102-8450 東京都千代田区二番町8番地8
TEL.03-6238-3942 FAX.03-3261-2358

仕事と人生をもっと楽しく、組合見える化マガジン

特集

健康意識を高めよう！

7FS労働組合 『健康宣言』!!

あなたの職場におじゃまします⑨

デニーズ葉山森戸店

あんなレク、こんなレク

第5回デリシャス全国ボウリング大会を開催!／

第3回 甲信越ブロック旅行

～長野・松本浅間温泉「伊藤園ホテル 浅間の湯」

輝け！7FSのなでしこ⑩

～いっしょに考えよう～

女性と仕事①

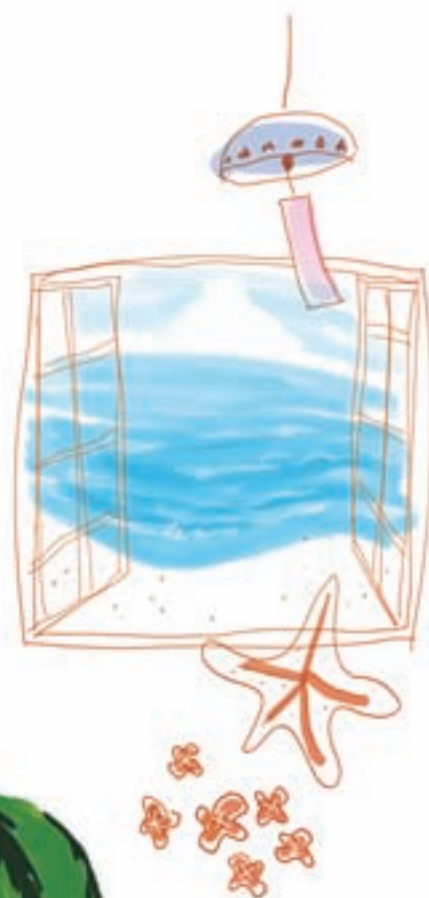
「マタニティ・ハラスメント」

CLUB 7FS ミエル君のお部屋

CSR通信

ミエル君の組合活動紹介

中央役員コラム



delicious



健康意識を
高めよう！

健康な体づくりの3原則『食事』『運動』『睡眠』

普段業務が忙しい中では、一般的な『規則正しい生活』は難しいかもしれません。ですが、少しでも積極的にやらなければ改善はありません。まず、できることから始めましょう。

職場で出来る「健康づくり実践法」

正しい食事

人の身体は、毎日決まった時間に決まった量のエネルギーを取り入れ消費するようにできていて、本来は3食規則正しい時間にバランス良くゆっくり食べることが重要です。業務が忙しくて、不規則な食事になる場合も、体に負担をかけない食事の取り方が重要です。

トータルを変えずに「間食」を使った効果的な食事を

- 食べ過ぎの原因となるので、食事の間隔を空け過ぎない
- 食後のデザートを食べる場合は、少し間隔を空けて食べる
- 夕食を取るのが遅くなる事が分かっている時は、「夕方に主食」「深夜は野菜などのおかず」に分ける
- 少しでも食事から睡眠までの時間を開ける。就寝の4時間前に済ませる
- いつも腹八分目



耳寄りアドバイス

太りやすい・にくい時間がある！
体内には「体内時計」を調整する「BMAL1(ビーマルワン)」というたんぱく質が存在し、その増減によって脂肪の燃焼が変化しています*。
起床時間や体型などにより個人差がありますが、基本的に夜22時頃から急激に脂肪を溜めやすくなり、深夜2時頃が蓄積のピークに。最も脂肪になりにくいのは午後3時頃と言われ、約20倍の違いがあります。
*樺葉繁紀、大野俊治、手塚雅勝(日本大学薬学部)の研究による

適度な運動

運動は、持久力・柔軟性・筋力の3つをポイントに無理のない範囲で行いましょう。毎日ちょっとした運動習慣がメタボの予防にも繋がります。

持久力…ウォーキング

1日30分、1週間で3時間程度が目安。

柔軟性…ストレッチ

お風呂上がりにやると効果的。

筋力…筋トレ

腹筋・腕立て・背筋などを1週間に3回程度。



耳寄りアドバイス

立ち仕事特有のむくみ改善にストレッチが効果を発揮！
休憩時間に椅子に座りながら、かかとやつま先の上げ下げ、足首をぐるりと回してみてください。立ちっぱなしで凝り固まった筋肉がほぐれ、血行も良くなり、むくみの軽減に効果があります。

正しい睡眠

夜遅く、夜勤もある店舗では特に状況に合わせた睡眠方法を心がけましょう。

短い時間で、ぐっすり睡眠

- 就寝前にはストレッチ
- 光は脳を刺激してしまうので、暗室に
- 熟睡の室温は夏25～26℃、冬15～18℃程度
- 寝具も自分が眠りやすい物を
- 重い食事は就寝4時間前までに
- 就寝2時間前にぬるま湯に入浴



耳寄りアドバイス

寝る前のスマホ・パソコンはNGです。布団に入ってから、スマホを使うなんてことはありませんか。すると、頭に色々な情報が入って、脳が興奮状態になってしまいます。なるべく“無心”で眠れるように心掛けることも重要なのです。

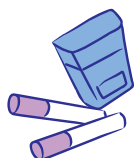
健康宣言

7FS労働組合

不規則な生活リズムやストレスなど、健康面で様々な悩みを抱えている方も少なくないのではないのでしょうか。そのまま健康に向き合わなければ、気付かぬうちに身体を壊しかねません。今回のデリシヤス誌では『健康宣言』を発信し、みなさんの健康に対する意識の向上と健康な身体づくりに向けたバックアップを行っていきます。
今回は、自分自身の「健康」について、いま一度一緒に見直していきましょう。

●喫煙は万病の元

タバコは、ニコチンやタール、一酸化炭素などの約200種の有害物質、そのうち約50種の発ガン物質を含んでいます。ガン、動脈硬化、心・血管障害など重篤な病気を引き起こし、それは本人だけでなく副流煙により、職場や家庭も含め周囲にいる人までも巻き込んでしまいます。最近、保険適用のある禁煙外来も増えています。喫煙されている方はこの機会にまずは本数を減らしましょう。



「病は気から」職場のメンタルヘルス

体に症状として見えるだけでなく、心にも「病」は存在します。「うつ」病など、心の病は悪化すれば身体にも影響を与え、大きな病気にもつながります。職場の事、家庭の事、どんなことでも構いません。一人で抱えきれない悩みは労働組合へ相談して下さい。

7FS労働組合相談窓口 0120-459-394 (詳細は裏表紙をご覧ください)

●その他の機関

健康診断の一次健診結果のストレス指数の高かった方や、何となく眠れない、すぐ疲れる、なんとなく憂うつ、仕事や人間関係に悩んでしまうなど、これまでと違うこころの状態に気づいたら、早めに専門家に相談しましょう。

セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合「こころとからだの健康相談」

電話による相談 相談ダイヤル 0120-911-378

Webによる相談 <http://www.familycarenet.com/kenkou>

パスワード 911378 (プライバシーは厳守されるシステムになっています)

※健保組合のHPからもアクセスできます。

早期発見!「人間ドック」を受診しよう!

体に生じてしまった危険因子を、定期的な検診や人間ドックによって早期発見できれば、重大な病気のほとんどを未然に防ぐ事ができます。

●健康保険加入者の方へ

セブン&アイ・ホールディングス健康保険加入の方は、人間ドック受診、癌検診の制度があります。上手に活用し、定期的な身体のメンテナンスをしましょう。

人間ドックについて

補助対象者	受診者負担額*	補助回数
30歳~39歳	10,500円	1年に1回
40歳以上	5,250円	(4/1~翌3/31)



癌検診について

補助対象検査			受診者負担額*	補助対象者	補助回数
コース	部位	部位検査名			
A	肺	ア.ヘリカルCT	5,250円 0円	30歳以上	1年に1回
		イ.喀痰細胞診(かくたんさいぼうしん)			
	大腸	ウ.直腸触診	0円		
		エ.大腸ファイバースコープ	5,250円		
乳房	カ.乳房触診	0円			
	キ.乳房触診・マンモグラフィ	0円			
子宮	ク.乳房触診・乳房超音波	0円			
	ケ.子宮頸部癌検査	0円			
B		コ.子宮体部癌検査	0円		
B		脳ドック	検査費の1/2	40歳以上	2年に1回
C		PET(陽電子放射断層撮影検査)	検査費の1/2		

※これ以外に追加負担額が発生する場合があります。

●手続はカンタン!(契約機関の場合)

- ①医療機関に各自で電話またはWebで予約(セブン&アイ・ホールディングス健康保険組合の加入員であることを告げて下さい)
- ②申請書に記入し健保組合へ(申請は受診日の1週間前まで!事前申請が原則です)
- ③利用券が発行されます
- ④医療機関に持参して受診 契約機関外の場合→一旦全額立替払にて受診、「補助金申請書」に領収書を添付し健保組合へ送付。後日補助金を支給します。



人間ドック契約機関一覧表など、詳しくは...

お持ちの「セブン&アイHLDGS.福祉のしおりHeart Full2013」のP14~をご覧ください!

「健康」は一日にして成らず!

「健康」づくりは、長期的な意識を持って日々取り組むことが大切です。今後も組合員の方の健康を守るために、啓蒙活動に加えて組合独自の健康企画や福祉制度の確立を目指すなど、皆さんの「健康」を全力でバックアップしていきます!

気になるコトバ?

【ウェアラブルガジェット】

今年も暑い夏がやってきました。暑さゆえにだらだらとした生活になると健康管理もむずかしいですよ。ウェアラブルガジェットは健康に対して前向きになれるアイテムです。

Jawbone社より発売されている"UP by Jawbone"を参考にすると、使い方は腕に着けるだけ。内蔵されたモーションセンサーにより運動等の歩数を正確にカウントして消費カロリーを計算したり、睡眠時間と状態(レム・ノンレム睡眠)を記録することが出来たり、アラームを設定すると最適なタイミングにバイブレーションで起こしてくれたり...と見た目のシンプルさと違ってたくさんのことができる優れモノ。機種によって差はあれど、歩数・運動回数・運動時間・心拍数・血中酸素濃度・体温・消費カロリーなどを記録し、スマホのアプリと連携して自分の生活を観察することも出来ます。

現在国内外でもとても注目されているので、そのうちセブン&アイグループのLoftやセブンネットショッピングでも発売されるかもしれません。

ウェアラブルガジェットでメリハリのある生活を!



★健康診断・特定健康診査・特定保健指導もしっかり活用!

年1回(2~3月)健保組合加入者本人および40歳~74歳の家族(被扶養者)が対象。もし、『再検査』の結果が出た場合は、悪化する前にしっかり受診しましょう!

★インフルエンザの補助も!

被保険者および被扶養者を対象に季節性・新型問わずインフルエンザ予防接種の補助を行っています。



編集委員
丹羽めぐみ

あなたの職場に

おじゃまします

No.009

デニーズ葉山森戸店

3月に改装
オープン
カフェを
併設しました。



デニーズ葉山森戸店

【住所】〒240-0112
神奈川県三浦郡葉山町堀内1030-3
【アクセス】京浜急行線「新逗子駅」、
JR横須賀線「逗子駅」から海岸通りの
のバスで15分。「森戸神社前」下車
【電話番号】046-875-8813
【営業時間】7:00~2:00



海に見えるお店 「デニーズ葉山森戸店」



夏といえば海！7FSの店舗にも海が見えるお店はたくさんありますが、デニーズ葉山森戸店ではお店の真下に広がる相模湾と、さらに晴れた日には富士山や江ノ島、夕日が見えます。ということで、神奈川・逗子出身のデリシャス誌編集委員、丹羽めぐみが突撃取材に行きました！



葉山のおすすめスポットは、やっぱりデニーズでしょ。

葉山と言ったら御用邸や葉山マリーナ等もありますが、やっぱりここで見る景色が一番良いと思います。近くに「日本料理日陰茶屋」や「ラ・マーレド・茶屋」という海を目の前で食事できる有名店もありますが、結構良い値段がします。1杯のコーヒーを飲みながら、富士山、海、江ノ島や森戸神社の鳥居や裕次郎灯台などの景色を眺めてゆったり過ごせるのはデニーズだけです。



逗子出身！丹羽めぐみの
おすすめスポット①
森戸海岸、裕次郎海岸

夏は海水浴、ヨット、ウインドサーフィンをする人などが訪れにぎわいを見せます。また、葉山で生まれ育った石原裕次郎さんを偲んだ「裕次郎灯台」が見えますが、夕日に照らされた灯台はとても美しいです。ちなみに、石原裕次郎さんは逗子中学校出身で私の遠い先輩でもあります。



テラス席は絶景！

カフェメニュー、コースメニュー、アルコールの品揃え等、数多くの限定メニューも取り揃えていますが、デニーズ葉山森戸店だけでしか味わえないのはこの景色！
真下が海のテラス席は52席。食事しながらこれだけの絶景を楽しむレストランはなかなかありません。



富士山も見える！

富士山が一番きれいに見えるのは冬。また、3~4月には富士山の頂上から太陽が沈む、きれいなダイヤモンド富士が見えることが多いです。
世界遺産にもなった富士山を静岡や山梨に行ってみるのも良いですが、逆に少し遠いところから見ると富士山全体を見ることができるので良いですよ。



逗子出身！丹羽めぐみの
おすすめスポット②
森戸神社(森戸大神)

神社裏手の沖合いに浮かぶ小さな島には赤い鳥居が立っています。



夏真っ盛りのこの時期、夏バテの方も少し体調を崩しがちな方も体調管理をしっかりと行い、この夏を健康的に送りましょう。
丹羽めぐみがお送りしました！

背景写真：冬の晴天時のテラス席から撮影

店長
染谷
誠一郎さん



7
TUE
2

大盛り上がり！ 第5回デリシャス全国ボウリング大会を開催！

7月2日、品川プリンスホテルボウリングセンターにて、「第5回デリシャス杯全国ボウリング大会」を開催しました。全国各地で行われた支部予選を勝ち抜いた全61支部、122名の代表選手が出場しました。



今年も
大盛況！！

成績のこと

は考えずにボウリングを楽しむつもりで参加しました。それで優勝してしまってなんだか申し訳ない気持ちもありますが、優勝することができますごく嬉しいです。そしてとても楽しかったです。



楽しい機会を与えていただきありがとうございました。優勝できて凄く光栄です。北海道や関西からも出場するなど、7FSの様々な地域、様々な業態で働く方々と一緒に大会を楽しむことができて凄く満足しています。

優勝

西東京ブロック
デニーズ14支部
荷見 綾さん(デニーズ 小平小川町店)、
丹治 利昭さん(デニーズ 小金井南店)ペア

準優勝

千葉常磐ブロック デニーズ5支部
間 拓巳さん(デニーズ 船橋二和店)、
し木 大樹さん(デニーズ 西船橋店)ペア



3位

外部ブロック 外部1支部
五十嵐 正勝さん(外部CF 神戸製鋼所藤沢事業所店)、
牧野 勇さん(外部CF SEJそごう横浜店)ペア



あんなレクこんなレク [レク]レクリエーションの意

5
THU
23

第3回 甲信越ブロック旅行 ～長野・松本浅間温泉「伊藤園ホテル 浅間の湯」

毎年春と秋に開催している甲信越ブロック旅行は、今回で3度目の開催でした。今回の参加者は28名。毎回、デニーズ、ファミリー、社員食堂、ポップと、業態を越えて交流を深めています。北アルプスと松本平を見渡す温泉で日ごろの疲れを癒した後は、自己紹介を交えた大宴会と豪華景品ピン

ゴゲーム。2次会のカラオケは、先輩方の歌声に酔いしれつつ、踊って踊っての大盛り上がりでした。今回、初参加ではありましたが、業態の違う近隣店舗の方ともお話する機会が持てて、非常に楽しく貴重な経験ができました。

中沢輝幸さん(デニーズ上田店)



楽しい宴会は
大盛り上がり！



皆さんは、「マタニティ・ハラスメント」という言葉を聞いたことがありますか？

「マタニティ・ハラスメント」とは、働く女性の妊娠や出産を理由として退職を迫ったり、心無い言葉をかけたりする「働く妊婦への嫌がらせやいじめ」のことで、働く女性を悩ませる「セクハラ」「パワハラ」に並ぶ3大ハラスメントの1つです。

「マタニティ・ハラスメント」

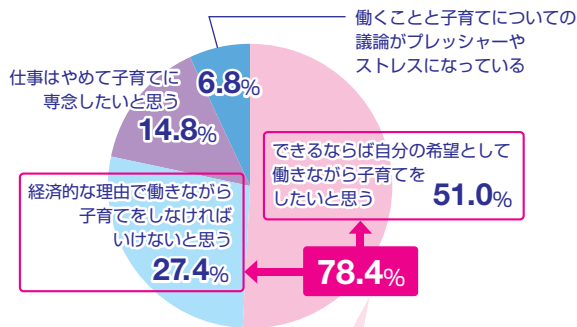
マタニティ・ハラスメント（マタハラ）という言葉は最近出来た言葉でありなじみはありませんが、マタハラによって、ストレスから流産してしまう恐れもあり、深刻な問題になっています。

他の業界で働く女性へのマタニティ・ハラスメントに関する調査結果（出所：連合非正規労働センター）を参考に、いっしょに考えましょう。



**表1 「働きながらの子育てを希望」
78.4%に対し、専業主婦志望は14.8%**

Q.妊娠未経験者に伺います。「働くことと子育て」について、あなたの今のお考えに近いものをお選びください。

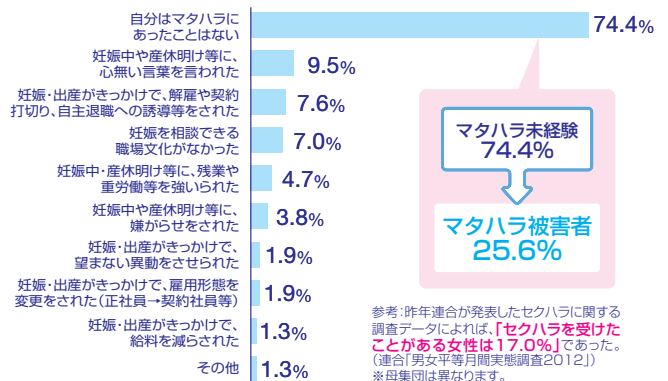


78.4%の女性が、「働きながら子育て」することを希望

(n=310、妊娠未経験者のみ回答)

表2 マタハラをされた経験はありますか、また、それはどのようなマタハラでしたか

Q.あなたは職場で「マタハラ」をされた経験はありましたか？また、それはどのような「マタハラ」でしたか、選択肢からお選びください。

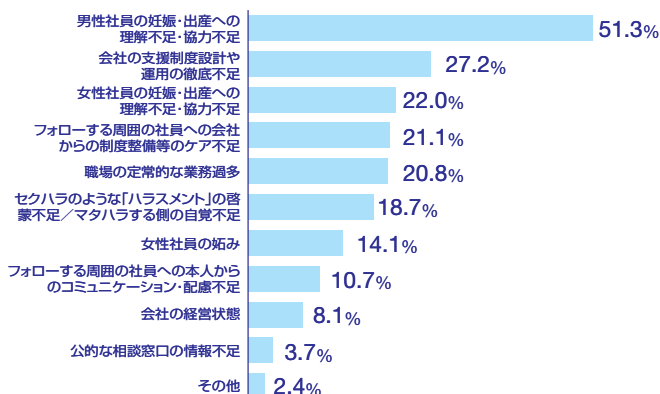


参考：昨年連合が発表したセクハラに関する調査データによれば、「セクハラを受けたことがある女性は17.0%」であった。(連合「男女平等月間実態調査2012」)
※母集団は異なります。

(複数選択可、n=316、妊娠経験者のみ回答)

表3 職場でマタハラが起こる原因はなんだと思いますか

Q.職場で「マタハラ」が起こる原因はなんだと思いますか？大きな要因と考えられるものを2つお選び下さい。



(n=626)

いかがですか。多くの場合は、いじめや嫌がらせを意図的にやっているつもりではないと思いますが、他業界では妊娠・出産後の女性で悲しい思いをしている方もいるということを知ったうえで、7FSの職場ではマタハラを許さないという空気を作りましょう。

女性が妊娠・出産を経験しながらも働き続けられることが日常になるためには、環境整備や意識改革と啓蒙が必要です。

7FSではリチャレンジプラン等の様々な制度があります。制度を十二分に活かせる職場でいられるよう皆さんの理解と協力が必要です。





ミエル君のお部屋

いよいよ夏がきたね！夏バテに気をつけて頑張ろう！



組合員の皆さんから頂いたデリシャス誌や組合に対する疑問・ご意見・ご要望を紹介しています。日々の仕事、生活で感じたことや、思ったことなど、なんでもお寄せください。

To Delicious

私事ですが、今年の6月に結婚をしました！そこで思ったのですが、同じ7FSで働いている仲間も結婚をされたり、ご出産をされた方も沢山いらっしゃると思います。そんな皆さんの「大切な存在」を誌面で紹介したら、全国の仲間にも親近感が生まれるんじゃないかなと思いました。

ペンネーム・セブンアンド愛子さん(社員食堂勤務)



ご結婚おめでとうございます！幸せなお便りがあとう！ご結婚・ご出産に限らず、皆さんのご家族も紹介しながら、家族ぐるみの参加に繋げるアイデアは素晴らしいね！積極的に取り入れていきます！

ミエル君から新入社員の皆さんへ

新入社員の皆さん、ご入社おめでとうございます！これから7FSと一緒に働く仲間として、心より歓迎します！

皆さんは社会人として大きな期待を抱くと同時に、生活や仕事に対する不安も少なからずあると思います。そんなあなたを全力でサポートするのが「7FSで働く人による働く人の為の組織」7FS労働組合です。



労働組合は、会社と対等の発言権を持ち、働く人の目線に立った労働環境、賃金、休暇制度などの改善、充実を目指し活動をしています。

労働組合はいつもあなたと共にいます。仲間がつくる組織だからこそ気持ちわかります。これから一緒に「働ける・働きたくなる職場」をつくっていきましょう。

ご意見・ご要望募集中！皆さんの声にミエル君が応えます！

組合やデリシャス誌に関する疑問やご意見・要望をなんでも受け付けています。掲載された方には「ミエル君からのお礼の手紙」と「セブン&アイ商品券(1000円分)」をプレゼントします。

送付方法 メールに以下の情報を明記の上、ご送付ください。

①店名or業態名②氏名orペンネーム③ご意見・ご要望の内容

送付先 社内メーラー→「7FS 00 労働組合 デリシャス誌」

メール→7fs_kumiai@7fs.7andi.co.jp

もしくは右のQRコードを読み取りください。



※返信をご希望の方はドメイン指定の解除、または7fs.7andi.co.jpの設定をお願いします。※件名に「ミエル君のお部屋」と明記ください。

CSR通信

⑩ お取引先との関係

先日、外食業者と取引している業者に対する公正取引委員会の調査でおせち料理などの予約商品の購入要請を受けたことのある業者が多いことが判明しました。予約達成が目的であっても一方的なお勧めは「取引打ち切りを恐れて断れない納入業者の弱みにつけこんだ行為」とみなされかねません。「誠実な企業」である為に、取引先に対して過度な行動を心がけましょう。

予約商品 達成率85% 予約締め切りまであと**3日!** ご協力お願いします。

予約商品もいよいよ大詰めだね!

あと、予約が取れそうなお客様がまだあたっていない人は...

こらっ！ドライバーさんが迷惑しているじゃないか!

たとえ相手がお取引様であろうと、お客様と同じ

だって去年は買ってくれたから...

無礼やり買わせられたという事になれば、

優先的地位の濫用とは？

取引上の地位が相手側よりも優位にある企業が取引先の相手側に対しその地位を利用して不当に不利益を与えること

納品のお兄さんが来た!

この前それとなく聞いてみたけど断られたよ

大丈夫私にまかせて!

独占禁止法の「優越的地位の濫用」として処罰されることもあるんだよ

だから...購入を強要することはもちろん

力関係を匂わすような発言は従業員であっても駄目!

その日の夜 おはようございます!

ドライバーのお兄さん♪

今年もひとつ宜しくお願いします♪

了承なしにパンフレットを先方へFAXする

買ってくれないと取引先変えちゃうよ~

ごめんねー今年はこの店舗でお願いしちゃったよ

そんなー！いつも買ってくれたのにー

基本は対面での購入のお願い・お客様と同じ接し

お取引様の従業員も、お客様であり、地域住民でもあり

社会からの「信頼」を積み上げていくことが「CSR」なのです

デニ子さん デニーズで働く女性社員。おっちょこちょいで、頑張っても裏目にでることが多い。

てんちよー デニ子さんの勤務先店舗の店長。デニ子さんの所行に、いつもヒヤヒヤしている。



ミェル君の 組合活動紹介

新入組合員研修会・歓迎会

2013年度新入社員の皆さん、正社員登用おめでとうございます。

ようこそ！7FS労働組合へ！

6月21日、新たに正社員登用された仲間71名（レストラン事業部64名、コントラクトフード事業部7名）を迎え、「新入組合員研修会・歓迎会」を行いました！



13時～ 労働組合オリエンテーション

7FS労働組合の役割や方針について



14時15分～ コミュニケーションセミナー

コミュニケーションアドバイザーの安田まゆみ先生を講師にセミナーを開催



16時30分～

研修会終了後の楽しみ新入組合員歓迎会
モノマネタレントさんによる
エンターテインメントショー



新しい仲間
に
聞きました！

中央 役員コラム



中央執行委員
中上 瑛さん

夏 本番！汗びっしょりの中で頑張っている皆様、毎日大変お疲れさまです。

汗をかくと脱水症状を起こし、危険な面もありますが、良い汗は免疫力を高め、美容効果も期待できます。

私は疲れているときに、夏でも岩盤浴に行き汗をたくさんかきます。室内でただ寝ているだけで、リフレッシュできるところが気に入っています。

腕や足から面白いように大量な汗が流れ、汗と一緒にストレスも流れているような気分になります。

仕事や家事に追われ、自分のことは二の次になっていませんか？あえて何もしない時間は、毎日頑張っている自分へのプチご褒美。

たまには、そんな休日を過ごすのもいかがですか。

7FS労働組合相談窓口

0120-459-394
7fs_kumiai@7fs.7andi.co.jp

365日

AM9:00～PM9:00
※メールは24時間

- ・相談内容 仕事のこと、生活のことなどなんでも
- ・対象者 7FSで働く方ならどなたでも

相談内容の秘密は厳守します。
お気軽にご相談ください！



携帯からも受け付けますが、メールでの返信をご希望の方でドメイン指定されている方は、解除、もしくは7fs.7andi.co.jpを設定してから送信してください。