

＼見える／ ＼役立つ／ ＼笑顔になる／
みんなをつなぐマガジン

2023
04・05
労働組合機関誌
vol.135

delicious



小林 晋さん (デニーズ南柏駅前店)



佐山 しのぶさん (デニーズ西川口店)

笑顔
になる



柳下 卓哉さん
(営業サポート部)



柳多 夏帆さん (外部給食 大日精化工業店)

心ときめく季節、
みんなの笑顔をお届け!

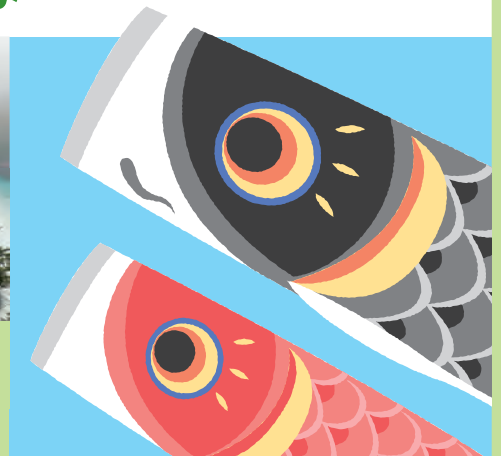
contents

- ・教えて！ミエルくん
- ・組合員割を利用して出かけたよ！
- ・組合活動放送局
- ・部活紹介

etc.



金成 夕輝子さん
(デニーズ検見川店)



須藤 良一さん (商品開発部)



岡崎 智恵子さん
(デニーズ鶴ヶ島店)

健康診断結果について

健康診断は、自身の体の健康状態を把握し、病気の早期発見、早期治療が可能になる大切な検査です。調べる項目は、身体検査や血液検査、尿検査、心電図検査などがあります。

それぞれの項目から分かることは?

健康診断は、常時使用されるすべての労働者が対象に行われます。検査項目は下記の通りです。それぞれの項目が何を調べて、それで何が分かるのか? 代表的な項目を見ていきましょう。

身体計測

身長と体重を測定し、BMI [=体重(kg)÷身長(m)²] を算出することで、肥満や低体重のレベルを判断します。基準値は18.5~25未満で、もっとも健康障害のリスクが少ないのは22とされています。腹囲を測るのはメタボリックシンドロームであるかどうかを調べるためです。

● BMI 数値と体型

18.5未満	痩せ
18.5~25未満	標準体重
25~30未満	肥満1
30以上	肥満2

● 腹囲の基準値

男性	85cm 未満
女性	90cm 未満

血圧測定

高血圧かどうかを調べることができます。高血圧の人は動脈硬化や心臓の血管障害、脳の血管障害のリスクが高くなるので、基本となるととても大切な検査です。基準値の範囲は130/85mmHg未満ですが、もっとも血管病死のリスクが低いとされているのは120/80mmHg未満です。逆に160/90mmHg程度の状態が続くと、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるとされています。

心電図検査

心臓が発する電気信号を検出し、波形化して心機能に異常がないかを調べます。不整脈や心臓肥大、心筋梗塞などを発見することができます。

皆さん、健康診断の結果は確認しましたか? 今回は健康診断結果の見方とどのように生活習慣を改善すれば良いかをポイントごとに見ていきましょう!

教えて! 土倉さん!

人事部勤労厚生 土倉さんより健康診断結果、生活習慣病について教えてもらいました!



人事部勤労厚生 土倉 裕樹さん

血液検査

血液中に含まれている赤血球などの細胞や、たんぱく質や糖質などの様々な物質成分を調べることで、体の異常や病気を発見することができます。血液検査から分かることは、貧血、糖尿病、脂質異常症(コレステロール値)、肝臓や腎臓の機能低下(γ-GTP、Creなど)、痛風、感染症、がんなどたくさんあります。

尿検査

尿は腎臓で血液をろ過して作られるので、そこに含まれる成分を調べることで腎臓の異常や尿路の異常が分かります。尿たんぱくは腎臓の異常、尿糖は糖尿病など、尿潜血は尿路の異常を調べています。

健康診断の判定基準 (日本人間ドック学会) 2022.4月より

判定結果	説明	概要
A	異常なし	今回の検査では異常が認められない
B	軽度異常	軽度の異常が認められるため、生活を改善し、経過を観察する
C	要再検査・生活改善	軽度の異常が認められるため、生活を改善し、自覚症状やデータ値の変化などに注意する
D	要精密検査・治療	中程度の異常が認められるため、再検査を必要とする
E	治療中	強い異常が認められるため、精密検査を必要とする

健康状態に異常がある場合は、適切な対策が必要となりますので、医師からアドバイスを受けて、必要な検査や治療を受けるようにしましょう。

健康状態に異常がなくても、油断は禁物! 自分自身の体の状態をしっかり把握し、対策を取り、健康寿命を伸ばすことが皆さんの幸せに繋がります!



生活習慣病の予防について

生活習慣病は、日常生活の中での不健康な生活習慣が原因で発症する疾患です。主な生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳血管障害などがあります。生活習慣病は、治療が難しい病気であるため、予防がとても大切です。生活習慣病の予防には、以下のような取り組みが必要です。



1 食生活の改善

食事は、生活習慣病予防にとっても重要です。バランスの良い食事を心がけ、野菜や果物、魚などの摂取量を増やすようにしましょう。また、高カロリー、高塩分、高糖分の食品は控え、適度な量の食事を心がけることがとても大切です。



増井 拓人さん (社員食堂アリオ柏店 店長)

毎日の食事を意識するだけで少しずつ体の状態は変わっていきます。続けることが健康な体にはとても大切です!

2 運動の習慣化

運動不足は生活習慣病の原因の一つです。毎日の運動を心がけ、ウォーキングやジョギング、水泳などを取り入れるようにしましょう。運動は、生活習慣病の予防に効果的な手段です。

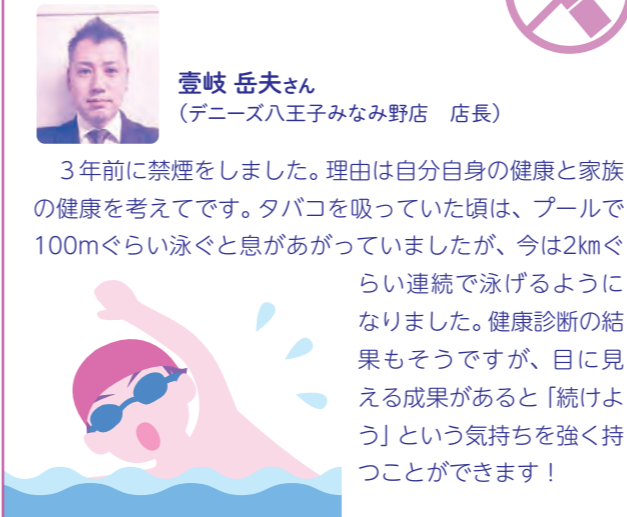


吉岡 奈津美さん (コントラクト営業部付 リーダー)

元々ダンスが好きで続けています。ダンスを上手になりたいのでストレッチと筋トレは欠かせません。普段の生活の中で意識して運動やストレッチを続けましょう!

3 禁煙

タバコは生活習慣病の原因となるため、禁煙が必要です。また、受動喫煙も周りの健康に悪影響を与えるため、禁煙することが大切です。

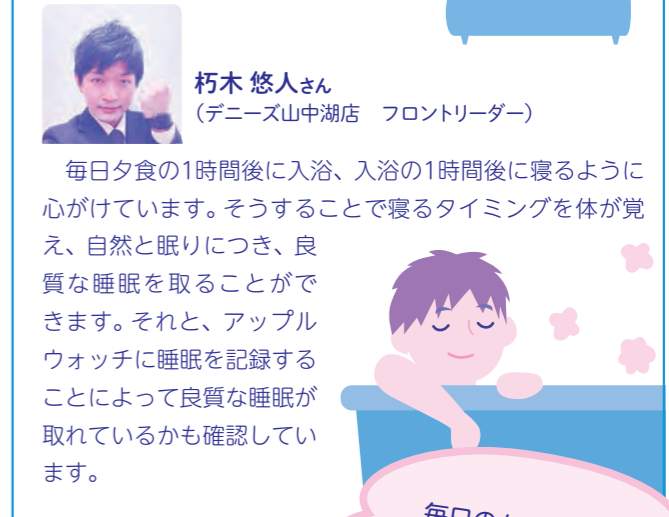


壹岐 岳夫さん (デニーズ八王子子みなみ野店 店長)

3年前に禁煙をしました。理由は自分自身の健康と家族の健康を考えてです。タバコを吸っていた頃は、プールで100mぐらい泳ぐと息があがっていましたが、今は2kmぐらい連続で泳げるようになりました。健康診断の結果もそうですが、目に見える成果があると「続けよう」という気持ちを強く持つことができます!

4 過度のストレスを避ける

過度のストレスは、生活習慣病の原因になることがあります。ストレスを軽減するためには、十分な睡眠やリラックスする時間を取る必要があります。



朽木 悠人さん (デニーズ山中湖店 フロントリーダー)

毎日夕食の1時間後に入浴、入浴の1時間後に寝るように心がけています。そうすることで寝るタイミングを体が覚え、自然と眠りにつき、良質な睡眠を取ることができます。それと、アップルウォッチに睡眠を記録することによって良質な睡眠が取れているかも確認しています。

以上のように、生活習慣病の予防には、食生活の改善、運動の習慣化、禁煙、ストレスの軽減などが必要です。生活習慣を改善することで、健康的な生活を送り、生活習慣病の予防につながります。

毎日のちょっとした行動や意識の変化が健康な体への第一歩だね!





アンニョンハセヨ! 久々にサムゲタンを食後に釜山へ行って来ました! シンチャントーストのオモシロも再会出来て楽しい休日を過ごせました。チンチャマシッタのさてさて次はフライングホマでハワイに行くにゃ! ALOHA

組合員割を利用して 笑顔が出かけたよ!

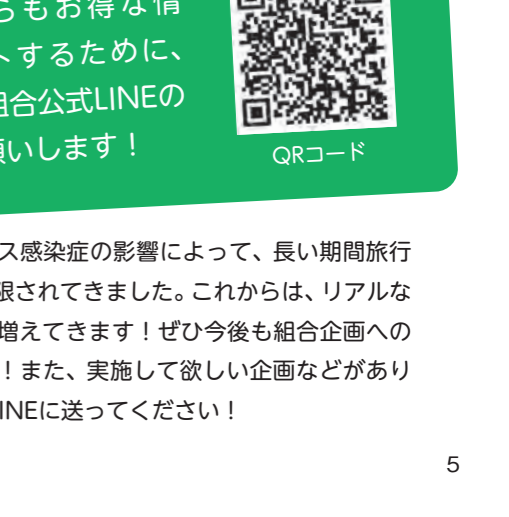
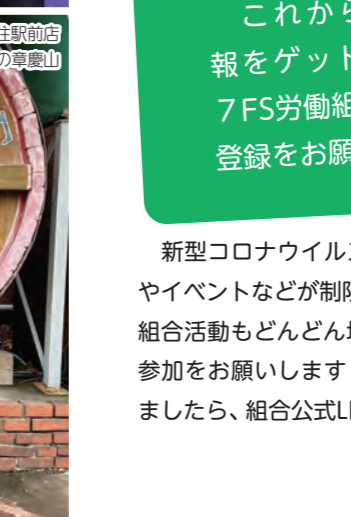
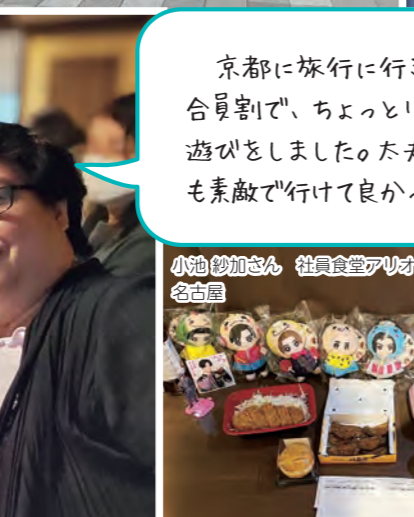
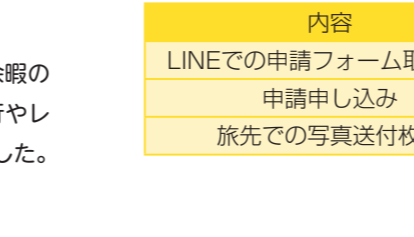
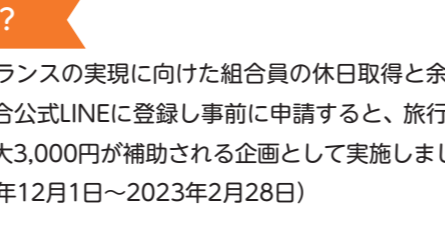
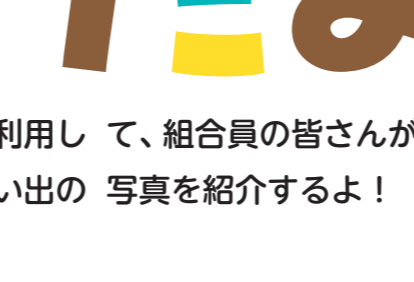
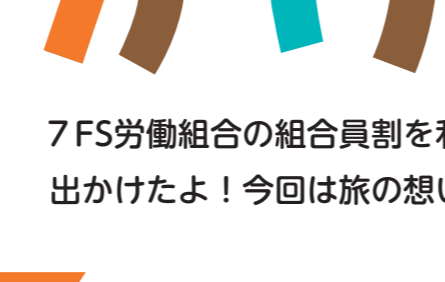
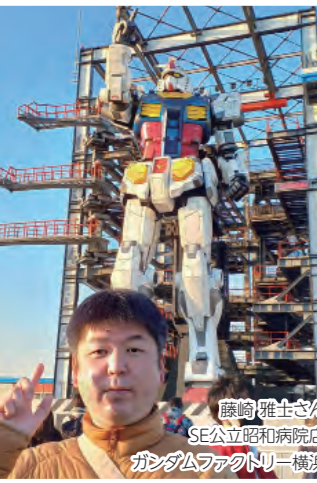
7FS労働組合の組合員割を利用して、組合員の皆さんが様々な場所に出かけたよ! 今回は旅の思い出の写真を紹介するよ!

組合員割とは?

ワークライフバランスの実現に向けた組合員の休日取得と余暇の充実を目的に、組合公式LINEに登録し事前に申請すると、旅行やレジャー料金から最大3,000円が補助される企画として実施しました。(実施期間 2022年12月1日~2023年2月28日)

内容	件数
LINEでの申請フォーム取り寄せ	324名
申請申し込み	160件
旅先での写真送付枚数	226枚

仲の良い職場の仲間と、組合員割を使って大好きな「推し」のコンサートに行ってきました! リフレッシュできてとても楽しかったです!



京都に旅行に行きました。組合員割で、ちょっとリッチに座敷遊びをしました。おたふさんがとても素敵で行けて良かったです。

これからお得な情報をゲットするために、7FS労働組合公式LINEの登録をお願いします!

組合公式LINEアカウント

QRコード

新型コロナウイルス感染症の影響によって、長い期間旅行やイベントなどが制限されてきました。これからは、リアルな組合活動もどんどん増えてきます! ぜひ今後も組合企画への参加をお願いします! また、実施して欲しい企画などがありましたら、組合公式LINEに送ってください!

こんにちは、こちら放送局です。ミエル記者より報告します。2022年12月～2023年2月末にセブン&アイグループ労働組合連合会全体で開催したセブン&アイBUYキャンペーン2023の内容をお伝えします。

NEWS



セブン&アイBUYキャンペーン2023を実施しました

セブン&アイBUYキャンペーンにたくさんの応募ありがとうございました。先日当選者には賞品をお送りしました。今回のキャンペーンでは、たくさんのグループ各社を利用したたくさんの組合員からコメントが届いています！これからも身近なグループ内の会社を利用して自分自身の仕事へのヒントにしましょう！

● 7FS組合員のコメント

キャンペーンに参加した方からのコメントを紹介するよ！



LY社員食堂組合員

普段家では作らない「のびーるチーズのオムドリア」が熱々提供でお気に入りです！（デニースご利用）

外部給食組合員

店員さんが「期限の迫ったポイントがあるので、失効する前に使ってくださいね！」と声かけしてくださいました。その一言がとても嬉しかったです。（7FSセブン-イレブンご利用）



デニース組合員

年末年始、シンガポールから息子夫婦が来日した時、最終日に一緒に食事をしました。最高の思い出となりました。（デニースご利用）

応募件数

コース	実績応募数	応募人数
3千円コース	915件	157名
1万円コース	194件	104名
5万円コース	47件	34名
10万円コース	15件	14名
合計	1171件	309名

● セブン&アイ労連の仲間のコメント

ロフト労働組合組合員

笑顔も声の明るさも素敵な店員さんを見ると、私も頑張らなきゃと思います！



ロフト労働組合
THE LOFT LABOR UNION

イトーヨーカドー労働組合組合員

- ・フードトラックで販売している「からあげ弁当」が最高においしいです！
- ・私も娘もお気に入りの店員さんがいます。いつも明るくフレンドリーなので、こちらも元気になれるし、また行くのが楽しみになります。
- ・小さい頃から、デニースの「和風ハンバーグ」が大好きです。真似して作りますが、お店以上の味にすることはできません。これからも食べ続けます！



セブン&アイグループ労働組合連合会
イトーヨーカドー労働組合

たくさんのコメント
ありがとうございます！



ミエル

ヨークベニマル労働組合組合員

3歳の孫に会い、「ご飯どこに食べに行く？」と聞くと「デニース」と言いました。よっぽどおいしくて気に入っているのだと思います。おいしそうに食べている孫の顔を見ると幸せになります。

ゆとり・豊かさ・生きがいの実現へむけて
Y&A ヨークベニマル労働組合

たくさんの応募ありがとうございました！

見る

7FS労働組合

部活紹介

7FS労働組合には野球部とサッカー部があります。両部活とも部員を募集していますので、興味のある方、久しぶりに体を動かしたい方はぜひ、見学からでも良いので参加をお願いします！

野球部



監督 坂本 晃都さん
(デニーズ昭和橋店 店長)

活動地域 中京エリア

部員数 15名

練習頻度 月1回



ホームランが打ると
気持ちいいよ！

坂本監督インタビュー

年2回飲食店のチームが集う、中部軟式野球大会に出場するために、普段使わない筋肉と体にムチを入れながら、汗を流しながら野球部員で練習をしています。

普段は他店で働いている仲間と、仕事以外の会話や、世代を超えた横の繋がり、顔合わせ、心合わせ、力合わせを体感できる場としてなくてはいけない活動だと思っています。昨年度は試合も開催でき、徐々に活動が戻ってきています。

青空の下で体を動かすのはとても気持ちが良いです。新しい部員、大募集中です！！



サッカー部



監督 松本 修一さん
(デニーズ上福岡店 店長)

活動地域 関東エリア

部員数 24名

練習頻度 月1回



みんなでサッカーを
楽しもう！

松本監督インタビュー

サッカー部は創部15年を迎えようとしております。初心者ばかりのチームからスタートしましたが、強力なメンバーの加入やチームワークの向上によって、25チームからなる7&I全国サッカー大会での優勝も経験しました。

現在は、「目指せ優勝！」とは思いつつも、サッカーを楽しみながら健康増進、日頃のストレス発散がテーマになっています(特に私は！笑)。

店長からパートナー社員まで一緒になって汗を流しています。初心者の方、運動不足が気になる方、性別問わず募集しています。

学生時代に経験をしていた方、未経験だけど体を動かしたい方はぜひご連絡ください！

連絡先: 組合本部、デニーズ昭和橋店、デニーズ上福岡店、もしくは店長、支部役員へお気軽に問い合わせください！



役立 始めたよ!

春はスタートの季節。新たに始めたことありますか？
今回は糖質ダイエットを始めた、社員食堂 IYフーズ本社店 店長の植竹 望さんに話を聞きました！



社員食堂 IYフーズ本社店 店長
植竹 望さん



植竹さんインタビュー

ダイエットするきっかけは？

健康診断が近くなり、少しでも数値が良くなればと思いやり始めました。

なぜ糖質ダイエット？

糖質制限のダイエットなら、食べないダイエットではなく、

量も食べられてストレスを溜めずにできると思ったからです。

具体的にはどのような食事を続けていますか？

朝は低糖質のパンと無糖コーヒーを飲みます。お昼は糖質カット炊飯器で、炊いたご飯をおにぎりにして食べ、あとはサラダを食べます。夜はサラダとお茶を飲み軽い運動をしています。

糖質ダイエットをする上で、意識すると良いことは？

食べないダイエットだと、ストレスが溜まり余計食べたくなくて続かなくなるので、低糖質の物を選んで量を食べるによりストレスなく続けられると思います。今2カ月で、9キロの減量に成功しました。こんな私でも続けることができているので、皆さんもぜひ試してみてください。

僕も
頑張らなきゃ!



編集後記

組合活動は今後ますます活発になります。様々な企画やイベントを通して皆さまとお会いできるのを楽しみにしています。ご参加をお待ちしています。(三久保)

セブン&アイ商品券1,000円分を抽選で3名様にプレゼント!



このデリシャス誌の
中にある、ウインクしている
僕を探して教えてね!



※ミエルくんの顔の一部のみ(“笑顔になる”のアイコン等)のものは対象外といたします。

こちらのQRコードから登録を
すると、抽選で5名様にセブン&アイ
商品券1,000円分をプレゼント!
今後もプレゼント付き企画を
どんどん実施し
ていきますので
お楽しみに!



7FS労働組合相談窓口

電話 **0120-459-394**

メール **7fskumiai@7ir-7fs.com**

HP **http://www.7ir-7fs.com/**

- 電話の受付時間 月～金 9時～18時 ●メール・HP受付時間 24時間
- 相談内容 仕事のこと、生活のこと、お金のことなどなんでも
- 対象者 7FSで働く方ならどなたでも

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7ir-7fs.comを設定してから送信してください。

相談内容の秘密は
厳守します。
匿名でも可能ですので、
お気軽にご相談ください!



セブン&アイ・ フードシステムズ労働組合

LINE 公式アカウント

組合員
限定!

友だち 募集中

友だち登録して、労働組合からの
役立つ最新情報を受け取ろう!!

友だち登録
よろしく
お願いします!



@7fs-workersunion

- LINEアプリを起動して、QRコードから友だち登録してください。
- 登録でご不明な点がありましたら、組合本部までご連絡ください。



労働組合
Webサイトも
要うエツプです!

<http://www.7ir-7fs.com/>

7FS労働組合



検索