

ご自宅に持ち帰り
みなさんでご覧ください!

Skip!



みんなと創るコミュニケーション冊子 [スキップ] vol.72

2018年9月1日発行 / 9月号

・ INDEX ・

特集「秋闘」

活動ニュース

トピックス

Skip! cooking

支部紹介 (自販東京支部・自販佐賀支部)

健康のミカタ

着ボイス

Skip! BBS

MY BOOM~愛車編~



特集
「秋闘」

小さな勇気、大きな未来——始まりは、あなたのひと声から。

みんな、「秋闘」に参加しよう！

第1回

皆さんの「組合って何してるの?」という素朴な疑問にお答えするコーナー。
前回(5月号 vol.69)の『職場集会』に続き、今回は、その集会で発された皆さんのひと声を会社に訴えていく秋・冬の組合メイン活動『秋闘』を解説します。

Q 秋闘って何?

A 賞金・一時金を含む「総合的な労働条件」について会社と協議する「春闘」に対して、お金の面以外の「職場環境」「労働条件」などの向上を要求することによって「働きがいのある人間らしい仕事(ディーセントワーク)・職場」を目指す交渉のことを呼んでいます。「労働諸条件改善の取り組み」「秋の取り組み」「秋取り」ともいいます。

Q どうして「秋の闘い」なの?

A 職場での課題などは年間を通して、随時、担当の支部執行委員へ伝えてください!!

労働条件を労使で確認した「労使協定・協約」の更新日は「年末」か「年度末」となっています。年末更新に関する労働条件向上の内容を、最短期間で反映させるには、12月末までに労使協議を終えて協定・協約の更新を行う必要があるためです。(更新日を過ぎると一年後の反映となります)

Q 私たちはどんな「要求・要望」を執行部に伝えればいいの?

A 年間を通じて働くうえで、職場の労働環境(危険・暑・寒い・臭い・汚い・服装・駐

労働環境・労働条件で困っていること



車場・通勤など労働条件(労働時間・稼働日数・各種休暇取得・ハラスメント・両立支援・ワークライフバランス・就労支援・人事処遇制度・雇用形態・不公平感・コミュニケーション・コンプライアンスなど)皆さんが働く中で困っていること、こうなれば働きやすいのに、など日頃思っていることを、年間を通じて何でも執行部に伝えてください。



会社

組合

支部執行委員に相談または、
職場集會に参加！



毎月開催の「職場集會」に参加して、職場での課題や要望を随時支部執行委員に伝えてください。「春闘」と違い「秋闘」は期間を定めて職場の組合員へのヒアリングは行いません。なぜなら、毎月の「職場集會」で出された課題や「組合員の皆さんから執行委員への相談」を基に、年間を通じて執行部で議論をしているからです。出された項目の中から、安全面・コンプライアンスなどの緊急性・重要度・具体的実現性・社会性などを考慮して要求項目を決定して交渉にあたるります。

Q どうしたら「私たちの要求・要望」を執行部に伝えることができるの？

A 労働組合の交渉力は、全組合員の「組織内総意による団結力」と「相互扶助(助け合い)」です。仲間の苦労や困り事も自分の事として、親身になって真摯に考え、行動することがとても大切です。仲間の中で「この要求はどうでもいいよ」「って人がいたら、通る要求も通らなくなります。逆に、自分たちの職場の課題について、他の職場の仲間から「私たちとは関係ない職場のことなんて知らないよ」と言われたらどうでしょうか？やはり、「あなたの職場の困り事もみんなで力を合わせて交渉しよう」と思っしてほしいですね。

Q 自分には関係の無い職場の要求は分らないし、どうでもいいんだけど...

A 基本は春闘時と同様の労働運動です!!
●一番大切なのは、「職場集會」に参加する「支部ニュースや広報誌を読む」など組合員全員が秋闘に関心を持つことです。(組合員全員が関心を強く持てば、会社側も私たちの想いに応えざるを得なくなります)

Q では、私たちは秋闘で何をすれば、会社から「より良い」回答をもらえるの？

※私たちがサラリーマンは、人事異動で、他の職場に異動する場合もあることを認識しておく必要があります。

●要求が私たちにとって「切実」で「どうしても必要なこと」として困っている・大変な内容を具体的に支部執行委員に伝えてください。(「どちらかと言えば、あったほうが良い」程度では、良い回答は引き出せません!!)
※交渉の場で要求内容の必要性と職場の期待の大きさを会社側に伝え、職場の事情を分かってもらおうことで、会社からの良い回答を引き出すことにつながります。

団結しよう!



職場での課題などは年間を通じて、随時、担当の支部執行委員へ伝えてください!!

スズキ販売労働組合
労働諸条件改善の取り組み 取り組みスケジュール

秋闘の流れ

組合員皆さんの日頃の頑張りに感謝します。



こうして、一人ひとりの小さな勇気と意識が、おおきな一歩となって、職場改善につながっていきます。

NEXT 次回は、秋闘の具体的な取り組みについてご紹介します。お楽しみに!

活動NEWS

各支部の活動をご紹介します。



はじめまして。
どちらの支部の方?

モチベーションとコミュニケーションを確認 九州地区4支部(福岡、佐賀、長崎、大分)合同執行委員会



普段、交流の機会が少ない他支部の執行委員と、研修を交えて意見交換ができました。また、同じ支部の役員と一緒に参加できたことで、今後、同じモチベーションで会話や会議ができる実感がありました。研修では「自分の意見と違うと感じても否定からではなく、まず、相手の話を聞く」と同時に「率直な自分の意見を述べる時も、相手の気持ちになって話す」という姿勢を学びました。仕事の上でも組合の意見を会社の仲間に伝える時なども、無くてはならない心得だと感じました。

DATA

- 開催日/2018年6月5日(火) 13:30~18:00
- 場所/大分県別府市
- 参加人数/4支部・55名
(自販福岡支部、自販佐賀支部、自販長崎支部、自販大分支部)
- 内容/リーダーシップ&コミュニケーション研修



どうする、どうする?

来年は、仲間を増やして開催たい

後からアドバイスしますので、思い切ってどうぞ!

ロールプレイングで、傾聴のテクニックを習得! 鹿児島、宮崎、沖縄3県合同執行委員会



5人ほどのグループになって「残業の削減」と「敷地内の全面禁煙」の具体事例をもとに、職場集会、会社側、組合側に分かれ、労使協議のロールプレイングを行いました。同じ支部のメンバーや他支部のメンバーとも踏み込んだ議論を行ないながら、自分の意見を提示するだけでなく、どうすれば他の意見を聞き出すことができるのか、相手の気持ちを言葉や意見にするには…など傾聴のテクニックを学びました。今後の職場集会や労使協会で活用していきたいと思っております。

DATA

- 開催日/2018年6月6日(水) 13:30~17:30
- 場所/鹿児島県鹿児島市
- 参加人数/3支部・35名
(自販鹿児島支部、自販宮崎支部、自販沖縄支部)
- 講師/j.union株式会社 小林薫氏
- 場所/職場討議、労使協議の進め方



地産地消で、肉も貝も野菜も新鮮!



知多半島のリゾートBBQ施設



雨が降っても能天気

自販
中部支部

BBQは雨がイイ? 海辺のおいしい交流
バス旅行手ぶらバーベキュー

DATA

- 開催日 / 2018年5月23日(水)
- 場所 / マルハリリゾート(愛知県南知多町)
- 参加人数 / 163名



伊勢湾を前にバーベキュー。部門の人が集まってるのレクリエーションだからこそ、テーブル席は、店舗をスクランブルして交流チャンス演出。新入社員を紹介をスタートに、お造り、伊勢海老、1ポンドステーキなど豪華な食材を賭けてのくじ引き大会など、大人数だから盛り上がる。雨が残念? いえいえ、皆さん会話に集中できて、いろんなテーブルを回り、親睦を深めていました。帰りの休憩所でも普段、ゆっくり話す機会のない仲間と話が弾んで楽しそう。そして、「えびせんべいの里」では、お土産をがつり買って、おいしい一日が終わりました。

天気が悪いのには慣れてます



完走証はチームワークの証です



自販
北陸支部

城下一掃の大雨にも負けずに疾走!
金沢城リレーマラソン2018(春の陣)

DATA

- 開催日 / 2018年5月13日(日)
- 場所 / 石川県金沢城公園
特別周回コース

皆さん、またお会いしましたね。Skiper 6月号でお伝えした、マラソンレポート春バージョンです。約7200人が参加して開催された金沢城リレーマラソン春の陣。今回、我々は、本社部品課チーム(リーダー早田部長)・本社会同チーム(リーダー秋田常務)、2チームでハーフコース一般部門に参加。大雨にもひるむことなく全員が2kmを走り切り、たすきをつなぎました。ともに完走賞を獲得! 最近、私たちの周りでは、リレーマラソンに参加したいという人が増えてきました。次の秋の陣はチームが増えているかも。楽しみます。





ゲーム形式の研修会に参加してきました！ スズキ労連 ヤングリーダー研修

チームでゲームに挑み、そこからチームワークの本質を学ぶ「チームビルディング研修」。メンバー同士初対面が多かったのですが、みんなでワイワイと意見を出し合って解決策を見つけ、何とか結果を出していき、研修が進むにつれ、チームワークが醸成されていくのが分かりました。「普段話す機会がない他の労働組合の方と話すことができて良かった」「相手の意見を聞くことや発言することの重要性、協力することの楽しさ、達成することの喜びを学んだ」「楽しむ中にも学ぶことがたくさんあり、参加して良かった」など、みんなの残した言葉どおり、笑顔で積極的な姿が印象に残っています。



DATA

- 日時 / 2018年6月16日(土) 15:00～17日(日) 13:00
- 場所 / つま恋リゾート(静岡県掛川市)
- 参加者 / スズキ販売労働組合から7名
- 内容 / チームビルディングプログラム(TPP冒険学習)



分かってはいるけど、ついついイラッと…。 スズキ労連 コミュニケーションセミナー

今回は、専門家を招き怒りのコントロール技術「アンガーマネジメント」について学びました。そもそも怒りとは何かを理解し、客観視することで怒りと上手に付き合うことができるということ、さらに、怒りっぽい体質の改善方法や怒りが生じた時の対処、イライラを防ぐ心構え、怒りを相手に相手に伝える方法など目からウロコのノウハウを伝授していただきました。研修を終え、参加者からは「すぐ使える、明日から実践していく」「仕事やプライベートで生かしたい」などの声が多数。怒りを伝えて後悔する人も、伝えられず後悔する人も「怒りで後悔しないこと」がこの技術の目的だそうです…なるほど。



DATA

- 日時 / 2018年6月26日(火) 18:00～20:00
- 場所 / SUN会館 3F大会議室(静岡県浜松市)
- 参加者 / スズキ販売労働組合から11名
- 講師 / 株式会社アドバンテッジリスクマネジメント キティこうぞう(鬼頭幸三)氏
- 内容 / 短気は損気、アンガーマネジメントから学ぶ怒りの上手な付き合い方



▲ キティこうぞう(鬼頭幸三)氏

専門性の強化と行動目標の再確認 スズキ販売労働組合 第2回 副支部執行委員長研修

7月11日と17日の2日に分けて全51支部の副支部執行委員長にご参加いただき2回目となる副支部執行委員長研修を開催しました。前回(昨年12月)は、副支部執行委員長の役割などについての研修でしたが、今回は各専門部の専門性の強化を図るため、3グループに分かれ、組織部は「組織強化活動の基本知識」、広報部は「支部ニュース作成など広報活動の進め方」、資金対策部は「年次有給休暇取得促進の取り組み」について研修を行いました。また、昨年12月の副支部執行委員長研修の際に立てた行動目標の振り返りを行いました。



DATA

- 日時 / [大阪会場] 7月11日(水)
13:30~17:30
場所: 大阪コロナホテル
- 日時 / [東京会場] 7月17日(火)
13:30~17:30
場所: TKP品川カンファレンスセンター
- 参加者 / [大阪会場] 72名
[東京会場] 65名
- 内容 / 組織部: 組織強化活動の基本知識
講師: スズキ販売労働組合 西條副中央執行委員長

 広報部: 広報活動の進め方
講師: j.union株式会社 荻本太郎氏

 資金対策部: 年次有給休暇取得促進の取り組みについて
講師: j.union株式会社 池上元規氏



スズキ労連 第7回 みんなの「いいね!」写真コンテスト入賞作品

スズキ販売労働組合各支部より、コンテスト部門に23作品、スナップ部門に38作品の応募がありました。ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました。スズキ労連加盟労働組合より応募総数215作品の中から、スズキ販売労働組合の3作品が入賞いたしました。入賞されました皆さま、おめでとうございます。



コンテスト部門



スナップ部門



最優秀賞

「桜の中で鹿寄せする子供」
自販西埼玉支部 坂田 一久さんの作品

優秀賞

「景品ゲット」
自販東海支部 キャサリンさんの作品

優秀賞

「兄弟愛」
自販浜松支部 大川 竜一さんの作品



「2018年 スズキ労連 安全標語」表彰作品

スズキ販売労働組合各支部から424作品の応募がありました。

たくさんのご応募ありがとうございました。

販労賞に入賞いたしました15作品を発表いたします。

入賞されました皆さま、おめでとうございます。

※今回、労連賞への入賞はありませんでした。



自販熊本支部
堀 勝博さん



自販中部支部
宮原 なゆみさん(左)



自販近畿支部
寺田 彰宏さん(右)



自販湘南支部
牛来 沙弥香さん



自販高知支部
田原 藤太さん



自販富山支部
北村 遼さん

見逃さない
いつもと違う その違和感
小さなことにも 注意の目

最優秀賞

自販湘南支部
牛来 沙弥香さん作品

見直そう
慣れた時こそ 要注意
みんなで守る 職場の安全

優秀賞

自販中部支部
宮原 なゆみさん作品



自販松山支部
横川 智哉さん

慣れこそが危険を見落とす事故の元
初心にかえり確認作業

優秀賞

自販熊本支部
堀 勝博さん作品

危ないぞー!!
相手に知らせる一言を
言葉に出そう 安全職場

優秀賞

自販高知支部
田原 藤太さん作品

決めたこと
守る勇気と続ける努力
みんなで築こう ゼロ災職場

優秀賞

自販浜松支部
原田 晃宏さん作品



自販富山支部
渋谷 光宏さん



自販高知支部
宮川 剛志さん

安全は一人一人の意識から
心引き締め安全作業

佳作

自販近畿支部
寺田 彰宏さん作品



自販熊本支部
中川 智美さん

今一度 ルール、手順を再確認

佳作

自販松山支部
横川 智哉さん作品

怪我防ぐ
注意喚起で 皆 歡喜

佳作

自販高知支部
宮川 剛志さん作品

するな させるな 安易な行動
活かして守ろう 規則と手順

佳作

自販富山支部
渋谷 光宏さん作品

支え合い
助け合って 高め合う
職場の絆と安全意識

佳作

自販富山支部
北村 遼さん作品



自販茨城支部
佐川 英俊さん

「これでいい」僅かな油断が
事故招く
日頃のチェックで 未然に防ごう

佳作

自販中部支部
小林 由佳さん作品



自販福島支部
鈴木 真樹子さん

いだらう 確認せずに独断で
1つの判断 過ちの元

佳作

自販福島支部
鈴木 真樹子さん作品

簡単な作業に潜む落とし穴
初心に戻り確認作業

佳作

自販熊本支部
中川 智美さん作品

声掛け合い 安全作業 事故は「ゼロ」

佳作

自販栃木支部
廣岡 尚悟さん作品

危機管理
一人一人の安全確認
未然に防ぐ 労働災害

佳作

自販茨城支部
佐川 英俊さん作品



自販栃木支部
廣岡 尚悟さん

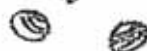


自販中部支部
小林 由佳さん(左)

9月

パエリア風
炊き込みご飯

<調理時間10分>



レシピ提供/フードコーディネーター 森 悠美 先生

家庭料理全般を教え、栄養バランスのとれたレシピに定評がある料理講師。テレビ番組や雑誌などレシピ開発にも携わり、現在は食育インストラクターとして子供の料理講師も務める。



材料(4人分)

エビ……………8尾
アサリ……………200g
ベーコン……………60g
玉ねぎ……………1/4個
赤パプリカ……………1/4個
アスパラガス……………太2本
米……………2合

A 塩……………小1/2
コンソメスープの素……………大1/2
サフラン……………ひとつまみ
白ワイン又は酒……………大2
水……………白ワインと合わせて
2合(360cc)

B パセリ、こしょう……………各適宜
オリーブオイル……………適宜

レモン(くし形)……………1/2個分

作り方

1. 米はサッと洗って30分ほどザルに上げて水気をきっておきます。

2. 炊飯釜にAを入れて混ぜておきます。



3. エビは背ワタを取り、アサリとそれぞれ塩でもみ洗いして水気を取っておきます。



4. ベーコン、赤パプリカは角切り、玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは筋を取って2cm幅に切っておきます。



5. ②に①を入れてザッと混ぜて平らにならし、玉ねぎを広げてのせます。

6. ⑤の上に③、残りの④を順にのせ炊きます。



7. 炊き上がったら混ぜて蒸らし、器に盛ってBを振り、レモンを添えます。



ポイント

- ★ エビは大きめサイズを使った方がバサつかず、見栄えもよくなります。
- ★ 魚介はしっかり塩でもみ洗いして水分を取っておくことで臭みが無くなります。
- ★ サフランは先にお水に漬けておくことでしっかり色が出て綺麗です。ない場合はカレー粉又はターメリックを小さじ2〜お好みで代用可能!!
- ★ まだまだ暑くてコンロを使いたくないこの季節に、見栄えがいいのでおもてなし料理にもオススメです!!

「ようこそ浜松へ。私、4代目でございます。」

皆さんは、東海道新幹線で浜松に来たことはありますか。JR浜松駅のプラットフォームから改札に下る途中にあるコンコース展示スペースには、浜松の産業を代表する製品が、訪れる人をお出迎えています。今年7月からは、ピアノやキーボードと並び、20年振りに全面改良した4代目「ジムニー」がその仲間として登場しました。悪天候の中でも目立つように考案された新色「キネティックイエロ」をまとった車両が悪路を走り抜け出てくるイメージの迫力ある展示と、歴代のジムニーシリーズを写真で振り返るパネルも展示に、駅構内を行き交う人たちは、思わず足を止めて見入ったり、記念写真を撮ったりしています。

浜松市は「ものづくりのまち」「出世の街」をアピールしていますが、その源流のひとつに若き徳川家康が、29歳から45歳までの17年間、浜松城に居城して、闘い抜き天下人となった史実があります。その後も、歴代の浜松城主が幕府の要職に就いていったため、いつしか「出世城」と呼ばれるようになり、「やらまいか(やってやろうじやないか)」という気風が育って、多くの起業人や世界ブランド企業を輩出し、今日に至っています。

浜松駅に登場した新型ジムニーが人の足を止めるのは、その小さな体から浜松とスズキのスピリットを醸し出しているのかもしれない。もし、この地に興味を持たれたならば、ウェルカム。そして「スズキ歴史館」もお訪ねください。スズキだけでなく、浜松、いや日本の産業の過去、現在の未来に出会えると思います。



支部紹介

お楽しみに!

全国51支部を2年かけて順番にご紹介いたします。

Q1

組合役員になって良かったこと、頑張っていることは何ですか？



報告者:手塚支部書記長

他県ディーラーの方々と接することが多くなり、貴重な経験ができています。また、拠点の増加もあり、立ち上げ時からの初期の委員に、新任や女性執行委員が加わって増員しています。

自販 東京支部

東京都

Q2

支部の様子や取り組んでいる活動、支部自慢などを聞かせて下さい。

これまで男性ばかりだった執行委員に女性が変わり、華やかになりました。レクリエーションや職場からの意見集約に女性目線が入ってくることを期待します。

Q3

今後やりたいことは？

まだまだ、組合活動の認知度が低いと言わざるを得ない自販東京支部ですが、認知が高まるよう執行部一丸となって努力していきます。



▲支部執行部



▶執行委員会の様子

Q4 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

「川千家」

鰻・鯉・川魚の名店。食事時には帝釈天の参拝客や「男はつらいよ」のロケ地めぐりの観光客でいっぱいです。



▲創業250年、変わらぬ味



おすすめ土産は？

「高木屋の草団子」

映画「男はつらいよ」に登場する草団子の名店です。名物の草団子はヨモギの香りがさわやかな一品。寅さんの実家のモデルになったお店で、映画ゆかりの品の展示もあり、寅さんファンは必見。



▲米はコシヒカリ、筑波山のヨモギ、あんは北海道一級の大豆を使用



おすすめスポットは？

「都立水元公園」

23区内でも最大規模の面積をもつ水郷公園。水元公園といいますが、実は埼玉県三郷市にもまたがっているという噂が…。



地元民しか知らない穴場情報を教えて！

「こち亀」 「キャプテン翼」

葛飾区を舞台にしたアニメといえば「こち亀」！と、もうひとつ忘れてならないのが、世界でも人気の「キャプテン翼」。区内には両主人公の銅像が立つ



▲こち亀



▲キャプテン翼

ています。しかも、ファンにはたまらない、なんと、翼君とツインシュートが打てるんです！ただし、この銅像は高校正門前にありますので、あまり騒がしくないようお願いいたします。



▲支部執行部



▲執行委員会の様子

自販
佐賀支部



佐賀県



報告者：
柿崎副支部執行委員長

Q1 組合役員になって良かったこと、頑張っていることは何ですか？

組合員からの生の意見、悩みごと・相談事を少しでも多く聞き取れるよう心掛け、労使協議に反映し、組合員の要望に沿えられるよう活動しています。また、他支部との情報交換ができることや、各地に仲間を作っていける点は、役員をやってよかったと思います。

Q2 支部の様子や取り組んでいる活動、支部自慢などをお聞かせ下さい。

支部役員は10名と少ないですが、個性派ぞろいです。一丸となって、より働きやすい職場環境を目指し活動しています。

Q3 今後やりたいことは？

レクリエーション、旅行などでの組合員参加率が毎回50%程、組合員から「何をやっているのか分からない」と言われることの無いよう、参加率70%を目標に活動していきます。

Q4 地元紹介をお願いします。

おすすめグルメは？

おすすめスポットは？

「佐賀牛の個数限定ハンバーグランチ
JA直営店 焼肉レストラン「与羅ん館」」

1日50食、ワンコイン500円で食べられるハンバーグ！
開店1時間前から並びます(11時開店)



「呼子(朝市)-加部島」

呼子といえば、イカ！朝市。活気ある朝市で買い物した後は、イカ刺しを食べる、これまた絶品。近隣の加部島に架かる呼子大橋は「新さが百景」第一位。



▲イカ刺し



▲呼子(よぶこ)大橋



▲呼子(よぶこ)朝市。日本三大朝市のひとつ、100年の歴史

地元民しか知らない
穴場情報を教えて！

おすすめ土産は？

「呼子やりいかの一夜干し」

呼子のお土産として名高い「呼子やりいかの一夜干し」。生ほど持ち運びに気をつけなくてもOKで、老若男女に受け入れられる味。



▲新鮮さを一夜で閉じ込めた上品な味。実は高級食材！

「佐賀県小城市「清水竹灯り」」

毎年11月に開催される清水の滝と紅葉ライトアップ周囲の竹灯籠は、とても幻想的。私も何回か写真を撮りに行きました。(カップルにお勧め)

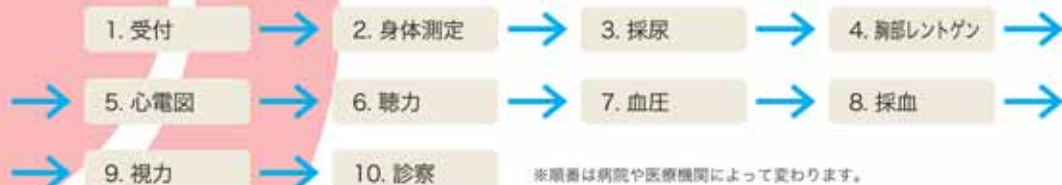


健康のミカタ

健康診断は、自覚症状のない体の異変を見つけてくれたり、健康状態を教えてくれたりします。検査の内容や診断数値の見方を知って病気の予防や早期治療に役立てていきましょう。



健康診断順序



※順番は病院や医療機関によって変わります。

健康目標はありますか？
 例えば「テニスサークルに入って週末テニス」(40歳でホルルマラソンに出場するなど、一年、または生涯の健康目標と行動計画を立て、時間の経過とともに振りかえってみましょう。

- 6つの健康習慣**
 「二無・二少・三多」をはじめよう
- ① 無煙：他人のたばこを含めて煙を吸わない。
 - ② 少食：食べ過ぎない「腹八分目」の食事を。
 - ③ 少酒：お酒を飲みすぎない。ビールロング缶が適量。
 - ④ 多動：座りっぱなしは×、1日60分の運動を。
 - ⑤ 多休：疲れた体と脳の休憩、十分な睡眠を。
 - ⑥ 多接：会話を楽しむ、音楽を聴く、本を読む

生活習慣病、あなたは大丈夫？
 健康診断は、糖尿病や高脂血症など生活習慣病リスクに関する検査が中心で、検査内容は簡単なものが多く、10〜15項目ほど。拘束時間は1時間程度。

減量宣言！

「わたしは、〈 〉カ月で【 】kg減らしたい！」 ※〈 〉と【 】に数字を入れよう！

$$([\]\text{kg} \times 7000\text{kcal}) \div (\langle \rangle\text{カ月} \times 30\text{日}) = \text{--- kcal} \star$$

★1日に消費または削減するカロリー

100 kcalの目安(体重別)

- ウォーキング：29分(50kg)/18分(80kg)
- ジョギング：11分(50kg)/7分(80kg)
- 洗車：38分(50kg)/24分(80kg)
- 風呂そうじ：30分(50kg)/19分(80kg)
- 子どもと外遊び：23分(50kg)/14分(80kg)

100 kcalカロリーセーブ

- ご飯：おにぎり1/2個
- 食パン：6枚切 2/3枚
- ビール：中ジョッキ1/2杯
- ゆでうどん：1/2玉
- サラダ油：大さじ1杯(12g)

※おおよその目安量を表示

プチメタボ？
 なんとかしらないと！
 体重を1kg減らすには7000kcal消化する必要があります。
 1カ月でマイナス1kgの場合、7000kcal ÷ 30日 = 1日230kcalを運動で消費するか、食事の量を抑えること。

●基本的な検査項目（特定健康診断）

検査項目	参考基準値	検診でわかること
1. 問診		服薬歴、飲酒、喫煙歴などの確認だが、例えば「お酒はあまり飲みません」のウソで肝臓の数値に異常が出た場合、医師が判断に苦しむときがある。正直に答えること。
2. 身体計測		やせすぎや肥満。低体重は無理なダイエットや隠れた病気の可能性を探り、肥満はさまざまな生活習慣病の原因となる。
身長・体重		昨年と比較。急な増減は要注意。
BMI	18.5～25未満	肥満の判定(22のとき最も病気になる確率が低い=理想体重) BMI=体重()kg÷身長()m÷身長()m
腹囲(へそ回り)	男性:85cm未満 女性:90cm未満	内臓脂肪の蓄積の程度、メタボリックシンドローム
3. 尿検査		腎臓の異常(尿たんぱく)尿路の異常(尿潜血)糖尿病(尿糖)
4. 胸部X線		肺や心臓についての検査。肺炎などの病変を確認
5. 心電図		心臓の異常。不整脈、心臓肥大、心筋梗塞(こうそく)
6. 聴力(db)	1000HZ・4000HZ	加齢性難聴、騒音性難聴、突発性難聴、メニエール病など
7. 血圧測定	最高血圧:140mmHg 最低血圧:90mmHg	高血圧、あるいは心臓・血管の異常ほか腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかり
8. 血液検査		全身のさまざまな臓器の状態を反映する血液だから多くの情報が得られる
中性脂肪	150mg/dl未満	食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、血液ドロドロ、動脈硬化
HDLコレステロール	40mg/dl以上	血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る善玉コレステロールの値
LDLコレステロール	120mg/dl未満	血管の壁に蓄積し、動脈硬化を起こし、脳梗塞や心臓病の原因になる悪玉コレステロールの値
空腹時血糖	110mg/dl未満	高い数値は糖尿病の疑い
GOT(AST) GPT(ALT)	35U/l以下 35U/l以下	肝細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起きると血液中に流れ出し数値が高くなる。
γ-GTP	55U/l以下	アルコール性肝臓障害で数値が高くなる
9. 視力検査	裸眼視力0.8～1.2	近視、視力の異常(普通第一種免許更新は両目で0.7以上かつ片目でそれぞれ0.3以上)
10. 身体診察		受診者が問診票に記載した自覚症状に対する医師の視診、触診、聴診で隠れた病気を探す

「元気の素は、 組合活動？」

Column

「健康寿命」を「存じますか。健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと」をいいます。認知症や寝たきりにならず元気に暮らす期間が長くなれば健康寿命が長いということになります。働き盛りの皆さんには関係ないと思うかもしれませんが、これは、高齢期だけの話ではありません。皆さんの生涯にわたっての健康づくりはもちろん、職場や地域社会などの取り組みが積み重なった健康集大成なのです。だから、皆さんの「今」がとても大事。実は、ススキ本社のある浜松市は、全国大都市の中で健康寿命が日本一長い(※)のです。

その要因は、気候、日照時間、地域の食料、医療機関に恵まれていること、他、地域活動の活発さも重要な要素と考えられています。実際、浜松は地域行事や祭りが多く、中でも「浜松まつり」は全国でも珍しい市民参加型の特徴的な祭事で、子どもから大人までが一致団結して準備から完了までをまとめています。そこには気遣いや絆、ともすれば「おせっかい」ともいえる独特の「コミュニティ」が、暮らしの安心や気持ちの余裕を育んでいるのかもしれません。

さて、皆さんは、食事、運動、喫煙などの健康管理と同様に、悩み事や不安も上手にコントロールできているでしょうか？

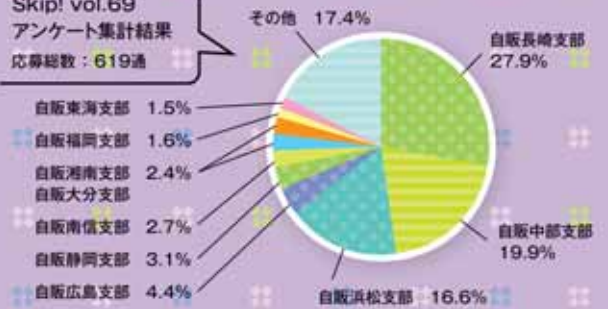
大丈夫、皆さんには働く仲間がいます。そして仕事の悩みや相談を聞き、解決に奔走してくれる組合があります。「他人事も自分事」このおせっかいにも似た組合活動への参加が皆さんの「元気の素」になるかもしれません。

※全国19の政令指定都市と東京23区の2016年健康寿命で男(73.19歳)女(76.19歳)とも第1位。

着ボイス

「Skip!アンケート」に寄せられた皆さんの声をお届けします。

Skip! vol.69
アンケート集計結果
応募総数：619通



Skip!

Bulletin Board System

BBS

アンケートで集まった、皆さんの疑問や悩みをスッキリさせるのは、やっぱり、皆さんのアンケート回答、Skip!の掲載版、交流の場として、ぜひ、ご活用ください。編集部は皆さんの声を待っています!

Question

一時金ボーナスは
何に使っていますか?

※vol.64
※回答総数：351件

Answer

まずは貯金：96件

- 全額募金
- 結婚資金
- 家を買いたい
- 次のセールスカー購入のために
- 老後のために
- 子どもの将来のために
- 4分の3貯金して残りは食費に使います

返済：19件

- マイホームローン返済
- 車のローン返済
- 親に借金返済
- 生活費：43件
- 帰省
- 赤ちゃんが生まれてくるので準備投資
- お世話になった方に還元します
- ほぼ生活費で終わります
- 教育費

旅行：38件

- 海外旅行
- 家族旅行
- 東京旅行
- 京都に行きたいです
- 海外サーフトリップ
- スノーボードのリフトや交通費
- デイズ・トラウンド
- マラソン遠征

趣味・買い物・マニキュア：132件

- 家族にプレゼント
- 一眼レフを買いました
- ノートパソコン
- 資格取得
- 大型自動二輪の免許
- クロスビーを買おうと嫁が申し出ております
- セールスカー購入
- フェアリー購入
- 時計
- 服
- 野球道具
- つり道具
- 大きなテレビを買う
- 冷蔵庫購入
- プラント品
- ひとり暮らしのための家具

子どものおもちゃ
彼女に費やす
2万円のドライヤー
工具
ビルドドライバー
シンバルとかドラム機材
オーディオ
ゆびわ買う
家族で食事
貯金ばかりでなく一部は家族にと感謝：優等生(笑)
焼肉(高級な方)
ラーメン巡り
愛車イグニスで家族で外食
夜のまち
飲み会！飲み会！飲み会！
ライブ、観劇の遠征費にする
ダーツ、漫画、ペット
化粧品を買いまくる
ゲーム課金
ナナコに課金
自転車
パチンコスロット
豪遊からの貯金

きに疲す・用途不明：22件

- 嫁にとられる！
- 全部奥さんに
- 自分では使えないので...
- 奥さんに捧げてご機嫌取りに使う
- 不明です！
- 決済権なし、使えるなら全額投資信託！
- もらってないです
- ヒミツ
- 考え中
- その他：1件
- ニセモノ

Question

どうやって
お金を貯めていますか、
目標額や目的は
ありますか？

※vol.69
※回答総数：415件

Answer

しない・できない系：70件

- 特に貯めていない(37)
- 貯め方教えて下さい(12)
- 貯まりません(10)
- 貯められませんが(6)
- 使うのみ(5)

おまかせ系：14件

- 妻にまかせている(12)
- 親にわたす
- おこづかい制

給料天引き系：165件

- 積立貯金、定期預金、財形貯蓄など(143)
- 生命保険積立(13)
- 自動車総連積立(2)
- 学資保険

チリツモ系：36件

- 5000円玉貯金(16)
- 貯金箱・袋(6)
- コンコツと地道に(12)
- お札から出たおつりをためていく(2)

我慢・節約型：79件

- ムタ使いをしない(20)
- コンコツ節約(17)
- 金を使わない(16)
- 我慢・気合い(12)
- 外食を控える(5)
- お弁当を作る(4)
- 店にいかない
- お金のかからないところで遊ぶ
- 財布に余分なお金を入れない

パチンコ行かない
コンビニへ行かない

ギャンブル型：7件

- パチンコ(5)
- 競馬
- 競艇

財テク型：12件

- 投資信託系(5)
- 株(3)
- FX(2)
- ビットコイン
- 不動産

こっぴり系：4件

- へそくり(2)
- ひみつ(2)

ひと工夫型：13件

- 貯金用の口座を作る(5)
- 家計簿をつける(3)
- 旅行貯金通帳(全国の郵便局を巡り預金して局名スタンプを集める旅)
- キャッシュカードをつくらない
- 固定費をまめに見直す
- アプリを使った目的預金
- シュプーというアプリで買い物

なりゆき型：6件

- 毎月余った分を貯金
- どんぶり勘定であまったら

逆算型：6件

- ひと月に使う金額を決める(5)
- 年収マイナスイ目標額Ⅱ逆算して使える額を計算

余裕系：3件

- 自然に貯まっていくな
- 実家暮らし
- 無理せずポチポチと

● ドラえもん誕生日…9月3日 ただし、タイムマシンを使って22世紀から20世紀にやって来たから、誕生は2112年のこと。現時点ではまだ生まれていない？

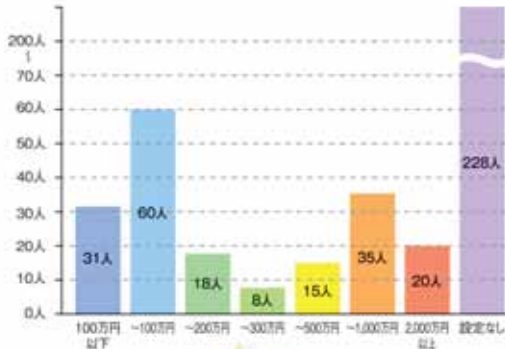
● 敬老の日…9月17日 「初老」とは何歳？ 60歳くらい？ 実は40代のことをいう。「四十肩」「四十暗がり」という言葉があるように老化があらわれるのが40歳頃から。健康に十分注意を。

● 秋の全国交通安全運動…9月21日～30日 「子どもと高齢者の交通事故防止」「夕暮れ時・夜間の交通事故防止」「飲酒運転の根絶、シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底」

● 秋分の日…9月23日 春分の日と同様、太陽は真東から昇り、真西に沈んで昼夜の時間がほとんど同じになる。秋の彼岸の中日で、「祖先を敬い、亡くなった人を偲ぶ」が祝日の趣旨。

- 旅行
- 住宅ローン返済
- 家・マンション購入
- 家のリフォーム
- 結婚
- 将来のため
- 気持の余裕
- 遊びの資金
- 子どもの学費
- ゴルフ道具
- 新型ジムニー
- バイク・車
- 家具・家電
- 時計
- 老後のため
- 島を買う
- コンサート
- スキューバダイビング
- 2年に二度のセールスカー

貯金の目的



貯金目標額



● ススキジムニー
クロスアドベンチャー
(平成25年式)

自販熊本支部 高場 麗圭さん

久々に愛車自慢が登場！思い入れやエピソードがひとさわ熱いメッセージをいただきました。



● お酒・キャバクラ
● 歯の治療
● 結婚式サプライズ
● 親孝行
※貯め方の数だけ目的があり、夢がありました。皆さん、これからも、がんばって貯めていきましょ。



白のラグビーナンバー(※)でカッコ良さ増大▶
※2019年開催予定のラグビーワールドカップの特別仕様ナンバープレート。白にできるので軽自動車ユーザーに人気!

愛車は、四駆の王様「ジムニー」！通勤やドライブ、雪が積もる田舎の実家に帰るときにも頼れる相棒です。熊本地震の際にも悪路を走り抜け、大活躍しました。
迫力あるデザイン、どんな道も走ってくれる走破性、初代誕生から40年以上経過するも、フルモデルチェンジはわずか2回と他車にはない気骨、魅力を持ち、根強い人気があります。そのおかげで、SNSを通して全国のジムニー＆四駆ファンと知り合うことができ、イベントや

軽自動車の中で、数少ないFR駆動方式(※)を採用した「カプチーン」。いつかは乗ってみたいと思いつけていた車でしたので、知人から譲ってもらえることになった時の感激は、忘れられません。赤カプチーンと名前をつけ、休日のドライブを楽しみながら、憧れの車に乗る幸せを感じています。
すでに16万キロ以上走行していますが、まだまだ調子は良いので、頑張って維持していきたいと思えます。近々、カプチーンオーナーが集まるミーティングにも参加して、楽しみを広げてい



▲純正ホイールに白のワグナーコート塗装!

バーベキュー、キャンプなどを楽しむようになりました。今後もジムニーとともに交流の輪を広げていきます！
自販兵庫支部 田中 隆二さん
(平成4年式)



▲バーニングレッドのボディカラーで!

うと考えています。
※FRのラグビーナンバープレートは、車の前後にあるエンジンルームの裏側に貼る方式。車庫にスクリュードライバーで取り外し可能。
自販鹿児島支部 辻知里さん
(平成29年式)

● ススキスイフトXL
ハイブリッド無しでも燃費はGOOD！前のセールスカーのスイフトと同グレードのXLで良かったです。グレードがひとつアップすると、アルミホイールやフォグランプ、ターボ付付ドアミラー、ハンドルも本革巻きにしたり、オーディオスイッチが付いたりと高級感がぐっと高まります。用途は、営業活動をはじめ、通勤や友人とのドライブなどいろいろですが、洗車するたび見つける小傷、無理させているなあ…と思います(笑)。でも、あと半年もすれば、乗り換えの時期、さらに、あちこち出かけてみたいと思います。(もう少しだけつきあってね)

抽選で **20** 名の皆さんに「クオカード(1,000円分)」をプレゼント!

しりとり3文字熟語の輪

締切 / **10月9日(火)**

スタートのマスから「三文字熟語のしりとり」になるように、リストの漢字を入れてください。使われないで残った二文字でできる言葉が答えです。

正解者の中から抽選で20名の皆さんに「クオカード(1,000円分)」をプレゼント! 別紙のアンケート用紙に答えをご記入し、お近くの支部執行委員、または支部書記長にお渡しいただき、ご応募ください。

こたえ

問題

スタート →

美	少		学		放	
線	文字リスト				風	
	曲 満 物 生					
奏	間 機 長 送				械	
	高 部 月 女					
期	化				合	
	隊		音		価	

「Skip! vol.69」の漢字クロスワードパズルの正解・当選者発表

5月に発行しました「Skip! vol.69」の漢字クロスワードパズルに619名の方にご応募いただきました。誠に有難うございました。内正解者606名の中から抽選の結果、右記20名の方が当選となりました。当選おめでとうございます!

■正解はコチラ

こたえ **新 緑**

生	命	現	象	■	転	換	期
年	■	人	形	芝	居	■	問
月	見	■	文	■	届	出	■
日	本	語	字	幕	■	国	技
■	品	形	■	下	手	■	術
宝	■	変	数	■	作	曲	家
石	油	化	学	工	業	■	庭
箱	物	■	論	法	■	眼	科

当選者発表

おめでとうございます。

1	自版浜松支部	足立 卓哉 さん
2	自版浜松支部	小野田 智之 さん
3	自版富山支部	小野 凱星 さん
4	自版滋賀支部	庄司 雅文 さん
5	自版長崎支部	楠川 大 さん
6	自版長崎支部	江頭 秀行 さん
7	自版長崎支部	久原 裕貴 さん
8	自版長崎支部	梅原 誠 さん
9	自版長崎支部	山口 渉 さん
10	自版長崎支部	原田 祥一 さん
11	自版長崎支部	山上 祐樹 さん
12	自版長崎支部	末永 寛英 さん
13	自版長崎支部	川原 辰也 さん
14	自版長崎支部	本田 伸吾 さん
15	自版山形支部	奥山 志穂 さん
16	自版中部支部	田上 理奈 さん
17	自版中部支部	堤 敬 さん
18	自版中部支部	水野 茂樹 さん
19	自版中部支部	神谷 英子 さん
20	自版沖縄支部	富貴 嗣治 さん

編集後記

今年の異常な猛暑、いつまで続くのでしょうか? そういえば、今年の夏は蚊に刺されていないとふと思ったのですが、蚊も夏バテですかね(笑)9月もまだまだ暑い日が続きそうですが、体調管理に気をつけて元気に乗り切りましょう!

労働相談ダイヤル

スズキ販売労働組合
労働相談窓口

070-1539-3055

●月～金 9:00～17:30

●女性からの相談には女性担当者が対応します。

(※Softbank 回線になります。Softbankからの通話は無料です。)

秘密
厳守



スズキ販売労働組合

〒432-8062 浜松市南区増楽町20

Tel.053-447-3230 Fax.053-447-6648

スズキ販売労働組合 Skip! [スキップ] vol. 72

■発行日/2018年9月1日 ■発行人/昇 宏樹 ■編集人/和田 真由香

■印刷所/杉山メディアサポート(株)

■編集部/〒432-8062 浜松市南区増楽町20 SUN会館内 スズキ販売労働組合(担当/和田 真由香) Tel.(053)447-3230 Fax.(053)447-6648