

お世話になっております。  
フォローアップサポート合同会社の藤井です。  
メルマガの配信をご希望いただいた方、以前に名刺をいただいた方々に感謝を込めて、配信させていただいております。

鈴虫の音が耳に涼しいこの季節、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

明後日、9月1日は防災の日ですが、この日は今から99年前に起きた「関東大震災」が由来です。関東大震災は、1923（大正12）年9月1日、正午の2分前に発生しました。現在の東京都と神奈川県を中心に大規模な被害が生じています。『地震10秒診断（防災科学技術研究所/日本損害保険協会）』は、お住いの地区の30年以内に発生する予測情報を教えてくれます。1.地震予想（震度/発生確率）

2.ライフライン停止（停電、ガス停止、断水）日数予測 3.被害確率（全壊/出火）備えあれば憂いなし！この機会に試しておかれることをおすすめします。

<https://nied-weblabo.bosai.go.jp/10sec-sim/>

今回の記事では、健康の維持に欠かせない睡眠に関わるポイントについて改めて紹介させていただきます。

※健康経営優良法人2024の申請締め切りは、大企業法人部門：10/13（金）、中小規模法人部門：10/20（金）の何れも17時です。

—2023年8月30日——□●

---

## 本号の主な内容

- 【健康づくり】良い睡眠時間の取り方とは？
- 【産業医】産業医のご紹介について
- 【限定】健康づくりアプリの法人向けサービス
- 【キャッシュレス決済】最近の傾向や今後の課題

---

## 健康づくり

ヘルスリテラシーの向上で、活き活きワクワクした生活を！！

良い睡眠時間の取り方とは？

毎日6時間睡眠を続けて、それを2週間続けると2日間徹夜をした時の疲労の状態になるとのことです。個人差もあるので一概には言えませんが、良質の睡眠を確保することで、体調や精神的な健康にも良い影響を与えることは確かです。

それには、以下のポイントが重要です。

1. 快適な寝具と環境の整備：適度な温度、湿度、静音、暗さを保ち、寝具は身体に合ったものを選びましょう。
2. 睡眠のリズムを整える：毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きるようにしましょう。
3. 食事や運動の管理：就寝前に過度の飲食や運動は避け、バランスのとれた食生活と適度な運動を心がけましょう。
4. ストレスを減らす：ストレスがある場合は、リラックスする方法を見つけることが重要です。  
たとえば、読書やストレッチ、深呼吸など。
5. 昼間の眠気を避ける：昼間に眠くならないように、適度な運動や日光浴、水分補給などを心がけましょう。

当たり前のことを当たり前、と気づくことも大切です。

ヘルスリテラシーの向上は、健康経営と組織の持続的な成功に欠かせない要素です。今後もさまざまな健康促進策を取り入れながら、従業員一人ひとりの健康と幸福をサポートしていきましょう。

小さなことから少しずつ。健康経営とITの活用でお困りごとがございましたら、お気軽にご相談ください。

---

## 産業医のご紹介について

---

従業員が50名以上になられた企業様へ

毎年1回、ストレスチェック検査を全ての労働者※に対して実施することを含め、以下対応が義務付けられています。

1. ストレスチェックの実施
2. 産業医の選任
3. 衛生委員会の設置
4. 衛生管理者の選任

産業医をお探してしたら、弊社からご紹介いたします。

当社も厚生労働省のSAFEコンソーシアムに参加し、労働安全衛生の立場からも支援させていただきます。

50名未満の企業についてもストレスチェックを推奨されていますのでお問い合わせください。

- 「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

※ 契約期間が1年未満の労働者や、労働時間が通常の労働者の所定労働時間の4分の3未満の短時間労働者は義務の対象外です。

---

## 健康づくりアプリのご紹介

健康づくりアプリ「ココカラダイアリー」は、カラダの健康を支える3要素「運動・食事・睡眠」をはじめとする10項目の健康データの記録機能とストレス状態のセルフチェック機能により、毎日のココロとカラダの健康づくりをサポート。

法人のお客さまには、歩数ランキングや健康ポイント管理機能に加え、従業員のアプリ利用状況を集計・確認できる専用Webサイトをご提供します。

- ・健康データの記録
- ・ストレス状態の測定
- ・ヘルスリテラシーの向上・・・【お勧め】健康情報「からだケアナビ」、オンライン医療辞典「MEDLEY」  
特にオンライン医療辞典を搭載しているアプリは他には無いのでお勧めです。
- ・法人向けサービス

※本メルマガをご覧になられた法人様限定で、法人向けサービスを提供いたします。

<https://www.msa-life.co.jp/kokokaradiary/>

- 「ご相談・ご意見・ご質問はこちら」よりエントリーください。

---

## 今週の話題【キャッシュレス決済】

キャッシュレス決済は社会にどれくらい浸透している？

生活にキャッシュレス決済が根付くにつれ、現金を持ち歩く機会が減ったという人も少なくありません。国では業務効率化や人手不足対応などの観点から、キャッシュレス決済の増加を目指しています。最近の傾向や今後の課題には、どのようなものがあるでしょうか？

- クレジットカード決済が最多の30.4%

経済産業省より発表された2022年のキャッシュレス決済比率は、36.0%となっています。10年前の15.1%から倍以上の伸びを見せており、社会への着実な浸透をうかがわせるデータです。この比率はクレジットカードやQRコード決済等の支払額合計を、民間最終消費支出で割ったもので、決済手段ごとの支払額と比率は下記の通りです。

- ・クレジットカード：93.8兆円（30.4%）
- ・コード決済：7.9兆円（2.6%）
- ・電子マネー：6.1兆円（2.0%）
- ・デビットカード：3.2兆円（1.0%）

直近ではコード決済の増加が全体を押し上げており、国が掲げる「2025年までにキャッシュレス決済4割程度」という目標の達成も、視野に入ってきたと言えるでしょう。

- 店舗側が導入しやすい体制の構築も重要

海外のキャッシュレス決済比率は、欧米を中心に40%～60%台が多く、日本はやや遅れを取っています。浸透を阻む要因として、「利用明細がわかりにくい」「返品処理が面倒」「通販等で決済後に相手と音信不通になるのが心配」といった消費者の声も聞かれます。そのほか習慣で何となく現金決済を続けているケースも多く、意識や習慣も含めた消費行動の変化が重要です。

またキャッシュレス決済を導入した店舗側のメリットには、決済時間の短縮、客単価や売上の増加、レジ残高確認や釣り銭準備の手間軽減、売上未回収リスクの減少等が挙げられます。一方で導入の効果が感じられなかったケースもあるほか、手数料の高さなどを理由に現金決済のみとする店舗も少なくありません。

国がキャッシュレス決済を推進する理由には、「消費者の利便性向上」「業務効率化・人手不足対応」「窃盗や通貨偽装などの不正犯罪抑止」をはじめとした社会的意義があります。その一方でクレジットカード番号やIDの流出など、安全面での不安も根強く残っています。

キャッシュレス決済の比率を大きく伸ばすためには、ポイント付与などメリット面からの利用促進、セキュリティ面のさらなる強化、店舗側も導入しやすい体制の構築といった、各要素の改善がカギとなるでしょう。

\*\*\*\*\*

★このメールは送信専用メールアドレスから配信されています。  
このままご返信いただいてもお答えできませんので下記よりご連絡ください。

□メルマガの新規お申し込みはこちらから <https://fup-support.co.jp/mm/>

□バックナンバー <https://fup-support.co.jp/bk/>

□配信停止（登録解除）の手続き

<https://fup-support.co.jp/stop/>

●ご相談・ご意見・ご質問等はこちら <https://fup-support.co.jp/qa>

□発行元：フォローアップサポート合同会社 <https://fup-support.co.jp/>

★健康経営サポートメールマガジンは毎週水曜日に発行しています。

★等幅フォントでご覧ください。

★Copyright (C), 2022-Follow Up Support LLC

許可なく転載することを禁じます。