

発行日:令和3年9月8日

担当:会員サービス課 service@niigata-cci.or.jp

〒950-8711 新潟市中央区万代島5番1号 万代島ビル7階

URL <https://www.niigata-cci.or.jp> E-mail [office@niigata-cci.or.jp](mailto:office@niigata-cci.or.jp)

忘れずに申請を!

## 時短営業の協力金

### 「新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金」申請受付中!

新潟市では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、新潟県が行う営業時間短縮の協力要請に全面的にご協力いただいた飲食店等に対して、協力金の支給を行います。営業時間短縮の協力要請にご協力いただいた飲食店等につきましては、申請をお忘れなきようお願いください。第1期(令和3年4月21日~5月9日)の協力金を申請した方は、簡易申請が可能です。第1期の受付番号をご用意ください。

#### ◎第2期(受付中)

【協力要請】 令和3年8月10日(火)0時~8月23日(月)24時

【申請期間】 令和3年8月24日(火)~9月30日(木)※当日消印有効

詳細はこちらをご覧ください

[https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha\\_covid19/kakudaiboushi2.html](https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha_covid19/kakudaiboushi2.html)



#### ◎第3期(受付中)

【協力要請】 令和3年8月24日(火)0時~9月6日(月)24時

【申請期間】 令和3年9月7日(火)~10月29日(金)※当日消印有効

詳細はこちらをご覧ください

[https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha\\_covid19/kakudaiboushi3.html](https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha_covid19/kakudaiboushi3.html)



#### ◎第4期(受付前)

【協力要請】 令和3年9月7日(火)0時~9月16日(木)24時

【申請期間(予定)】 令和3年9月17日(金)~10月29日(金)

詳細はこちらをご覧ください

[https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha\\_covid19/kakudaiboushi4.html](https://www.city.niigata.lg.jp/business/shoko/jigyousha_covid19/kakudaiboushi4.html)



【お問合せ】 新潟市営業時間短縮協力金センター

TEL : 025-247-7575 (土日祝日を除く 9:00~17:00)

## 古町芸妓踊りアーカイブ映像公開中!

YouTubeで  
古町芸妓!

古町芸妓が踊る流派であり新潟市無形文化財・第一号で200年以上の歴史を誇る日本舞踊「市山流」の技芸を後世に受け継ぐため、古町芸妓が演舞した七曲を映像に収録して、YouTubeにアップしました。是非ご覧ください。



[https://www.youtube.com/channel/UCc\\_-RW78kjinPysx5nPM1Kcg](https://www.youtube.com/channel/UCc_-RW78kjinPysx5nPM1Kcg)

【お問合せ】 まちづくり支援課 TEL : 025-223-6272

## 働きやすい職場づくりで企業の魅力をプラス！ 新潟市 働きやすい職場支援ガイドのご案内

働きやすい  
職場づくりを！



新潟市では、働き方改革推進事業の一環として、働きやすい職場づくりに取り組む市内中小企業を支援するため「新潟市働きやすい職場支援ガイド」を刊行しています。

働き方改革に関連する国、県、市の支援制度や相談窓口をまとめているほか、令和2年度に実施した「新潟市働きやすい職場づくり表彰」の受賞企業・応募企業の具体的な取組事例や、「新潟市社員幸福度向上応援事業」のモデル企業の取組事例を掲載しています。

是非、貴社の働きやすい職場づくりにご活用ください！



詳細はこちらをご覧ください

<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/shigoto/h30hatarakikata/koyosiengaido.html>

※冊子版をご希望の場合は下記までお問合せください。

【お問合せ】 新潟市経済部雇用政策課

TEL : 025-226-1642 Mail : koyo@city.niigata.lg.jp

最大  
45万円補助！

## 新潟県 アーティスト×イベント主催者等をマッチング！

新潟県では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、活動の場を失った県内の文化芸術団体等とその活躍の場となるイベント等の主催者とをマッチングし、実施されるイベントの開催経費等の補助を行います。「イベントを盛り上げたい！アーティストに出演してもらいたい！…でもどんなアーティストがいるの？どこで探せばいいの？」そんなイベント主催者等の皆様と、「もっと活動の場を広げたい」想いを持つアーティストの橋渡しを行うマッチング支援です。

【申請受付期間】 令和4年2月10日(木)まで

【対象事業(例)】 お祭り、美術展、商店街イベント、コンサート、文化芸術の体験教室、企業内研修、広報タイアップなど（一般観客の有無は問いません）

【マッチング支援の3つの特徴】

### 1 新潟県内のアーティストの活動支援に寄与

新潟県内に居住または県内を主な拠点に活動を行うアーティストがマッチングの対象です。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、活動の場が減少した県内アーティストに新たな活動場所を確保します。

### 2 アーティストは県の登録名簿から検索可

県の名簿に登録済みのアーティストは令和3年6月現在で70超。プロフィールや活動内容など詳細な情報を見て選定いただけます。

※現在未登録のアーティストでも、今後登録いただければ活用可能です。

### 3 イベント経費等の1/2を県が支援

マッチングが成立したイベント経費等の1/2を県が支援。1アーティストにつき15万円、1イベントで3アーティスト分(45万円)まで支援可能です。

詳細はこちらをご覧ください

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/bunkashinko/matching.html>

【お問合せ】 新潟県県民生活・環境部文化振興課

TEL : 025-280-5139 Mail : ngt030120@pref.niigata.lg.jp





今月のテーマ  
【メンタルヘルスのセルフケアって何?】

永田社会保険労務士事務所  
特定社会保険労務士 永田 功 二

事業所におけるメンタルヘルスケアの取組では、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」、「事業場外資源によるケア」の「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要とされています。

今回はこのうち労働者が自分自身で行う「セルフケア」についてお話しします。

### ● セルフケアの取組み方

一人一人の働く方が、「自分の健康は自分で守る」という考え方を理解し、そのために必要な知識、技法を身につけ、日常生活の場でそれを積極的に実施できることがセルフケアの基本です。

ストレスは、外界からの刺激（ストレス要因）によって生じます。セルフケアにおいては、ストレス要因によって身体面、心理面、行動面に生じる、ひどく疲れた、だるい、不安だ、気分が晴れない等のストレス反応を自分で正しく認識できるようになることが大切です。

自分に生じているストレス反応の要因が何であるかについては、なかなか気づきにくいものですが、ストレス反応が続くと健康障害につながる恐れもあります。

もしも今、普段よりやる気が出なかったり、イライラしているのにその理由がよくわからなかったりしていたら、ストレスのサインと考えて少しご自身のおかれた状況を振り返ってみるのも良いかもしれません。ひょっとしたら思わぬストレスの要因に気づくかも知れませんし、要因が見つければ何らかの対処が取れるかも知れません。自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それに対処し、上手に付き合っていくことを目指したいものです。

### ● ストレスチェックは職場のメンタルヘルス対策の第一歩

ストレスと付き合う方法としては呼吸法、ヨガ等の心身の緊張を緩めるリラクゼーション法を身につけたり、手軽にできる運動を楽しい環境で行うこと等の様々なことが考えられます。また、快適な睡眠は重要なストレス解消法です。ここで注意したいのはある人にはストレス解消法になることでも他の人にはストレス要因となることもありえるということです。そのため一人ひとりが自分に合った解消法を見つけることが重要になってきます。

その他どこにどのような相談の窓口があるのかを日ごろから把握しておき、必要な時にすぐ相談できるようにしておくことや、個人のつながりの中で相談できる相手を作っておくことも効果的です。

「自分の健康は自分で守る」という考えのもと、ストレスに対処する知識、技法を身につけて日常生活で活かせるようになりましょう。

☆詳しい内容については、労務管理の専門家にお聞きください！新潟県社会保険労務士会ホームページ <http://www.sr-niigata.jp/>

### 無料でお店や事業をPRしませんか？ 事業所紹介コーナー『会員ねっとWork』

当所会報に自社をPRする記事を掲載しませんか？

文章と、写真が1～2枚掲載可能です。また、記事文章の作成や写真の撮影等、当所担当が**取材に伺うことも可能です!**（新潟市内のみ）

【掲載料】無料

【掲載内容】事業案内、新製品・新技術の開発、新規事業・新サービスの開始など

詳細は下記 URL か右記 QR コードから！

<https://bit.ly/3hve8QD>



【お問合せ】 会員サービス課 白井 TEL 025-290-4209（直通）

## ストレスによる不調を予防するために

(一社)新潟県労働衛生医学協会

健康づくり推進部 保健師 丸山 要子



近年ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりの重要性が認識されてきています。働く人のために、国がストレスチェック制度を義務づけて5年が経ちましたが、平成29年の国の調査では、働く人の58.3%が強い不安や悩み、ストレスを感じているという結果でした。過剰なストレスは、心身の不調を引き起こします。今回は、ストレスによる不調を予防する方法についてのお話です。

### 1 過剰なストレスによるサイン

適度なストレスは、仕事や勉強の能率を上げ、私たちの成長を促す好ましい効果をもたらします。

一方で、過剰なストレスにさらされることで、私たちの心や体、行動面に、ストレスの兆候が表れてきます。例えば、気分が沈む、何をするにも元気が出ない、イライラする、怒りっぽい、何も食べたくない、食事がおいしくない、なかなか寝つけない、熟睡できないなどです。

この状態に気づかず放っておくと、仕事の能率が低下する、ミスが多くなる、遅刻や休みが増えるなど、生活や仕事に支障が出たり、うつ病になったり、高血圧、心臓や脳の血管障害やがんの発症などを来します。それらを予防するためには、ストレスの兆候に自分で気づくこと、周りが気づいてあげることが大切です。2週間以上ストレスの兆候が続く場合は、専門医を受診することが必要です。

### 2 ストレスによる不調を予防するポイント

- 日頃から規則的でバランスのとれた食事、適度な運動、適正飲酒、禁煙、十分な睡眠・休養など健康的な生活習慣を心がけましょう。
- 眠れない、怒りっぽくなるなど、自分にストレスの兆候がある場合は、休息を取る、気分転換をするなど、早めにセルフケアを行いましょう。
- 入浴やストレッチなど自分に合ったリラックス法や、趣味などでストレスを解消しましょう。
- 悩みや不安は1人で抱えこまず、家族や友人、同僚、産業保健スタッフなど、身近な人に相談しましょう。

なお、当会では、保健師による、こころの健康づくりについての教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話：025-370-1945

(新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部)



## ご紹介ください！おひとり一社



お取引先、関連会社などでご入会いただいていない事業所がございましたら、是非ご紹介くださいますようお願いいたします。ご紹介いただいた事業所が加入した場合、年度を通算した件数に応じて、新潟市・佐渡市共通商品券を贈呈いたします。(※)

(※) ご紹介元は会員の方に限らせていただきます。

会員紹介のご連絡は下記 URL か右記 QR コードから！

<https://www.niigata-cci.net/formsys/public/form/265>

【お問合せ】会員サービス課 TEL 025-290-4209 (直通)





渡辺 和博／わたなべ・かずひろ 日経BP総合研究所 上席研究員。1986年筑波大学大学院理工学研究科修士課程修了。同年日本経済新聞社入社。IT分野、経営分野、コンシューマ分野の専門誌編集部を経て現職。全国の自治体・商工会議所などで地域活性化や名産品開発のコンサルティング、講演を実施。消費者起点をテーマにヒット商品育成を支援している。著書に『地方発ヒットを生む 逆算発想のものづくり』（日経BP社）。

## 「老化制御で現実味を帯びる『人生100年時代』」

世界中が新型コロナウイルス感染症に立ち向かっている一方で、医療分野で注目されている動きの一つに「老化制御」があります。人間の細胞レベルの研究が進んだこともあり、加齢による体の老化を人為的に遅らせようというものです。大ざっぱにいうと、古くなって機能が低下した細胞や、さまざまな要因で損傷した細胞が新しく健康なものに置き換わるのを促進することで若さを保つ、という考えです。

すでにこうした機能を持つサプリメントなどが世に出ています。また、さまざまな運動法や栄養摂取などに関する研究も進化して、徐々に世の中に知られ始めています。こうしたことにより、寿命が延びて人生100年時代も夢ではないといわれるようになってきました。

世界保健機関（WHO）が発表した2021年版の世界保健統計によると、日本の平均寿命は男女平均で84.3歳（男性81.5歳、女性86.9歳）と、世界で最も長くなっています。これが今後さらに10年以上延びる可能性が出てくることになります。

多くの人の寿命が100年になると、どんな世の中になり、どんなモノやサービスが求められるようになるのか、興味湧いてきます。日本は、世界の中で高齢化先進国なので、ここで開発された高齢者向けのモノやサービスは、遅れて需要が高まる世界市場に広がっていく可能性があるといえます。今後テクノロジーはますます進化するでしょう。例えば自動運転やドローン配送といった社会インフラ、情報通信ネットワークの高速化とAI（人工知能）など応用範囲の拡大もあるでしょう。

衣食住、それぞれの分野で従来の「シニア向け」よりもさらに高齢の「ハイシニア向け」のジャンルが登場してきそうです。例えば「衣」の分野では、着脱が楽で汚れやしわにも強く、軽くて扱いやすいものなどが必要になるでしょう。これまで作業着の店として知られていたワークマンが若い女性向けに「おしゃれ」を加味してヒットしたように、ハイシニア向けに、機能性だけではない「何か」を加えた衣料も出てきそうです。

また、「食」の分野では栄養バランスはもちろん、あまり硬いものやかみ切るのに苦労しないもの、飲み込みやすいものが求められるでしょう。例えば、調理に時間がかからず、火を使わなくてもおいしく食べられるものなどが広まるでしょう。

「住」の分野も便利で危険のない設計であり、運動能力が衰えないように工夫された住まいが普及するでしょう。先に挙げたITやセンシング技術、AIの進化との応用で、生活しながら健康管理の情報を住宅が吸い上げて分析し、適切なアドバイスをくれたり、必要な関係先に連絡をしてくれたりするようになると思います。

全体として優しく穏やかな性質を持つモノやサービスが求められそうですが、より高齢化が進んでいる地方からの発想による商品開発が有効だと考えます。ハイシニア向け市場は、地方の中小企業に大きなビジネスチャンスをもたらす可能性があるでしょう。

### 日本商工会議所 早期景気観測 調査結果のポイント LOBO 調査 2021年8月結果

業況DIは、感染急拡大により悪化。先行きは、感染収束が見通せず、厳しい見方続く。

・全産業合計の業況DIは、▲29.4（前月比▲5.3ポイント）

・新型コロナウイルス変異株の感染急拡大により、緊急事態宣言とまん延防止等重点措置の期間延長・対象地域の拡大が実施された。これに伴う帰省を含む外出自粛やイベントの中止、営業制限等の影響により、客足が減少した百貨店などの小売業や、観光関連を中心としたサービス業の業況感が悪化した。また、鉄鋼や木材などの原材料価格の上昇、東南アジアの感染拡大による部品調達難が製造業、建設業など幅広い業種における業況の押し下げ要因となっている。業況回復に向けた動きが見られていた中小企業の景況感は、厳しい状況が続く。

・先行き見通しDIは、▲32.3（今月比▲2.9ポイント）

・ワクチン接種の進展による経済活動正常化に期待する声が聞かれる一方で、新型コロナウイルスの感染収束が見通せず、長引く受注・売上減少や客足回復の遅れから、業績悪化の継続を懸念する企業は多い。また、世界的な半導体不足による生産調整や、鉄鋼などの原材料価格上昇分の価格転嫁の遅れなどもあり、先行き不透明感は強まっており、厳しい見方が続く。

詳細は、日商ホームページ（ <https://www.jcci.or.jp/lobo/lobo.html> ）を参照。