

ついに本格的な冬の到来を迎えました。今年は寒暖差が激しく、風邪などで体調を崩す人が多いようです。また、風邪だけでなく、「寒暖差ぎっくり腰」というものも流行しているようですので、注意が必要です。対策法としては、なにより、血流を良くすることです。背中やお腹をカイロで温めたり、ふくらはぎをほぐして、突然の腰痛を予防しましょう！

<健康経営推進活動> 3年間のあゆみ

弊社の健康経営推進について、活動開始のきっかけとなる「健康宣言」から3年が経過いたしました。



社員とその家族、とにかく、みんなに健康でいてほしいんだ！

そもそも健康宣言は、上記にある青池代表の純然たる願いにより実行されたもので、具体的な計画や、体制などはありませんでした。しかし、2021年の本社移転が転機となり取り組みの幅が広がって、2022年には行政からも高い評価をいただきました。

推進活動プロセスを繰り返して、効果が出るのを気長に待とう...



そして2023年、優秀賞の受賞やセミナーへの登壇など、著しい躍進を遂げたほかに、社内行事(ボウリング大会)の実施やスポーツイベント支援(新潟シティマラソン)など、新しい取り組みによる活動活性化も実現しました。個人で際立った効果は感じづらいものの、皆さんお気付きでしょうか？もはや当たり前健康を意識している自分自身に・・・(^^)；

To be continued.

会社は、「気づき」を提供して自発的な行動変容を促します

2024 PICK UP ACTIVITY

禁煙

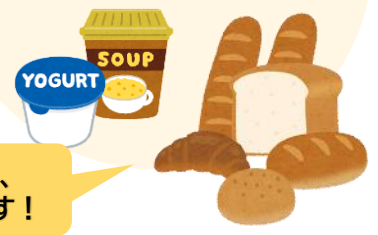
- 「禁煙日」継続/月2回
- 禁煙サポート開始 ※4月～



禁煙に挑戦する人をサポートします！

朝食

- 朝食配布(週1回)
- 新連載！朝食のススメ



毎週水曜日の退社時に、翌朝の朝食をお渡します！

北陸保全工業は、2024年も引き続き健康経営を推進します。すでに定着した取り組みは、継続して更なる改善を促します。対策が必要な健康課題については、新たな取り組みに挑戦します。普段の生活を少しずつ変えていくことで、体や心に良い変化があるかもしれません。その「気づき」を見逃さず、自分に合った取り組みについてはぜひチャレンジして、続けてみてください！

悪しき生活習慣がもたらす現代病とは？



気づかないうちに進行している 生活習慣病

生活習慣病とは、その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

健康診断で

高血圧
脂質異常



脳や血管にダメージ

高血圧症

脂質異常症

糖尿病

狭心症

心筋梗塞

脳卒中

の指摘を受けた人は・・・

命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります

生活習慣病は自覚症状がないために放置されることが多いのですが、そうしているうちに動脈硬化が進んでいます。動脈硬化の原因には、血管壁にコレステロールがたまる、高血圧で血管に負担がかかることなどがあり、これらが重複することで病態は進展していきます。

“生活習慣病”オンライン



生活習慣病発症の危険度チェック

気づいたときが始めどき！ 10年後の自分を守るのは自分自身です

長い間の不摂生な習慣の積み重ねが主要原因になるのが生活習慣病です。

悪い習慣を避けて、規則正しい生活を。



今回おすすめするのは、**パジャマ** です。

皆さんは普段どんなパジャマを着て寝ていますか？パジャマを着て寝るのなんて面倒・・・部屋着のままでもいいでしょ。と思っている人も多いかもしれませんが、質の良い睡眠をとるためには押さえておきたい必要なポイントがあるのです。

パジャマを着て寝ると寝つきが良くなります！

まず、寝る前にパジャマに着替えることを習慣化すると、脳が「もう寝る時間」だと覚えてくれます。そうすると入眠がスムーズになるので、寝つきの悪さが改善されます。



実証!! M満も爆睡

【定期連載 vol.6】

良い睡眠のススメ。



よく眠れるおススメのぱじゃまは～・・・zz

- ★保湿性・吸水性に優れたもの
- ★締めつけないゆったりしたもの
- ★柔らかく、肌触りの良いもの

寒くても厚着はNG! 1枚で着れるように、室温や寝具で調節を。

