

2月に入り、長期滞在の寒波が2回も訪れましたね。1回目の寒波では、新潟市でも50~60センチほどの積雪があり、一時的に交通障害が発生するなどの影響がありました。埋まった車は数知れず・・・連日の雪がきで腰痛を発症した、という声も多く聞かれ、所々に体の不調うかがわれます。現在天候は落ち着きましたが、腰痛に限らず、疲労の蓄積による免疫力の低下などで思わぬ不調を招くことがありますので、十分な栄養と睡眠・休息、適度な運動を心がけて、気持ちよく春を迎える準備をしましょうね♪

<新潟県>にいがた健康経営推進企業マスター2025に認定されました(3年連続認定)



弊社は2021年に「にいがた健康経営推進企業」に登録し、2023年から登録企業上位100社に付加される「にいがた健康経営推進企業マスター」認定を取得しています。
今回のマスター認定は3年連続3回目の認定取得となります。認定の称号は変わりませんが、弊社の健康経営推進活動の3年間を振り返ってみると、年を追うごとに活動の充実を図り、実績を重ね、社内外を問わず高い評価をいただく機会が増えました。



地域づくり
まちづくり
健康づくり

▶ **地域とともに成長する北陸保全工業** ◀
北陸保全工業は、設立から現在までの58年間、環境保全事業と交通安全施設・道路維持管理・土木事業の2本柱で社会インフラを力強く支え、「地域づくり」や「まちづくり」に貢献してきました。そして近年では、「健康づくり」も加わり、社員とその家族の健康から会社を元気に、まちに活力を、地域の持続可能な発展に寄与しています。

17 パートナシップで目標を達成しよう
11 住み続けられるまちづくりを

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
NHKオンライン
埼玉八潮 道路陥没 影響や生活情報 ↓

道路陥没



Pick up!! SDGs

令和7年1月28日に埼玉県八潮市にて発生した道路陥没災害について、地元企業からの支援要請により、弊社から3名の社員が現地に赴き、災害復旧支援業務に従事しました。

期間：令和7年2月2日～2月22日
業務内容：汚泥吸引（産業廃棄物収集運搬）
対象社員：（全期間）小林・金丸（後半）石本

慣れない土地にもかかわらず、事態の収束に向けて昼夜問わず交代で作業されたとのこと。皆さま、大変お疲れ様でした！

3月の第2木曜日は世界腎臓デーです



腎臓をいかに守るか～あなたの腎臓大丈夫？～

NPO法人 日本腎臓病協会ホームページ
「かけがえのない日々を大切に生きるために」

慢性腎臓病(Chronic(クロニック) Kidney(キドニー) Disease(ディーズ):CKD)は、腎臓の機能が低下したり、タンパク尿など腎臓の異常が続いたりする病気です。全国の推定患者数は約1,330万人で、成人の約8人に1人になると言われています。
CKDは、初期の頃はほとんど自覚症状がなく、そのままにしておくうちに腎臓の機能が低下してしまい、重症化すると腎不全により透析や腎移植治療が必要になる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中などにかかる危険性も高まります。

こんな人は要注意

暴飲暴食をしている人	たばこを吸っている人	全然運動をしていない人	尿検査でタンパク尿が出ている人	尿の色が濃かったり泡立つ人	夜に何回もトイレに行く人	顔色が悪いと言われる人
不規則な生活をしている人	過度なストレスを感じている人	健康診断で蛋白尿が見つかったことがある人	むくみがひどい人	貧血や立ちくらみがよく起こる人	疲れやすく常にだるい人	息が切れやすい人

CKDが進行すると、腎不全から人工透析や腎移植が必要になります

定期連載
vol.10

脳トレ部

CKD 予防のポイント

- 食事 ●減塩 ●肥満の予防
- 運動 ●運動1日10分～
- 禁煙 ●血圧135/85未満
- 血圧測定

寒波の影響により、「不要不急の外出を控えてください」という言葉を何回も耳にしました。「言われなくても出ませんよ～」と独り言を言うほどインドア派の筆者は特に気になりませんでしたが、楽しみにしていた外出を、涙をのんで中止にした方もいるかもしれませんね。外出できなくなって暇な休日に気分が沈みますが、映画鑑賞や読書やゲーム、ついでに脳トレなどもできれば、有意義な巣ごもり休日を過ごせるかもしれませんよ？(^^)

「カン」と発音する漢字が並んでいます。ある法則で、その漢字を数字に変換しています。「漢」が数字のいくつになるか、教えてください。

感=1 管=2 看=3
患=4 韓=5 間=6
漢=?

(漢の毎画)2:々景

丸●の図形の数字はいくつでしょうか。

☆ + ☆ + ● = 13
+ + +
● + ● + ● = 9
+ + +
▲ + ▲ + □ = 13
|| || ||
14 15 6

々:々景

休日をぼ～っと過ごす
脳はよけいに疲労する。らしい

ON ぼ～っとして休まるのは体だけ
OFF 心と体の休息のタイミングを意識的に切り替える

嫌なことがあったとき、元気がないとき

- × 楽しいことだけを、考える
→ ○ 感情はそのままに、対象を変えて発散
- × 嫌なことは忘れる
→ ○ 忘れようとは考えない、別のことを考える
- × なにもせずぼ～っとする
→ ○ 意識的に一つのこと集中する

うごきません