

今年最後の社内報『Wellness Now!!』です。2022年9月から現在まで、毎月1回の定期配信のほか、〈号外〉や〈別冊〉などという試みもありつつ、今回で配信30回目に至りました。及ばずながらとはいえ継続できたのは、皆さまのご理解とご協力があってこそのことだと思います。この場を借りて感謝申し上げます。これからも楽しく充実した紙面作りに励んで参りますので、社員の皆さま、また、ご家族の皆さまにもご覧いただけましたら、大変嬉しく思います。来年も、どうぞ宜しくお願いいたします！

<健康経営推進活動> 2024年の振り返り

2024年、弊社の健康経営推進活動の根幹となったのは、「スポーツ」で、次いで「朝食」「健康増進手当」ではないかと思えます。

北陸保全工業は、グッド！スポーツカンパニー

1,600を超える登録企業のなかから、たった1社しか選ばれない特別な賞を受賞するという快挙を成し遂げました。

1日30分以上の運動を週2日以上1年以上継続				歩行又は同等の身体活動 1日1時間以上			
年度	当社	地域平均	同業全国平均	年度	当社	地域平均	同業全国平均
R3	22.7%	18.6%	24.5%	R3	38.6%	35.8%	38.3%
R4	36.7%	19.0%	25.3%	R4	46.9%	36.3%	39.0%
R5	40.0%	19.9%	26.3%	R5	54.9%	38.2%	40.2%

2021年から2023年にかけて、社内の運動習慣者割合が飛躍的に向上しています！



引用：全国健康保険協会発行 事業所カルテ

運動習慣の向上や取組み内容のレベルアップなど、順調に活動を進めているものの、際立って深刻な問題が現れてきました。当社のメタボリックシンドローム予備軍該当率は、地域平均の約2倍です。来年こそ脱メタボ、みんなで脱メタボに取組みましょう！



来年の重点課題は…
脱メタボ

警戒レベル
★★★★★



北陸保全工業の取組みには♡♡愛がある♡♡

美味しいパンの提供だけでなく、学びや指導を促す情報や、時短・節約レシピの紹介などを連載、きっちり1年間継続しました！

20241225北陸保全工業報
【定期連載 vol.49】
朝食のススメ

ワンランク上の成果を目指す 北陸保全工業

未来の自分への健康投資を促すため、健康増進手当の支給を開始しました。



メタボリックシンドローム予備軍該当率

年度	当社	地域平均	同業全国平均
R3	22.2%	11.9%	16.9%
R4	16.3%	11.9%	16.8%
R5	23.5%	11.6%	16.7%

悪しき生活習慣がもたらす現代病とは？



気づかぬ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”オンライン

生活習慣病
発症の危険度チェック



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。

定期連載

vol.8

脳トレ部

年末が近づいて、テレビ番組の特番が増えてきましたね！年末年始は普段やらない特番のテレビを見たり、動画配信サービスなどで映画やドラマのイッキ見をしたり・・・なんだかんだでテレビの前にいる時間が長くなりませんか？でもご注意ください！長時間のメディア視聴は言語性知能指数が低くなることと、大脳皮質の発達が悪くなる事が判明しているそうです。テレビはほどほどに、ジグソーパズルや読書、料理なんていかがでしょうか(˘˘)！



バラバラになった漢字のパーツを組み立てて
二字熟語を完成させよう



休みボケしない！年末年始のおススメの過ごし方



単語：夕景

色がついた部分を計算したときに正しいものをA～Dから選ぼう

-

 =

 A

 B
 C

 C

 D

費用や手間をかけずに、できることからやってみませんか？工具なしで簡単にできる工夫がポイントです！

脳を使う遊びで
〇〇方を身につけよう！

- 1、ジグソーパズルで忍耐力
- 2、ボードゲームで戦略思考
- 3、カラオケで記憶力
- 4、塗り絵で表現力、脳の活性化
- 5、1分間瞬読ドリルで集中力と瞬発力

