

2月8日に「働きやすい職場づくり推進フォーラム」が開催され、当社は新潟市健康経営優秀賞の受賞企業として出席、青池代表がパネリストとして登壇されました。

当社は健康経営推進を開始して実績が浅いにもかかわらず、このような機会をいただいたことは、大変貴重であります。また、その他の受賞企業様の取り組みやその成果を知る良い機会となりました。

(令和5年2月8日 新潟テルサ)



### 「働きやすい職場づくり推進フォーラム」開催後 ホームページ閲覧数が約3倍に!!

「健康は1日にしてならず」とはいえ、健康経営推進を実践することで、会社の知名度やイメージは変化するという成果が、目に見えるかたちとなりました。

健康経営推進には、社員の皆さまのご理解とご協力が欠かせません。

令和5年度も引き続き  
宜しくお願いします!



令和5年度健康目標(宣言)をご提出ください!

## 3月9日は「世界腎臓デー」です

腎臓は1日約150ℓもの血液をろ過し、尿をつくり体内の老廃物を排泄する大切な役割をもつ臓器です。しかし、腎臓の機能が慢性的に低下したり、たんぱく尿が継続して出続ける「CKD」(慢性腎臓病)と診断される人が近年増加傾向にあり、国内の患者数は約1,330万人(成人の8人に1人)と推計されています。

CKDは自覚症状のないまま進行していき、重症化すると人工透析が必要となる場合があります。

### ★腎臓を守るポイント★

生活習慣を見直そう

毎年健康診断を受けよう

### 腎機能低下チェック

- 血液検査・尿検査の腎機能の項目で指摘されたことがある。
- 尿の色に違和感がある。泡立ちが気になる。
- 夜間に2回以上トイレに起きる。
- 顔色が悪いと言われたことがある。
- 疲れやすい。疲れが取れない。息切れする。
- むくみを感じる。靴がきつくなった。

一つでも当てはまる項目があれば、  
腎機能が低下している恐れがあるんですって...

