

夏本番を迎えて、うだるような暑さが続くこの頃ですね(^^)とはいえ、夏季休暇や夏ならではのイベントなど、楽しいことも多い季節なので、しっかりと体調を整えて全力で楽しみたいものです。夏バテしている暇はありません！まだまだ続く酷暑を元気に過ごすために、適切な食事・運動・睡眠で自律神経の乱れを予防して、暑さに負けない体を維持していきましょう♪

<阿賀野川レガッタ> 9月1日大会に有志チームが出場

9月1日に、阿賀野市が主催するボートレース『阿賀野川レガッタ』が開催されます。本大会には弊社有志チームの出場が決まっており、その活動の一部を健康経営推進活動の一環としてサポートしています。

今回は経験者1名を筆頭、漕手4名+舵手1名で構成されるチームで、500mのレースに挑戦します。

開催日時: 令和6年9月1日(日)
開催場所: 新潟県上津川漕艇場
阿賀町津川3100-7
出場種目: 壮年男子の部(500m)
予選開始: 8:00~
※弊社チームはレースNo.11・9:40スタート予定

阿賀野川観光協会HP
第32回 阿賀野川レガッタ

☆目標☆
全国大会出場!



漕手 加藤さん
仙田さん
椎谷さん
和田さん
舵手 土田さん

大会当日は会場観覧席でBBQを開催します♪
ぜひ一緒に応援しませんか?!

<連絡窓口>

「今どき夏バテ」 していませんか?



暑さだけが原因じゃない!

ふだんの過ごし方から夏バテリスクをチェック

- 1 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- 2 エアコンの設定は25℃以下である
- 3 夜、なかなか眠れない
- 4 一日の大半を、冷房が効いた場所にいる
- 5 イライラしがち
- 6 生理痛がひどくなる
- 7 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- 8 お腹を下しがち
- 9 温かい食べ物より、そうめんなどの冷たいものを食べる人が多い
- 10 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む

対策チェック

- 1、2、3、4、5...冷房バテ
- 6、7、8...冷房バテ、食冷えバテ
- 9、10...食冷えバテ



(出典) 沢井製菓 サワイ健康推進課 「今どきの夏バテ」対策

暑い屋外と寒い屋内の出入りが多いと、自律神経が乱れます。その結果、夜なかなか寝つけなかったり、ホルモンバランスが崩れて生理痛やイライラがひどくなることも。また、ずっと寒い屋内にいると血行が悪くなり、肩がこったりむくんだりします。くれぐれも体や内臓を冷やしすぎないよう心がけましょう。

9月は健康増進普及月間です

+α 9月~11月は
健康立県にいがた推進強化期間

健康増進普及月間とは?

糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は個人の日常生活のあり方と深く関連していることから、国民ひとりひとりが日頃の食事や運動、禁煙などの生活習慣の重要性について理解を深め、健康の増進を図り、生活習慣病の発症予防の強化を目的とするものです。

令和6年度 統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い食事

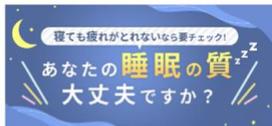
SMART
LIFE
PROJECT

健康増進普及月間
#みんなで
健康寿命を
のぼそう!

期間:9月1日~30日

厚生労働省が行っている、国民の健康づくりをサポートする活動「スマート・ライフ・プロジェクト」では、本年度の重点テーマを **休養・睡眠** として、キャンペーンやイベントを展開するそうです。SNS投稿でプレゼントがもらえるキャンペーンなど、情報満載なので、ぜひご覧ください!

特設サイト



特設サイトでは、キャンペーン情報やコンテンツが紹介されています

定期連載

vol.4

脳トレ部

お盆休みが終わり、出勤初日に時差ボケを感じた方もいるのではないのでしょうか。休日の夜更かしや食生活の乱れは脳に影響するそうです。決してボケているわけではなく、脳が一時的にうまく機能しなくなってしまう症状なので、生活習慣の改善で予防できそうですね(^^)

時差ボケの 予防

社会的時差ボケを防ぐためには、平日と休日の睡眠時間をできるだけ一定に保つことが重要です。例えば、平日と休日の起床時間を2時間以内に収めるように心がけると良いでしょう。



テーマに沿った4文字の名称を抜き出しましょう

ギ	カ	ク	ノ	テーマ/工具
ナ	ヌ	コ	パ	1
ニ	ツ	ッ	ギ	2
リ	ー	チ	キ	3
				4

下の文字をそれぞれ1度だけ使用して
3文字の熟語を4つ完成させましょう

不 識 御 知 1 _____
豆 潮 高 可 2 _____
大 最 所 能 3 _____
4 _____

マッチ棒を1回だけ動かして
正しい式にしましょう

