

6月に入り、すでに真夏日となる日もありましたが、ようやく梅雨入りしましたね(^^;) 平年より14日も遅い梅雨入りですが、やはり梅雨明けも遅くなるのでしょうか…。あまり長引かずに梅雨明けしてほしいところですが、梅雨が明ければ酷暑の始まりです。今のうちに熱中症予防や紫外線対策、暑さに負けない体づくりをしておきましょう！

<新潟県>にいがた健康経営推進企業 特別賞の受賞が決定しました

にいがた健康経営推進企業表彰は、新潟県内において、従業員又は従業員及びその家族に対して健康づくり活動に積極的に取り組んでいる企業や事業所を表彰し、その活動内容を広く周知することにより、県内企業における健康づくりの取組の一層の推進を図るものとして実施されているものです。

弊社はこの度、令和6年の「特別賞(グッド！スポーツカンパニー賞)」を受賞することが決定いたしました。

★詳細はこちら★
新潟県ホームページ



にいがた健康経営推進企業
マスター



評価の基準

- 健康づくりに取り組み、顕著な成果を上げていること
- 今後も継続的・発展的な取組みが期待できること
- 他企業等への波及効果が見込めること

評価された主な取組み

- 社員の運動習慣定着の取組として、毎日定刻のラジオ体操、「グッピーヘルスケア1,000ポイントGETチャレンジ」の実施。
- アルビレックス新潟が主催するキッズスポーツクリニックにパートナー企業として協賛し、サッカー教室を開催。



| 順位 | チーム名 | 歩数 |
|----|--------------------------|-----------|
| 1 | 訪問看護ステーションよいとこ 三置業 | 134,480 歩 |
| 2 | 三幸製菓(株) 三置業 | 134,474 歩 |
| 3 | 北陸保全工業(株) 三置業 | 133,948 歩 |
| 4 | 東日本高速道路(株) 新潟支社 道路事業部管理課 | 130,100 歩 |

<社外イベント>令和6年春・事業所ウォーキングチャレンジ結果発表

毎年春と秋に開催される新潟市主催の事業所ウォーキングチャレンジは、働き盛り世代の生活習慣病の予防を目的として、運動習慣の定着を支援するものとして実施されています。事業所ごとにエントリーして、2週間にわたって参加者自身で歩数を記録して、歩数アップにチャレンジしました。

事業所別ランキングは133社中21位！

個人ランキング1位は3匹のこぶたさん
1日平均歩数：16,879歩！



今回は、現在までで最多となる12名の方にご参加いただきました。上位4名の方は1日平均歩数1万歩を超える成績を残すなど、ご参加いただいた皆さまのご健闘に、心より感謝いたします。

準備中 3匹のこぶたさんに賞品を進呈いたします！



食生活改善のすすめ『大人の食育』

6月は「食育月間」です。「食育」というと子どもの教育のようなイメージですが、こちらでは、中高年による、中高年のための…「大人の食育」について紹介します。中高年になると食べ過ぎ、飲み過ぎが原因で、内臓脂肪が蓄積し、肥満やメタボリックシンドロームになりがちです。毎日の食習慣を改善し、運動を取り入れることで、生活習慣病から身を守りましょう。

大人の食育

食べ過ぎ、飲み過ぎてはいませんか？ まずは今日から、腹八分目



いつのまにか予備軍に!?
メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満の方が、**血中脂質異常、高血圧、高血糖**の危険因子を2つ以上併せ持った状態

日本食生活協会ホームページで、メタボ予防に効果的なレシピが紹介されています



◇ 肥満の測定 (ボディマスインデックス)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

$$\text{適性体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

<BMI値判定> **BMIが25以上の人は注意!**
18.5未満…痩せすぎ 22…適正体重
18.5以上25未満…正常域 25以上…肥満

| | |
|-------------------|--------|
| < 18.5 | 低体重 |
| 18.5 ≤ BMI < 25.0 | 普通体重 |
| 25.0 ≤ BMI < 30.0 | 肥満(1度) |
| 30.0 ≤ BMI < 35.0 | 肥満(2度) |
| 35.0 ≤ BMI < 40.0 | 肥満(3度) |
| 40.0 ≤ BMI | 肥満(4度) |

メタボリックシンドロームを防ぐ
毎日の心がけ

- 規則正しく1日3食、腹八分目!
- 脂肪、糖分、塩分のとりすぎに注意!
- 適度な運動をしましょう! 減量は1ヵ月1kgを目安に。
- 十分な休息と睡眠でストレス解消!

定期連載
vol.2

脳トレ部

さて、先月から連載を開始した脳トレ部です！おぼえていますか〜？(笑) こちらの連載を始めてみて、脳の機能について調べる機会が増えました。そこで特に気になったのが、「スマホ脳疲労」です。スマホの使い過ぎが習慣化すると、情報のインプットが多すぎて「脳疲労」の状態に陥り、脳の情報処理機能が低下してしまうそうです。

もはやスマホは **★必需品★ IT社会のなかで脳の健康を保つには?**

1. ポーツとする時間をつくる
2. 調べる前に自分の中で整理する
3. 「手間のかかる方法」を選ぶ
4. 本は本屋へ買いに行く
5. 脳に良い栄養素を採る (たんぱく質、ビタミンB群、鉄、オメガ3系の脂質)



- 【前頭前野】
- ① 浅く考える機能
 - ② 深く考える機能
 - ③ ぼんやりと考える機能



脳トレ部の活動として実行してみよう♪ 夕食後の皿洗い(30分)

マイクロソフト社の創業者、ビル・ゲイツ氏が毎夕食後に30分間皿洗いをしているというの有名な話です。皿洗いや風呂掃除などの単純作業に没頭していると、「ぼんやり考える」デフォルトモード・ネットワークが活性化し、脳の働きが活発になるそうです。

