

7月も終わりに差し掛かっているというのに、新潟市には梅雨明けの兆しありません(^;)それにもかかわらず、気温は着々と上昇を続けて、「観測史上最高」とかを繰り返す耳にします。この、「観測史上最高」に立ち向かうべく、日ごろの健康づくりプラス1(ワン)を推奨します！プラス1は、「もう一つできる何か」です。簡単なことで良いので、ぜひチャレンジしてみましょう♪

〈新潟シティマラソン〉10名がエントリー

弊社は、健康経営推進活動のひとつとして、スポーツイベントへの参加を促進し、参加費の補助など、全面的なサポートを行っています。

今回、新潟市の一大スポーツイベント「新潟シティマラソン2024」の参加者として、定員10名で希望者を募ったところ、すべて立候補で定員満了となりました。



マラソン(42.195km)

- 工務部 仙田さん
加藤さん
椎谷さん
和田さん
環境事業所 青池(祐)さん
坂内(裕)さん
幡本さん
池田さん



第40回 新潟シティマラソン
2024年10月13日(日)

ファンラン(10.6km)

- マラソン・ファンラン 8:30スタート
- ユニバーサルラン 9:00開場

- 環境事業所 坂内(達)さん
加規さん



プラスワン！
もう一つ
できる何か

夏の健康づくり

夏を快適に過ごすため、夏特有の不調や肌トラブルなど、ちょっとした工夫やケアで予防しましょう。



- 運動** 屋内でできるエクササイズ、ヨガなど
- 飲酒** 飲みすぎ厳禁！お酒と交互に水を飲む
- 食事** 脂肪控えめ、温かい献立で消化促進
- 空調** 外気との温度差5℃以内、タイマー活用
- その他** 入浴で血行促進、日焼け止め・サングラスで紫外線予防、虫刺され対策

☆今年の夏はバテない夏☆

〈ストレスチェック〉高ストレス判定が出たら

7月は社員の皆さまにストレスチェックを受検していただきました。もし「高ストレス」と判定が出た場合は、健康リスク軽減のため、積極的に産業医面談を受けましょう。

高ストレス判定

- 原因
- 健康リスク
- 改善策

- セルフケアの指導など
- 本人へのアドバイス
- 職場環境改善など
- 会社へのアドバイス

健康リスク軽減

高ストレス状態を放置すると、心身に悪影響を及ぼすことがあります。産業医面談やチャット相談などを活用することで、ストレスによる不調を未然に防ぐことができます。ぜひお気軽にご利用ください！



サポーター募集!!

受付窓口:総務 松浦



ランナーの皆さんを
一緒に応援しませんか!?

写真撮影や応援のお手伝いをして下さる方を募集しています。積極的なご協力をお願いいたします!!

夏のお弁当対策！食中毒を防ぐコツ

気温が上昇し始める梅雨の時期から夏場にかけては、食品が傷みやすい時期のため、食中毒を起こさないよう十分な配慮が必要です。ここでは、暑い季節に役立つ、お弁当の食中毒対策をご紹介します。

いくつか知っていますか!? 傷みにくいお弁当づくりのポイント

夏は避けたほうが良いおかず

- オムライス ● カレー ● チャーハン
- 半熟卵 ● 煮物 ● ポテトサラダ

抗菌作用のある
食品やシートの活用

※効果は直接触れている部分だけに限られます

- 梅干し ● 大葉 ● ショウガ
- お弁当用抗菌シート ● お酢

✓ 水分は大敵!

水分が残っていると細菌が繁殖する原因に...



✓ 素手はNG!



✓ しっかり加熱!



✓ 作り置きにも火を通す!



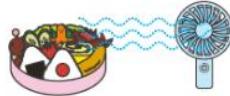
✓ ミニトマトのへたは取る!



✓ ソース類は別添えに!



✓ しっかり冷めます!



✓ 保冷剤を活用!



オレンジページnet夏のお弁当対策
「6つの基本ルール」

こちらをチェック!

定期連載

vol.3

脳トレ部

強い日差しと蒸し暑さで、脳が溶けてしまうのではないかと錯覚してしまう今日この頃です。こんなときにあまり難しい脳トレをすると、脳がオーバーヒートしてしまいそうなので、今回は簡単な計算?問題などにチャレンジしてみたいと思います♪

脳が暑いと感じたら?

暑くて頭がのぼせそうなどときには、涼しい環境に身を置き、深部体温を下げるよう意識すると、深部体温とほぼイコールである脳の温度も適温に下がります。



□に記号を当てはめて計算式を完成させましょう

- ① 7□7=1
- ② 3□8=11
- ③ 1□1=1
- ④ 2□4=8
- ⑤ 8□2=4
- ⑥ 5□8=13
- ⑦ 4□3=7
- ⑧ 9□9=18
- ⑨ 9□2=7
- ⑩ 5□5=25

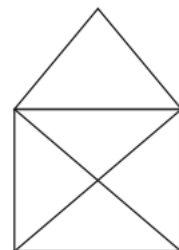
×⑩-⑥+③+④+⑨÷⑨×⑦÷③+②÷①:㊦景

ひらがなを読んで計算して、答えを考えましょう

- ① にたすきゅう
- ② ごかけるさん
- ③ ななひくに
- ④ じゅうたすろく
- ⑤ きゅうわるさん

㉙91㉚5㉛51㉜110:㉝景

図形を一筆書きしてみましょう



㉞景