

2月19日、全国的に異例の暖かさが観測され、新潟県内の最高気温としては上越地方で22.5度を記録しました。翌日以降には一転して寒気が戻り、その寒暖差が身に沁みましたね。自律神経の不調を招きやすい寒暖差には、「温活」が良いとききます。体をしっかりと温める習慣や対策を生活に取り入れて、寒暖差に負けない健康な体づくりを心掛けましょう！

〈新潟県〉にいがた健康経営推進企業マスター2024 に認定されました

弊社は2021年11月に新潟県の「にいがた健康経営推進企業」に登録し、2023年に当該認定のなかで優良な上位100社に付加される「にいがた健康経営推進企業マスター」の認定をいただきました。マスター認定は登録企業による1年ごとの実績報告を基に評価されるものです。この度、昨年から引き続き2024年度認定をいただけたことは大変名誉なことであり、これからも健康経営推進活動を継続していくことへの励みになります。



☆YouTube☆ 新潟県公式チャンネルで弊社の事例紹介を公開中

Pick up!! SDGs

工務部から冬のヒーロー誕生!!

#新潟市 #新潟市道路保全協会 #除雪VR動画制作 #カッコいい



除雪車に搭乗
VR体験



工務部 課長補佐 羽田さん
新潟市の除雪VR動画制作にて、撮影に参加させていただきました!!
YouTubeのniigatacitychannelにて動画公開中です(^ ^)

～安心安全に住み続けられる街づくりを～



昨年10月31日に開催された新潟県主催の「健康経営セミナー」に、マスター認定企業として出演させていただきました。現在、そのときの事例紹介の様子がYouTube公式チャンネルにて公開されています。既にご覧になった方も、そうでない方も、ぜひご視聴ください！



公開期間
2025年
3月31日まで
お見逃しなく!!

3月の第二木曜日は世界腎臓デーです

STOP!! CKD

腎臓をいかに守るか ～あなたの腎臓大丈夫?～

慢性腎臓病(Chronic(クロニック) Kidney(キドニー) Disease(ディーズ):CKD)は、腎臓の機能が低下したり、タンパク尿など腎臓の異常が続いたりする病気です。全国の推定患者数は約1,330万人で、成人の約8人に1人に上ると言われています。

CKDは、初期の頃はほとんど自覚症状がなく、そのままにしておくうちに腎臓の機能が低下してしまい、重症化すると腎不全により透析や腎移植治療が必要になる場合があります。また、心筋梗塞や脳卒中などにかかる危険性も高まります。



こんな人は
要注意

暴飲暴食をしている人	たばこを吸っている人	全然運動をしていない人	尿検査でタンパク尿が出ている人	尿の色が濃かったり泡立つ人	夜に何回もトイレに行く人	顔色が悪いと言われる人
不規則な生活をしている人	過度なストレスを感じている人	健康診断で蛋白尿が見つかったことがある人	むくみがひどい人	貧血や立ちくらみがよく起こる人	疲れやすく常にだるい人	息が切れやすい人

CKD予防のポイント

CKDが進行すると、腎不全から人工透析や腎移植が必要になります

食事 ●減塩 ●肥満の予防

運動 ●1日10分～ 禁煙

血圧測定 ●135/85mmHg未満



今回おススメするのは、**トイレ対策**です。

加齢とともに顕著になってくる困りごとのひとつに、「夜、トイレ(尿意)で目が覚めてします」という問題があります。回数が増えたり、習慣になってしまうと慢性的な睡眠不足になり、歳のせいだからしょうがない...とも言っていませんか。対策としては、食事や運動で体の水分量を調節することをおススメします。

- 下半身の運動 ウォーキング、足上げ運動など→むくみの解消
- 減塩 血圧低下→尿量の減少
- 早めの夕食 食事は就寝の3時間前、水分補給は就寝の1時間前
- 寝る前の入浴 体を温める、就寝時に腹巻の着用も有効

【定期連載 vol.8】

良い睡眠のススメ。

トイレに行きたくなくなる飲み物として代表的なのがカフェインとアルコールです。とくに50代になるとカフェインによる反応時間が20代の2倍ほど伸びるという研究結果もあるようなので、夜はできればノンカフェインの飲み物をおススメします。また、アルコールは確実に夜のトイレにつながってしまうので、早めに切り上げましょう！