

今年の夏ほど、新潟県が「日本一」と報道されることは無かったのではないのでしょうか。ぜんぜん嬉しくない「日本一」…最高気温日本一っ!! 今こそ、新潟の厳しい冬で培った忍耐力で、夏の暑さにも打ち勝ちましょう(^^);

<市報にいがた> ウォークラリー推進企画 青池代表が取材を受けました!

7月中旬頃、新潟市保健所健康増進課様より、「日ごろからウォーキングしている社員の方を紹介してください!」とのお声掛けをいただきました。

そこで、社内で一番適任であるのは青池代表なのでは…!? ということで選抜したところ、新潟市定番の広報紙<市報にいがた>の取材をお受けすることになりました!

普段通りの様子を撮影したいとのご要望を受け、ご自宅付近のウォーキングコースにて朝早くから撮影が行われました。

(2023.8.17撮影:新潟市広報課 横山様)



★青池代表の健康の秘訣★
9月中に紙面公開予定です!



どうぞお楽しみに!

青池代表は、定期健康診断の特定保健指導を受けたことをきっかけに、毎日のウォーキングや健康に配慮した食事法などを実践、継続しています。

継続は力なり

ウォーキングは激しい運動ではありませんが、継続することで筋力を維持する効果があります。

ウォーキングでロコモ予防! 健康的な生活に筋肉は欠かせません

運動不足や加齢によって立つ・歩くといった移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」(ロコモ:運動器症候群)と呼びます。



ロコチェックで1つでも当てはまると、運動器が衰えているサインです。当てはまる項目が多いほど、将来要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクが高くなります。



今すぐやってみよう!

ロコモonlineのロコチェック



鍛えられた脚に

毎日欠かさず続けているウォーキングの効果が見られます。



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。

<新潟シティマラソン> 参加促進 当社から7名がエントリー!!

10月8日(日)に開催される新潟シティマラソンに、当社から7名の方がエントリーしています。

マラソン 仙田さん、加藤さん、椎谷さん、青池(祐)さん (42.195km)

ファンラン 坂内(裕)さん、池田さん、加規さん (10.6km)

健康立県にいがた推進強化期間



北陸保全工業で
重点的に実施すること

9月 **メンタルヘルス対策 時間外労働削減運動**

社内イベント 健康セミナー

10月 **運動促進 ウォークラリー参加促進**

社内イベント ボウリング大会

11月 **デンタルケア 歯と口腔の健康促進**

社内イベント オーラルケアセミナー



9月より、禁煙日を月2回にレベルアップします。

【禁煙日】第1・第3木曜日

事務局長のM満



皆さん、『Pokémon Sleep』はお試しになりましたか?
M満は順調にカビゴンのお世話を続けています♪



今回おすすめするのは、**トマトジュース** です。

トマトジュースが生活習慣病の予防や代謝の向上など、体に良いということはすでにご存知だと思いますが、「睡眠」にも効果があるようなので、夕食(晩酌)のときにも、お酒に混ぜて飲んでみることにしました!

飲み始めて2週間ほど便秘が改善!睡眠は…まだまだ検証中ですが、商品選びや飲み方ポイントは下記のような感じです。

- 購入時、成分表示を確認する(無塩・無糖)
- 飲みすぎない ※飲みすぎると体が冷えます
- GABAの含有量が多いものが良い
- 調味料を入れてレンチン→スープやパスタソースにする

＼おいしいよ／

トッピングには
ペーコンビッツや
フライドガーリック



【定期連載 vol.2】

良い睡眠のススメ。



募集しますので、
ご協力をお願いいたします!!

ランナーの皆さんを一緒に応援しませんか!?

大会当日は、企業専用の休憩スペースを確保しています。写真撮影や応援のお手伝いをして下さる方を

サポーター募集中!!

受付窓口:総務 松浦