

# いざ！健康ニュース

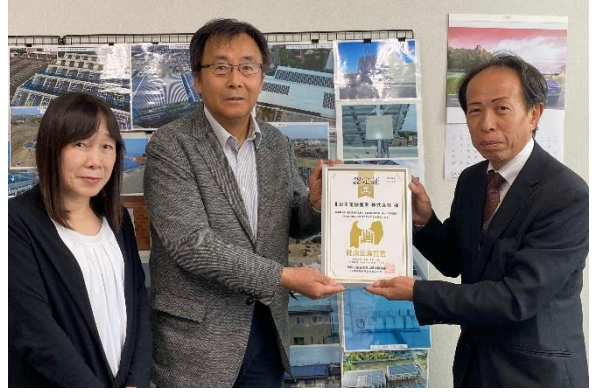
北日本電機産業株式会社 管理部発行

27号 2024.11.1



健康企業宣言

「とやま健康企業宣言」  
金（Step2）認定



右、協会けんぽ 毛呂支部長  
中央、打出社長 左、山岸

去る10月9日に協会けんぽ様より「とやま健康企業宣言」金（Step 2）の認定を頂きました。銀（Step1）の認定は、健診受信、健康結果の活用、特定保健指導の実施、健康づくりのための職場環境の整備、職場の食・運動・禁煙・心の健康といった基礎的な健康づくりの取り組みが評価されます。金（Step2）では、健診（本人・家族）、重症化予防、健康管理・安全衛生活動の取組、メンタルヘルス対策、過重労働防止、健康経営の展開など組織としての体制づくりや、従業員との共有が必要とされます。金の認定は富山県で当社を含めて51社だそうです。今後、ますます金の認定に恥じない活動の継続をしていきます。



## 風邪をひかないために



★そもそも風邪ってなに？

風邪は、普通感冒、インフルエンザ、咽頭炎など主にのどや鼻などの空気の通り道に起こる急性炎症のことをいいます。

★風邪の原因は？

80～90%はウイルスです。200種類以上あると言われ、ウイルスの種類によって現れる症状が様々です。

★風邪の3大タイプとは？

ウイルスによる影響だけでなく、個人の体力や体調によっても、症状の現れ方や感じ方に差が出てきます。その人のもっとも敏感で弱いところに症状がでてしまいます。

\*呼吸器症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・たん

\*全身症状

発熱・悪寒・頭痛・筋肉痛・関節痛  
主に鼻系・のど系・発熱系の3タイプです。

★風邪予防に大切な7つのこと

- ① 毎日ゆったりと睡眠をとろう
  - ② 偏食・暴飲・暴食をしない
  - ③ 毎日、カラダを整えよう
  - ④ 極端な厚着、薄着をしない
  - ⑤ 手洗い、うがいをしよう
  - ⑥ 乾燥した所や人ごみを避けよう
  - ⑦ たばこは控えよう
- たばこは血管を収縮させ、血液の流れを悪くする。

★風邪かな？と思ったら 5つのこと

私たちのカラダに備わっている抵抗力・免疫力・体力を高めるために。

① 休養・睡眠をとろう

十分な休養・睡眠をとってウイルスと戦うための体力を温存しよう。

② 栄養・水分を忘れずに

十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、ビタミンB群などの豊富な食事をしよう。

③ 保温・保湿をしよう

部屋の温度を、冬なら20～25℃くらいにし、加湿器などを使い保湿する。

④ マスクを着用しよう

### KDSウォークラリー 10月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 Y課長	13,480 歩	2位 T専務	10,450 歩
3位 T理事	9,305 歩	4位 S担当課長	8,537 歩
5位 S副主任	7,189 歩	6位 社長	6,960 歩
7位 Y	6,602 歩		

### 編集後記

インフルエンザの予防接種をされていない方は早めに接種して下さい。  
管理部 山岸

私のストレス解消法は音楽を聴くことです。ただ好きな音楽を聴いてリラックスするだけではなく、音楽の歌詞を正確に把握できているかや思い出せたかでの時の体調を把握します。歌詞はおろか、歌手名さえも思い出せない程に不調な場合は、90年代から2000年代前半のアニメ主題歌や特撮作品のBGM等を聴くことで、活力を得ます。前後の年代や別のジャンルの音楽ではほぼ駄目なのです。そのため、聞きたいけど廃盤になっている高額なCDにも手が出てしまうので、アマゾン等は見ないようにしています。



営業工事部  
副主任 佐野 文哉

紹介します  
私のストレス解消法

⑤ 早めに風邪薬を利用しよう  
風邪は放っておくと、どんどんひどくなる可能性があります。ひどくなる前に症状にあった風邪薬を利用しましょう。

高額になっているCDジャケット

