

11月

健康経営

福利厚生
歯科検診

改めてお知らせします。

♥ 歯の検診月の方(誕生月です) 目安なのでいつでも可
1年に1度、歯医者での治療費2,000円の補助金があります。
どうぞご利用下さい。

♥ 会社2Fカフェコーナーにマウスウォッシュを常設してます
ので、1日1回は口腔の洗浄を行いましょう。

歯の大事な役割

食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、
実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」
「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らし
に不可欠な役割も担っています。
正しい歯みがきとアイテム選びで歯をいつまでも健康に保ちましょう。

参考文献※クリニカ

健康



かわら版

第 67 号



2025/11/5 by 健康委員

歯の健診月
佐野 武

ポトフ



大根
玉ねぎ
じゃがいも
ソーセージ
ベーコン
ブロッコリー
パセリ

ポトフはミネラルが豊富で、「免疫力アップ」
「貧血の予防」「疲労回復」「ガンの予防」
「老化防止」「美肌効果」「体を温める」など、
効果があるので健康にとってもよい料理です。



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門



SDGs とくみ

- 5 ジェンダー平等を実現しよう
- 8 生きがいも経済成長も
- 10 人や国の不平等をなくそう

雇用形態に関わらず、同一労働同一賃金等の原則に沿って対応している

- ▲ 人事評価制度を導入している
- ▲ 管理職マネジメント研修を行っている
- ▲ 研修は講師が来て生のセッションである
- ▲ 評価のヒートマップを行っている

柔軟性の大切さ

柔軟性はケガの予防や慢性的な痛みが軽減します。
柔軟性を高めるには継続的なストレッチがカギです。
柔軟性が低下すると関節に負担がかかり肩こりや、
腰痛、膝などの痛みを引き起こします。

柔軟性が低下する原因

特に中高年者は筋肉や関節の弾力性が減り柔軟性が
年と共に低下していきます。

体内の水分量減少やコラーゲンも減少していきます。
長時間同じ姿勢でいる事は寿命も縮まり、病気を増
やします。座りすぎも止めましょう。

毎日5分の運動を習慣つける事が大切だと
気づいてほしいです。

女性 必見！！

たるみ
たるみの3大要素は乾燥、紫外線、筋肉の衰え
表情筋のエクササイズを行いましょう
マッサージでリンパや血行がよくなる、首などの
軽いストレッチを行い血行を促しましょう。
紫外線対策
紫外線対策として日焼け止めをしっかりと使い
こまめに塗り直す習慣をつけましょう。
冬でも1年中日焼け止めを使いましょう。
保湿でみずみずしさを保つ
セラミドやヒアルロン酸などの保湿成分を含む
化粧品や美容液などを積極的に取り入れましょう。
バランスのよい食事を心がける
肌は毎日口にする食べ物からつくられています。
タンパク質やバランスのよい食生活をしましょう。
※ブーケ

体力測定大会 途中経過

目的は健康に気づきを持ってもらう事です。
毎日5分の運動を習慣にしてほしいです。
特に中高年の方ほど毎日運動を奨励します。
スポーツの日から体力測定開会を始めて
今年で4回目になります。
過去の結果でわかった事は女性は県の平均値
をほぼクリアしているのに対して男性は県の
平均以下が大勢いたことです。
今回は男性の得点をゆるめて点数を取り安く
してみました。
気軽に楽しく参加できるよう心掛けています。
高得点続出していますが、最終結果は来月号で...

Let's try さあ、やってみましょう。こんなポーズできますか？ 1日1mm・1日1回

牛面のポーズ



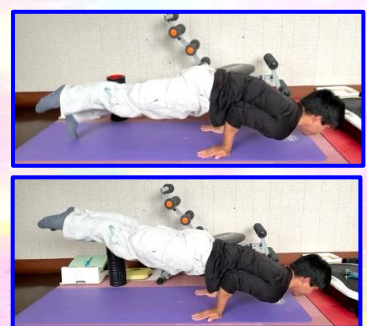
1字バランスのポーズ



クックタのポーズ



ナクラーサナのポーズ(ワニ)



車輪のポーズ



猿神のポーズ

