

3月

# 2026 健康診断の受付が始まりました。

わが社は100%受診を目指します。  
栄養、運動、休養をバランスよく

※日本生活習慣病予防協会 2026のスローガンは  
「幸せは足元から 多く働いて健康を実感」

いいネいいネ!! だそうです。

## 体が若返る、減塩生活を目指しましょう!!

食塩(塩化ナトリウム)のとりすぎは、高血圧の原因となることがよく知られています。高血圧は自覚症状がないため放置せられがちですが、血管を傷つけて身体の内外の老化を早めます。若さにも影響する食塩への理解を深め、上手に付き合しましょう。

※NEWS & COMMUNICATION



# 健康

## かわら版

第 71 号

2026/ 3/3 by 健康委員



歯の健診月  
赤池鷹也  
佐藤千枝子

## 春 自律神経を整える ツボ

脳に関する反射区が密集する足の親指を全面的に刺激する  
プチプチした老廃物には、  
3秒間の安定圧をかける。

指を押し込むようにして手の指をつけ根に当てて左右に10回ずつ回す。

かかと全体を鋭角で点圧する。点で面を埋めつくすように、3秒間の安定圧を繰り返す。

最後にコップ1杯の水を飲む  
※参考文献 王様文庫 足もみで心も体も超健康になる



## SDGsとくみ



### GOOD NO2【労働安全衛生】

- 業務中の事故等を防ぐため安全で衛生的な労働環境の整備に取り組んでいる。
- 社員向けの労働安全衛生講習会を実施している。
  - 社内で起こり得る事故リスクを洗い出し従業員に周知している。
  - ヒヤリ/ハット事例を社内でも共有している。

花粉症の季節がやって来ました 効果的なのは 目薬  
おすすめの食べ物  
ヨーグルト レンコン 青魚 チョコレート しそジュース  
悪化しそうな食べ物  
トマト メロン スイカ ジャンクフード

## 競泳



## 大会始まる 練習メニュー紹介



アップ	クロール	500m連続	ゆっくり大きくホームを意識しながら
	1コマ	25m×4×5set	バタフライ、バック、プレ、クロール
	サイドキック	25m×6	25mずつ左右横向きでキック
	スカーリング	25m×6	プルブイを挟み手のみで進む
	ビート板キック	25m×6	行きは大きくゆっくり帰りは細かく早く
スイム	ドルクロ	25m×4	手はクロール足はドルフィンキック
	ドルクロ	25m×6	前半は大きくゆっくり後半は早く
メイン	クロール	50m×6	90サークルでスタート
ダウン	プルブイ使用	25m×4	ゆっくりと乱れたフォームを直す



水泳のチームの仲間と一緒に「練習会」は楽しさUP  
心も体も健康気分、楽しくて嫌な事忘れます。実感  
1人では出来ない泳ぎも出来ちゃいます。

## 腰痛チェック

日本人の90%が経験する

- 長時間車を運転することが多い
- 掃除など中腰姿勢で作業することが多い
- 体が左右対称でなく極端にゆがんでいる
- 高いヒールや厚底靴をはくことが多い
- かばんはいつも同じ方の肩にかけている
- デスクワークが中心である
- いすに座る時は足を組むことが多い
- 運動不足である
- 姿勢が悪いと指摘された
- 腹筋が弱い ことがある



肩・腰の位置を平行にして立ち体のゆがみのチェックをしよう  
毎日続けるとうちに改善されます。

## マッサージの先生おすすめ

## 花粉症緩和

## ヨガ 5選



だらんと上半身を脱力 手をお尻の下にしまい後頭部を床に 朝と練る前の5分を続けると効果を感じるそうです。継続が大事となります。自律神経を整え心身リラックスの効果あり。呼吸法を忘れずに!!

両手足をマットにつけ 逆V字型の姿勢

うさぎのポーズ 後頭部を床につける