

April 4月

2026 健康診断の受診が始まりました。

健康診断の前日ルール知ってますか？

健康診断は空腹時に検査を行うので夕食は**21:00**までです。

21:00以降は絶食することが基本です。

脂肪分や消化に悪い食べ物、甘い物を食べる事は控えましょう。

健康診断の前日、**お酒・アルコール類**は禁止！！

健康診断前日の飲酒は、**何時間前**であっても飲まないという事が**ルール**です。

血中**アルコール濃度**が低下するのにかかる時間は**350ml**の缶ビールで**3時間**ほどです。原則的に「何時間前までならOK」ではなく健康診断の前日にお酒を飲まない方が無難です。

なぜならば、**血糖値**や**中性脂肪**の結果に影響し**再検査**なる**可能性**があるからです。

🐛のどが渇く場合には**水**を飲むようにしてください。



※sanponavi



健康

かわら版

第 72 号

2026/ 4/2 by 健康委員



歯の健診月

- 山本敏弘
- 鈴木真世
- 高橋和真
- 大山蘭子
- 大内美和
- 赤池久美子

4月を意識した料理

自律神経を整える**ビタミン・ミネラル**をとる
たんぱく質をしっかりとって体を作る
旬の野菜をとる

体のだるさや疲れが軽くなる。



鶏肉と玉ねぎの
ホイル焼きみかんのせ

- ビタミン
みかん
- たんぱく質
鶏肉
- 旬の野菜
玉ねぎ



シェフ

NICE



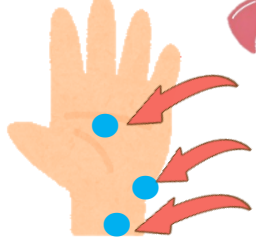
SDGsとくみ

- 8 働きがいも経済成長も **GOOD**
- 9 産業と技術改革の基盤を作ろう
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 12 つくる責任つかう責任

- ★データの元管理できるようDX化を遂行。
- ★常に原価管理のバージョンアップを行い
- ★社内に周知している
- ★社員の会議等、場所を選ばずリモートで
- ★参加し効率化を高めている。
- ★新しいデジタル技術の講習会に参加している。
- ★システムを知る人が常にラインワークス等で
- ★説明を行っている。

自立神経の乱れを整えるツボ

手のツボを息を吐きながら**3~5秒**安定圧をかける



- 労宮 (ろうきゅう)
- 神門 (しんもん)
- 内関 (ないかん)

内関(ないかん)・・・手首の下から指3本分の所
労宮(ろうきゅう)・・・手を開きほぼ真ん中あたり
神門(しんもん)・・・手首の小指側にある骨の下

自立神経が乱れやすい季節です

自律神経を整える**食べ物**を紹介します。

- GABAを多く含む食べ物
 - ★味噌・キムチ・玄米・漬物
 - たんぱく質・ビタミンB6
 - ★低脂肪の肉類・酒粕・魚類
 - ビタミンC
 - ★トマト・ピーマン・レモン・イチゴ
 - 乳製品
 - ★チーズ・ヨーグルト・乳酸菌飲料
 - 大豆製品
 - ★味噌・油揚げ・豆腐・納豆
- ♥ 積極的に摂取しましょう ♥

松本工業伝統 毎日の健康に みそ汁

手作りみそを使ったみそ汁を毎日作ってくれる K・Kさん

健康経営

- ★味噌には良質な植物性たんぱく質とビタミン類が含まれている。
- ★人間の体はたんぱく質で出来ているので毎日食事をおすすめします。
- ★老化抑制効果や美肌効果
- ★精神の安定に効果がある
- ★冷え性対策になる



4月は自律神経が乱れがち そこで自律神経 & 緊張をほぐす ヨガポーズ

腹式呼吸 鼻から吸って鼻から吐く 酸素を身体に取りにめたい

体の中をきれいにするイメージ

