



輪紙の意味：企業理念「人とヒト、ひとと社会をつなぐ」という言葉から様々なことを繋げていける紙（情報誌）になること、また繋がることで大きな輪になっていこう（成長）という願いが込められている。

この度、情報誌「輪紙」を発行することになりました。
ちょっとした情報やタメになること、弊社の様々な取組み・活動の様子を発信していきます。

スタッフ専用サイト NEO(ネオ)のご紹介です!!

4/1 より
利用開始

ホームページ
QRコード



NEO(ネオ)は登録スタッフの専用サイトです。携帯電話、スマートフォン、PC から契約書締結、給与明細の確認、仮払い申請、源泉徴収票などができます。詳しくは、ホームページ「福利厚生・各種申請」よりご確認ください。

<利用ご希望の方>

営業員より雇用契約書締結時にネオを利用「する」「しない」のご確認をさせていただきます。

※利用する場合は、メールアドレス必須の為、メールアドレスのご確認をさせていただきます。

※携帯メールをご利用の方は、受信設定をご確認ください。

※勤務途中での利用変更は、直接、営業員へお伝えください。

◎ログイン方法

①下記 QR コードか URL よりアクセス。

②携帯番号またはメールアドレス、パスワードを入力してログインして下さい。パスワードは誕生日です。誕生日が 8 月 10 日の場合のパスワードは「0810」になります。



《ネオURL》

cloud.staffexpress.jp/trianglejapan

雇用保険料の免除期間が終了します

六十四歳以上の皆様へ
皆様の雇用保険料免除は令和二年三月三十一日で終了となります。
令和二年四月一日からは賃金に対し、一〇〇〇分の四の雇用保険料をご負担いただくこととなります。
予めご了承くださいませ。

健康保険料率制度インセンティブ(報奨金)制度

H30年度北海道支部総合順位：32位

インセンティブ制度とは・・・都道府県ごとに異なる健康保険料率の制度です。(H30年から導入されました)

加入者及び事業主が5つの取組みをし、各支部の実績に応じてランキングづけ各都道府県47支部中、上位23支部に報奨金を充てることによって保険料率が引き下がり、結果、健康保険料が安くなる制度です。

前回は「特定保健指導実施率」をご紹介しました。

今回は5つの取組みのうちの3つ目を見ていきましょう。

特定保健指導対象者の減少率

32.5% (30位)

生活習慣を見直してメタボリスクから抜け出しましょう!

・特定保健指導の対象とならないように日常から健康的な生活習慣に取組みましょう。

・特定保健指導を受けた方は、プログラムを最後まで取組むとともに必要に応じて医療機関を受診しましょう。

メタボ対象者の**6割以上**の方は**翌年もメタボ**です

職場で出来るストレッチ

● **腰痛対策** 同じ姿勢のまき長時間座っていると腰痛の原因になってしまいます。昼休みや休憩時間に筋肉をほぐしましょう。

+ 椅子を使ったストレッチ



[1]膝の上に手を置き、息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
[2]無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保ちます。
[3]ゆっくりと元に戻しましょう。

+ 足を組んでストレッチ



[1]膝の上に手を置き、足を組みます（組んだ足に手を乗せることとなります）
[2]息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒します。
[3]無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保ちます。[4] ゆっくりと元に戻しましょう。左右交互にやってみましょう。

+ 腰まわしのストレッチ



[1]膝に手をあてて、上体をゆっくりと息を吐きながらねじります。
[2]その姿勢を5秒間保ち、息を吐きながらゆっくり戻します。左右交互にやってみましょう。

● **首・肩こり** 肩甲骨が固まるとさまざまな部位にこけや痛みが生じます。肩甲骨の筋肉をほぐすストレッチで、首の固まった筋肉をやわらかくしましょう。

+ 肩甲骨引き寄せ運動



[1]背筋を伸ばして座り、ひじを肩の高さまで上げたら、腕を曲げて手で肩をしっかりと持ちましょう。肩ひじがまっすぐな線になる姿勢を意識しつつ、ひじが下がらないように後ろに引き寄せます。
[2]肩に持つていった肩ひじがまっすぐになっていることを確認してから、ひじで円を描くように肩から腕を回していきます。肩甲骨が大きく動いていることを意識しながら動かしましょう。

+ ストレートネックにカーブを取り戻す



[1]首を上下に動かす
[2]首を左右に動かす
[3]首を回させる

● **ストレス対策** ストレス対策のひとつとしてリラクゼーション法を使ったストレッチング方法を身に付けましょう。



☆ストレッチングのポイント☆

- [1]はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- [2]呼吸は止めずに自然に行う
- [3]10-30秒間伸ばし続ける
- [4]痛みを感じるところまで伸ばさない（無理はしない）
- [5]伸ばしている部位に意識をかける
- [6]笑顔で行う

血圧について

血圧とは、血液が血管内を通るとき、血管の壁に加える圧力のことです。

- **収縮期血圧【上（最高血圧）】** 全身に血液を送り出すために、心臓が筋肉を収縮させた時の圧力のこと。
- **拡張期血圧【下（最低血圧）】** 次の血液を流し込む為に心臓が広がった時で、血管に一番圧力がかかっていない状態。



血圧は1日の中で大きく変動します!

早朝の6-9時にかけて急激な上昇がみられます。
月曜の午前中は早朝から午前中は血圧が高く心筋梗塞・脳血管疾患が起こることが多いです。スケジュールに余裕を持って、ハードな業務を入れないようにすることで従業員の健康面と仕事のパフォーマンスの向上に繋がります。

血圧の左右差はご存知ですか？血圧は一般的に右腕で測定したほうが5~10 mm/d 高いとされています(心臓の位置と体の構造が関係している)また、左右の腕の血管の太さの違いや腕の筋肉量の影響もあります。血圧の測定値が左右で10 mmHg以上の差がある場合は要注意。

正しい血圧を測りましょう

病院で測定すると高くなる「白衣高血圧」や、病院では低く、日常生活では高い「仮面高血圧」などもあります。自宅の環境を整え、毎日同じ時間に測定し、経過を記録しておくとも良いでしょう。

- **朝**
 - ・静かな環境で会話をせず1-2分安静にして測定
 - ・室温の目安は20℃以上(寒い部屋は血圧が上昇します)
 - ・排尿後、朝食前、内服前
- **夜**
 - ・入浴や飲酒の直後はさける
 - ・座って1-2分安静にした後に測定
- ◆ **姿勢**
 - ・背もたれのある椅子に腰かけてテーブルに血圧計を置く
 - ・椅子には背筋を伸ばして座り、上腕の裏側に巻いたカフを心臓と同じ高さにする
 - ・腕には力を入れずに深呼吸などを行いリラックスして測定する

高血圧予防は生活習慣の改善が重要です

- ◆ **減塩・減量**：男性 8.0g未満 女性 7.0g未満・BMI：体重kg ÷ (身長m)²【18.5~25未満の適正体重】を目指す
- ◆ **食事見直し**：野菜・果物、魚(魚脂)を積極的に摂る。コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えて動脈硬化を予防。
- ◆ **運動**：有酸素運動を中心に体を動かす
- ◆ **節酒・禁煙**：純アルコール量で1日平均20g程度。休肝日を作る・喫煙は血圧が上昇する為、控える
- ◆ **寒い季節は「ヒートショック」に注意**
暖かい場所から寒い場所への移動などによる温度の急激な変化がからだに与えるショックのこと。急激な温度差により血圧が上下し、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがある。
～ヒートショック予防～
1. 冬に冷える場所を暖め、急激な冷えを感じない環境にする。2. 熱すぎない風呂の湯温など、身体を一定の温度差内に保つようにする。3. 深夜の入浴を避けるなど、冷えが特に影響する生活時間帯は控える

産業医からのアドバイス

高血圧は別名サイレントキラーと言われるように、通常自覚症状がほとんどなく、知らない間に血管に負荷がかかり、動脈硬化が進行し、脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、腎不全などを起こしてしまいます。普段のリラックスした状態や起床時(排尿後)、就寝前の血圧を測り、血圧が高くなってきていたら内科(循環器内科)を受診して、医師に相談しましょう。家庭で測った時、血圧が135/85以上は高血圧です。