



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。

★ 弊社の加藤社員が
「第一種衛生管理者」
試験に合格しました！

《加藤社員のコメント》



【衛生管理者】とは・・・

労働者の健康障害や労働災害を防止するために、労働安全衛生法で定められた国家資格です。第一種免許は全業種で対応可能になります。合格率は約 45%！

8月17日に、第一種衛生管理者の試験を受けて、無事に合格致しました！
試験の内容は労働衛生、関係法令といった、日々の仕事に関わる分野になります。
今回得た知識を周囲に還元できるように、日々精進して参りたいと思います。
今後も、様々な資格取得に向けて頑張りたいと思います。



★ 弊社スタッフ専用！健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」のご紹介 ★

今回は、実際に使ってみた方の感想、活用例についてのご紹介です！

《実際の利用者の感想》

最初に簡単な基礎データを入力した後は、アプリを起動するだけでも1日1pt付きました。

そして起動したついでに、体重や睡眠時間を入力してみると更にポイントが！操作も分かりやすいので続けやすいです。

記録をして見える化する事でモチベーションが上がりました。また、たまっていくポイントが頑張ったご褒美のようで、続けていこうと思うことができました。

☆グッピーヘルスケアって？

体重、歩数、食事、睡眠の管理をはじめとした10以上のコンテンツで健康管理。アプリを使うとポイントがたまり、Amazonギフト券が現金と交換できます。

☆アプリを起動するだけで1日1ptがたまる！

☆自分に必要なコンテンツをチョイスして、あなたに合った使い方が出来ます。

気になった方はコチラから⇒⇒

ホームページから
利用申請してね



インフルエンザ予防接種補助金のご案内



下記に該当する方は予防接種代金を一部補助致します。

1. 就業期間が1年を経過している、または1年見込める方
(社保加入は関係なし)
2. 就労者本人であること(被扶養者は該当しません)
3. 予防接種期間が10月1日~12月末日であること
4. 接種年の翌年1月末時点で稼働していること
5. 添付領収書に不備がないこと

詳細、補助金申請はホームページの各種申請書でご確認お願い致します。

印刷できない方は営業員までお知らせください。



★ 食生活改善のすすめ ★



忙しい毎日を過ごしていると、ついつい食事をおろそかにしていませんか？ 仕事で夜遅く帰宅したり、家事が忙しくて朝食の時間が取れなかったり、やっと食事の時間が取れたと思ったら、ついつい自分が好きなものばかりを食べ過ぎてしまったり… このように、食生活が乱れていると生活習慣病のリスクが高まります。

バランスのとれた適切な質と量の食を、1日3食規則正しく食べることが“健康なからだ”の基本となります。以下のポイントに気を付けながら食生活を見直してみましょう。

食生活改善のポイント!!



① 朝食は必ず食べる

前日の夕食が遅かったためなどにより、朝食を抜いてしまう人も多くいると思いますが、朝食は体を目覚めさせ、生活リズムを整える働きがあります。必ず食べるようにしましょう。脳のエネルギー源になる炭水化物(ごはんやパンなど)は必須。一緒にたんぱく質(肉・魚・卵など)も食べると体温が上昇し、代謝もアップします。

② 野菜を積極的にとる

野菜を日頃からとることは、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながります。そのためにも1日350g以上食べましょう。彩りを意識して多くの種類の野菜にしましょう。生のままでは量が多いため、温野菜にする、ミキサーでスムージーやジュースにするなどの工夫を。

③ 塩分は控えめに

塩分のとりすぎは高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、胃がんなどを引き起こすリスクが高まります。

ソースやしょうゆなどは「かける」より「つける」、こしょうなどの香辛料や、酢やレモンなどの酸味を利用して味に変化をつけるなど、上手に塩分を減らしましょう。

④ 糖質&脂質は控えめに

糖質や脂質のとりすぎは、肥満、糖尿病、脂質異常症などを引き起こすリスクが高まります。糖質&脂質の塊ともいえる甘いお菓子やスナック菓子はなるべく控え、食べる場合はあらかじめ量を決め、小皿に出すなど食べ過ぎないように工夫をしましょう。

血液中の脂質であるコレステロールや中性脂肪は、細胞の原料やエネルギー源など、体に不可欠なものです。バランスが崩れると動脈硬化のリスクが高まります。血液をサラサラにする、イワシなどの青魚を積極的にとりましょう。

