

夏バテに負けない体づくり

毎日暑い日が続いておりますが体調を崩していませんか？
いわゆる夏バテとは夏の暑さや湿度によって体力が消耗し疲労感や体調不良を引き起こす状態です。

・質の良い睡眠

起床時のだるさを防ぐためにも睡眠時の冷房は冷やしすぎないようにしましょう。

1日の体温変化は、夕方以降から夜にかけて高くなり、下がり始めるときに眠気が出てきます。明け方からは体温が上がってくるのですが、冷房で体が冷えていると体温が上がりにくいため、体が動くスイッチが入らず、起床時のだるさの原因につながります。

・運動で汗をかく習慣を

夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき暑さと冷房で狂いがちな体温調節機能が改善するので効果的です。

ウォーキングは体力をつけるとともに基礎代謝も上がるのでお勧めです。気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避け、早朝の少し涼しい時間帯に無理をせずできる範囲で歩きましょう。

・必要な栄養補給で体力をつける

夏バテの一因は、食欲が落ちること。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。

食欲増進のために、香味野菜やカレーなど香辛料を利かせた料理も食欲を増進させてくれるので夏バテ予防に効果的です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが胃腸を弱めてしまうこともあるため、体力ダウンにつながります。夏こそ温かい食事をとり、常温や温かい飲み物も飲むようにして、胃腸を守りましょう。

高温多湿の日本の夏を避けて通ることはできません。
自分にあった夏バテ解消法を取り入れて、夏を楽しみましょう！

出典：協会けんぽ「8月夏バテしない生活習慣を！より」<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h30/300801001/>
(最終アクセス日R7.7.10)

2025 健康チャレンジ

今年も健康チャレンジの目標値設定の時期がやってまいりました。昨年のチャレンジは達成できましたか？
1年かけてチャレンジ達成に向け一緒に頑張りましょう！

①健康イベントに2回以上参加する。

社内のウォーキングイベントは秋にも企画しており、また予定では来年3月のにいがたヘルスポウオーラリーに参加予定ですのどちらも参加できれば目標達成できます。また、社外の健康イベントもカウントに入ります。

8/1までエントリー受付中
村山市で開催される マラソン大会のイベント情報です。お米等、クアハウス基点入浴券の参加賞付き！

③BMIの数値を1以上減らす。〈BMI25以上限定〉

自分が何 kg 減量したらよいか知る。

例：身長170cm、体重75kgの人の場合：
現在のBMI: $75 \text{ kg} / (1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m}) = 25.95$
目標BMI: $25.95 - 1 = 24.95$
目標体重: $24.95 \times (1.7 \text{ m} \times 1.7 \text{ m}) \div 72.1 \text{ kg}$
減量キログラム数: $75 - 72.1 = 2.9 \text{ kg}$
この例では、約2.9kg以上の減量でBMIを1以上下げることができます。(1か月に換算すると約0.24 kg) 1年かけて少しずつ減らしていきましょう！



②歯科検診を受診して必要な治療を行う。

歯科検診は予約が意外と億劫で先延ばしにしてしまいませんか？しかし！その一歩を踏み出せばあとは歯科医院に流れに身を任せるだけで目標達成です！
歯科検診と同時に歯石除去もお願いすると虫歯・口臭予防にもなり気分もスッキリします。
ぜひ今日歯科医院へ予約しましょう！



④禁煙外来を受診して、必要な治療を行う。(喫煙者限定)

長年の習慣を変えることは相当な決断だとは思いますが。しかしここは自分の為、家族の為、周りの方の為と考え一念発起してみませんか？当社では禁煙外来の費用補助を行っております。保険適用の場合12週間で5回の受診です。昨今の物価高対策としてたばこ代を他の費用に代えてみるのはいかがでしょうか？



8月は食品衛生月間

手洗い教室
～正しい手洗いとは？～



出典：農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/syoutan/syoku_anzen/manabu/r040_9/tirasi_intro.html (最終アクセス日R7.7.10)

手洗いは誰にでもできる食中毒予防です。
しっかり洗って清潔を保ちましょう。



出典：厚生労働省～食品衛生月間
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049664.html> (最終アクセス日R7.7.10)

重要! ノー残業デーは毎週水曜日です **重要!**

皆様毎日お忙しいことと思いますが健康の為に
よろしくお願いたします！