

7月の提案

株式会社 アシスト

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小企業法人部門
ネクストプライト1000
DIAMOND

熱中症・食中毒に気を付けましょう

・熱中症予防

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。
「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。
「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。
「行動」の要因は激しい筋肉運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。

熱中症を
予防するに
はどうしたら
よいの？



出典：環境省熱中症予防情報サイト-熱中症の予防方法と対策方法より
<https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php> (最終アクセス日R7.6.18)

・食中毒予防

食中毒予防の三原則に気を付けて
元気に夏を乗り切りましょう！

つけない手をしっかり洗いましょう。肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物などは別々のまな板や包丁で切りましょう。

増やさない肉や魚などの生ものや、総菜などは家へ帰ったらできるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。残った食品はきれいな容器に分けて冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



やっつけるほとんどのウイルスは加熱することでやっつけることができます。特に肉料理は中までよく加熱することが大切です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具は熱湯や台所用漂白剤を使って殺菌しましょう。

出典：消費者庁HP細菌・ウイルスによる食中毒より
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/food_safety/food_safety_portal/microorganism_virus/
(最終アクセス日R7.6.18)

健康チェックイベント実施しました

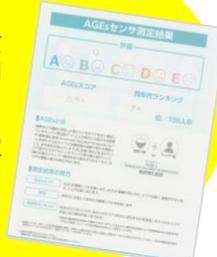
6/20に健康チェックイベントを実施いたしました。内容は「野菜の摂取量」と「AGEsの蓄積レベル」の測定です。皆様の結果はいかがでしたか？ 次回の開催は10/17「野菜摂取量」と「脳年齢」の測定です。お楽しみに！

ベジチェック
筆者はBタイプの結果でしたがただ野菜を摂るだけでなく質を高めるために緑黄色野菜とその他の野菜をバランスよく摂取することが大切とのことでした。

サラダなら
トマト、アボカド
+レタス、胡瓜など
組み合わせると
効果的

AGEs(最終糖化産物)測定

AGEsとは体にとって過剰な糖とタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質のことで老化の原因ともいわれています。測定結果のリーフレットをよくお読みいただき貯めにくい体づくりをしていきましょう。



社内ウォーキングイベント 結果発表～！！

4月28日～5月11日まで開催された社内ウォーキングイベントの結果発表、表彰式が先月5/26の全体会議内で行われました！今回は表彰式の模様と、上位入賞の皆様に歩数を増やせた要因をインタビューしました

7/28は世界肝炎デーです

No.1



水処理 赤松さん
(表彰式当日はお休み)
112,141歩
「仕事ですね。家に帰ってからは特に歩いていません。日ごろから歩数計を持っていますが大体1日1万歩くらいは行くので。連休もあったので皆さんより歩けたのではないのでしょうか。」と謙遜されていました。

No.2



水処理 高橋さん
98,669歩
「いつもより意識して歩きました。職場だと事務仕事が多くなかなか歩かないので、家で買い物など歩いて行ったりするようにしました。」見習いたいです！

No.3



維持 佐藤努さん
97,797歩
「維持なので仕事中の歩数のみです。家では歩いていなかったです。」と、特に意識はされていなかったそうです！

肝炎には、原因により、ウイルス性（A型、B型、C型、D型、E型など）、薬物性、アルコール性、自己免疫性などの種類があり、このうち、ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染することによって起こります。

出典：厚生労働省-知って肝炎より
<https://www.kanzen.org/about/kanzen/> (最終アクセス日 R7.6.18)

山形県の肝炎対策について県ホームページに掲載されておりましたのでQRコードでご確認ください。



出典：山形県HP-山形県の肝炎対策について
<https://www.pref.yamagata.jp/040001/kenfuku/iryo/kansen/kansenshou/jinfoferontiryoku/index.html> (最終アクセス日R7.6.18)