

今月の提案



株式会社 アシスト



2025
健康経営優良法人
KENCO Investment for Health
中小規模法人部門
ネクストプライト1000



歯と口腔の健康を守ろう

健康は口から始まる

毎日の習慣が未来の健康を作る



歯みがきで丈夫な体の基礎づくり



食べる・話す・笑うなど、口は生活の質を大きく左右します。また全身の健康にも深く関わっていて、特に歯周病は、糖尿病や心疾患との関連が指摘されており、早めのケアが重要です。口の健康を保つことは、全身の病気予防と健康寿命の延伸につながります。

今日からできるお口のセルフケア習慣

- ・丁寧な歯磨き（正しいブラッシング）
- ・舌のケア（舌ブラシ）
- ・デンタルフロスや歯間ブラシの併用
- ・うがい（起床直後や食後）
- ・唾液の分泌を促す（よく噛む、水分補給）
- ・食生活の見直し



プロフェッショナルケア 《定期健診》

3～6ヶ月に1度は歯科医院でクリーニングや検診を受け、トラブルを未然に防ぎましょう。

今からできる熱中症対策

暑熱順化

体が暑さに慣れること

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

熱中症になりやすい状態

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりにくい状態

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが暑熱順化には、数日～2週間程度かかります。

※暑さを我慢することではありません！無理をせず徐々に慣らしていきましょう。



<https://www.netsuzero.jp/learning/le15>

熱中症に特に注意が必要な時期

熱中症ゼロへ～日本気象協会
(最終アクセス日：R8.5.22)

5月の暑い日

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることがあります。体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。

梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで熱中症による救急搬送者数が急増します。

梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間は特に熱中症に注意が必要です。

お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも熱中症には注意が必要です。

社長からのHappy Birthday!

8月生まれの方 募集中

申込期間：5/21～6/20 (23:59まで)

チーム対抗ウォーキングチャレンジ 結果発表

順位	チーム	平均歩数/日
1位	D	10,506歩
2位	B	7,760歩
3位	C	5,536歩
4位	A	5,516歩