



～お知らせ～

スケジュール表を見たら社用車のタイヤ交換の予定が書いてありました。早いもので今年もあと1月ちょっと。あっという間に時が過ぎていくと感ずるのは私だけでしょうか。



例年通り境界標の設置業務や標準書作成業務も何とか受注でき順調に冬バージョンへ突入です。
日に日に寒さも厳しくなっていますので体調の管理には気をつけてください。

日本の衆院選では自民党が大敗するも何とか政権与党を維持するようですが野党との力関係がこれまで以上に厳しくなるのは確実になりました。一方、アメリカではトランプ氏が大統領選で大勝。強いアメリカに向けどのような手腕が発揮されるか世界が注視しています。果たして日本への影響は如何。

こここのところ私の周りで生活習慣病がざわついているので前号に引き続きのご注意です。生活習慣病の予防の3つのポイントは「一無、二少、三多」が生活習慣病予防の基本！生活習慣病予防は日本生活習慣病予防協会が提唱する「一無、二少、三多」が基本です。一無は禁煙、二少は少食・少酒、三多は多動・多休・多接を意味します。この3つのポイントを押さえた生活が、生活習慣病の予防にとても効果的です。

生活習慣病の予防のポイント①：タバコをやめる

まず、1つ目のポイントはタバコをやめることです。タバコはさまざまな生活習慣病の発症や進行に関わっており、禁煙は生活習慣病のリスクを下げる上で大きな効果が期待できます。

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素は、心臓や血管に悪影響をもたらす物質です。また、タールには、発がん物質・発がん促進物質・その他の有害物質が含まれています。

生活習慣病の予防のポイント②：バランスのよい食事

2つ目のポイントは、バランスのよい食事を心がけることです。暴飲暴食をせずに、カロリー・塩分・脂質が少なめの食事を心がけましょう。食生活の見直しは、糖尿病・高血圧・肥満の予防や治療に効果が期待できます。

また、生活習慣病の発症には、アルコールの摂取も大きく関わっています。体質的に多量のお酒を飲める方でも、1日の摂取量は日本酒で一合程度までに控えることが望ましいでしょう。

生活習慣病の予防のポイント③：適度な運動

3つ目のポイントは、適度な運動と十分な休息です。身体をしっかりと動かして、休養を取ることで、心と体の健康が保たれます。また、生き生きと暮らすためには、多くの人や物事と接する機会を得ることも重要です。

生活習慣病に対する備えを始めよう

生活習慣病に対する備えとして、日々の生活や習慣の見直しはとても効果的です。しかし、生活習慣病と一口にいてもさまざまな種類があります。そのような幅広い種類の生活習慣病を完全に予防することは難しく、また遺伝的な体質によって発症する場合も考えられるでしょう。そのようなリスクに備えるためには、健康的な生活習慣への取り組みと併せて、保険の見直しを行うことも重要です。もしものときに安心して暮らすため、生活習慣病に対応した保険への加入も検討してみましょう。

どうですか？ ①、②、③ チャレンジしてみましょう。

こんな「シルバー川柳」を見つけました。2回に分けて紹介します。

この動悸 昔は恋で 今病気
恋かなと 思っていたら 不整脈
年かさね くしゃみするの命がけ
いびきより 静かな方が 気にかかる
カードなし ケータイなし 被害なし
医者と妻 急にやさしく なる不安
万歩計 半分以上 探し物
LED 使い切るまで 無い寿命
忘れえぬ 人はいるけど 名を忘れ
土地もある 家もあるけど 居場所なし
我が家にも 政権交代 夢に見る
起きたけど 寝るまで特に 用はなし
おじぎして 共によろける クラス会
「アーンして」 昔ラブラブ いま介護

以上でした。生活習慣病防止に頑張りましょう。次回をお楽しみに！

少しでも早く能登が復興し賑やかになることを祈念しています。



「ウィークリースタンスの徹底を」お願いします

- ①昼休みや16時以降開始の打合せは行わない
- ②休日明け日（月曜日等）は依頼の期限日としない
- ③休前日（金曜日）は新たな依頼をしない
- ④ノー残業デー（水曜日）は勤務時間外の依頼はしない
- ⑤ランチタイム・オーバーファイブ・ノーミーティング
- ⑥イブニング・ノーリクエスト（R5. 6から）



〇必見！ ホームページをご覧ください！ 新たな情報等があれば教えて下さい

www.hokurikuyouchi.co.jp

〇お願い！ 「Aipo」を活用しましょう