



運動習慣を増やしましょう！

改めて、歩くことのメリット

- ① **心疾患のリスク低減**：1日8000～10000歩で明確に低下！
- ② **生活習慣病予防**：糖尿病や高血圧などの予防！
- ③ **メンタルヘルスの向上**：ストレス軽減やうつ症状の改善！
- ④ **骨粗鬆症予防**：骨に負荷がかかり、骨密度を維持！

【歩こう会】

6月から**景品**が **グレードUP!!**

【6月～】

【これまで】

☆A賞

対象者：1位～50位
景品：2000円分のギフト

☆B賞

対象者：51位～参加者全て
景品：1000円分のギフト

☆A賞(2名)

対象者：1位～20位(**確率UP**)

景品：2000円分のギフト+野菜

☆B賞(3名)

対象者：21位～50位(**確率UP**)

景品：1000円分のギフト+野菜

☆C賞(3名)(**新枠**)

対象者：51位～(10万歩以上/月)

景品：500円分のギフト+野菜

※野菜の出荷状況により変更する事があります。

登録していない方は
登録おすすめ!!

FITNESS CLUB

AIM

【AIMも引き続き利用できます!!】

○利用料金 630円/1回

※お一人様 4回/月まで

☆登録や受付方法を改めて
添付してありますので、ど
んどん利用してください！

21（野々市御経塚）



ムーンフォート（般若）



スカイシップ（田上）



フェイス（白山松江）



クアハウス N9（能美）



エイム BS（加賀）



貧血

貧血ってなに？

血液中の赤血球数やヘモグロビン量が通常より少なくなった状態です。赤血球やヘモグロビン数が減ると酸素の運搬がうまくいかず身体は酸素欠乏の状態になってしまい、様々な症状が現れます。最も多い貧血の種類は『鉄欠乏性貧血』です。

鉄を効率よくとるためのひと工夫

鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収率に差があります。

ヘム鉄

- 肉類 
- 魚類(特に血合い部分) 
- 内臓およびレバー製品 

非ヘム鉄

- 卵類 
- 貝類 
- 豆類 
- 緑黄色野菜 
- 海藻類 

貧血になるとどうなる？

顔色が悪い

立ちくらみがする

疲れやすい

朝起きられない

食欲不振



タンパク質をとりましょう

からだを作る主要成分のタンパク質は、血液を作る材料でもあります。良質なたんぱく質を積極的に取りましょう。



ビタミンCは吸収の味方！

非ヘム鉄は野菜や果物など**ビタミンC**を多く含む食品を組み合わせると吸収率がアップします！



タンニンを多く含む緑茶、紅茶、コーヒーなどは鉄の吸収を悪くするといわれています。通常は問題ないですが、貧血気味の方は食事中に飲むことは避けましょう。



社内の相談窓口を 設置しています

■ 総合窓口

職員課 関 内線：1-6124

電話またはZaionでご相談ください。

- ・ザイオンのリンク集にて詳細を確認できます。
- ・所属長もしくは他部署で相談しやすい役職者がいればそちらへ相談しても大丈夫です。
- ・相談者のプライバシーが守られるよう、相談場所や連絡方法などには十分配慮しますのでご安心ください。

定期健康診断(一部雇入時も含む)について

健診結果に

イエローカードまたは**レッドカード**が

入っていた方は**必ず医療機関を受診してください。**

受診後に**イエローカード**又は**レッドカード**を

所属長へ提出してください。

※ただし、視力、聴力の【要医療】については日常生活に支障をきたす程度の事でもなく、最近で急に進行した事でなければ、定期的な健診を継続してください。

働く女性のみなさんへ

～女性の健康について～

女性は、ライフステージごとに様々な健康課題があります。月経・妊娠・出産・更年期・・・働き続けるためには、その時々自分の心と体を見つめて、健康に関する正しい知識・情報を入手して活用していきましょう。今回は生理痛についてお伝えします。

★ 痛みで辛い時は、痛み止め(鎮痛剤)を飲んでもいいの？

生理痛を我慢する必要はありません。痛みで辛い時などは、薬を飲んでください。痛み止めは、痛みの原因となるプロスタグランジンの働きを抑える薬(ロキソプロフェン、イブプロフェン、アセトアミノフェンなど)が効果的です。

強い痛みを感じてから服用するよりも、早めに、または痛みを感じる前に服用したほうが少ない量でよく効きます。

★ 適度な運動は生理痛軽減に効果があるの？

生理前は、骨盤の血の流れが悪くなります。血流が悪くなると、生理痛が強まることもあるため適度な運動をすることが、生理痛軽減におすすめです。生理の始まる1週間くらい前からウォーキング、スイミング、ヨガ、全身の屈伸運動などを行うと良いとされています。

日常生活に支障がでるほどの痛みや年単位で痛みが強まる場合、生理の時以外にも痛みがある場合などは、婦人科に相談しましょう。

今回の記事は、女性の健康推進室ヘルスケアラボから引用しています。女性の健康課題について様々な記事があるので気になる方はチェックしてみてください。 <https://w-health.jp/monthly/>