



バランスボールを使って
座りながら体幹を鍛える



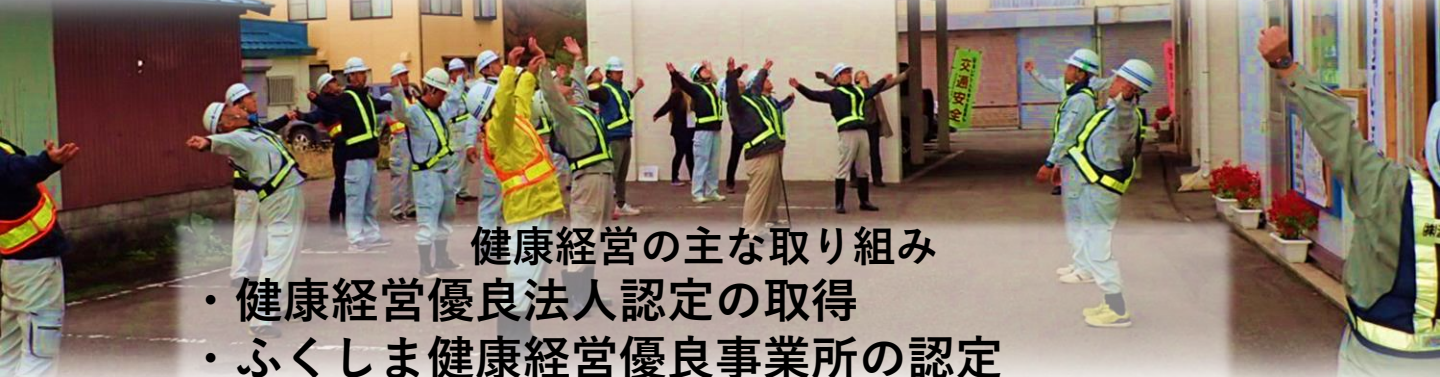
カゴメ(株)「健康セミナー」の受講



血圧計を各現場に設置

従業員に健康で長く 働いてほしい

株式会社 渡部工務所の健康経営をご紹介します



健康経営の主な取り組み

- ・健康経営優良法人認定の取得
- ・ふくしま健康経営優良事業所の認定
- ・空気のきれいな施設認証（屋内全面禁煙）
- ・治療と仕事の両立支援
- ・インフルエンザ予防接種費用助成
- ・ストレスチェックの実施
- ・カゴメ(株)のプログラムの活用

健康セミナー、朝ベジ運動4週間チャレンジ

（福島県「元気で働く職場」応援事業）

- ・尿中推定食塩摂取量検査を実施

現在食事管理アプリも使用中

1月には減塩オンデマンドセミナーを予定

（福島県「働き盛り世代の減塩実践チャレンジ事業」）

それ、何杯目？



アルコールの過剰な摂取は
脳そのものを変化させて
依存を生み出す

アルコールによりドーパミンの放出が増えると、脳がだまされて高揚感がわいたり、眠気が覚めたり、やる気が出たりします。本来なら、運動や試行錯誤によって放出されるドーパミンを無理やり放出させています。

自力でドーパミンを放出するのをやめたり、ドーパミンを一度に受け取れる量を減らすようになると、より多くの刺激がないと以前と同程度の作用が得られなくなります。結果、摂取量や頻度が増えるという悪循環に陥り依存状態になります。