

ほっと通信

平成31年3月 №79

今号の主な内容

- ◆第21期役員会（各部会）
- ◆トピックス
「朝食をしっかり食べて・・・」
- ◆事業所紹介
「MTS JAPAN(株)」様

第21期役員会(各部会)を開催いたしました

平成31年1月25日（金）上越医師会館 2階ホール

当日はご多忙の折、役員はじめ旧役員からもご出席をお願いし、ご助言をいただきながら役員分担と第21期の活動（事業）計画を協議いただきました。

第21期は、総会でご承認いただいた事業計画を基に、各部会に分かれ、詳細な計画をいたしました。今期も計画に基づき、事業計画の充実させてまいりますので、会員の皆様のご協力をお願い申し上げます。

= 総務部 =

☆部長：松波福祉会 よねやまの里
渡辺康弘（会長）
かなやの里 更生園 藤井顕順
(株)MARUWA直江津工場 小平利明

= 広報渉外部 =

☆部長：東菱物産(株)
池田民恵（副会長）
MTS JAPAN(株) 市村明美
(株)JCU 本間浩貴
上越市社会福祉協議会 藤澤典子
(株)シンワテック 山田光広
(株)ナルス 森本紀之

総務部

- ▶今期は会則並びに諒解事項の変更する箇所は無く、現行通りとする。
- ▶役員選出名簿については、今期変更箇所は無く、現行通りとするが、現行名簿後の就任順の協議では、「連絡協議会の今後の在り方」について、全会員にアンケートをとり、判断材料として進めて行く事とした。

広報渉外部

- ▶ほっと通信の発行予定
 - ・第79号(3月)事業計画、事業所紹介他
 - ・第80号(6月)担当者研修会報告、トピックス他
 - ・第81号(9月)担当者研修会報告、事業所紹介他
 - ・第82号(12月)外部研修会報告、総会報告
- ▶メールマガジンの掲載内容は「健康に関する事項、トピックス」とし随時発行する。
- ▶新規会員募集の勧奨をWeb等を活用し積極的に行う。
- ▶協議会ホームページは現行を基本に速やかに更新する。

事業部

- ▶担当者研修会
3月「働き方改革について」
7月「働き方改革について～第2弾～3ヶ月経過しての問題点と疑問点」にて計画する。
- ▶外部研修
長野県地域の事業所への視察研修として、10月中旬頃を目途に懇親会と併せて計画する。
- ▶関係団体が主催する研修会等は依頼に応じて共催する。



= 事業部 =

☆部長：上越ケーブルビジョン(株)
畔上みどり（副会長）
頸南バス(株) 唐澤紀彦
協力会社安全協議会 北山政信
鴻池運輸(株)鹿島支店直江津営業所 塚田良友
Jマテ.ホールディングス(株) 熊谷兼之
太平洋精機(株)上越工場 斉藤 忍
田辺工業(株)北陸支店 加藤直樹
日本通運(株)高田支店 安倍直樹

= 監事 = (総務部に所属)

飛田テック(株) 酒井 悟
菱有工業(株)高田工場 西脇 剛



朝食をしっかりと食べて、スッキリ新生活・新年度を！！

1日3食の規則正しい食生活は、快適な体内リズムの維持に役立ちます。特に朝食は、それを調整する最も重要な食事です。起床してから1時間以内に、毎日決まった時間に摂ると体のリズムが整います。

朝食を抜くと・・・

- ①脳や体の活動低下
- ②体が体脂肪をためて太りやすくなる
- ③昼食や夕食の食べ過ぎにつながる
- ④食後血糖値を急上昇させる

朝食を摂るとお得なことがたくさん！

- ①胃腸を刺激して体を目覚めさせ、活動に必要な体温や血圧を上げる。
- ②胃に食べ物が入ると大腸が活発になり、特に朝には最も強く現れるので便秘解消に
- ③脳や体が目覚め、仕事効率もUP



朝ごはんを食べていない人は、野菜ジュースやバナナ、ヨーグルトなど、何かしら食べる習慣からスタートしてみましょう。理想的な量の割合としては、朝食と昼食にエネルギーを中心にバランス良く、夕食は軽め・野菜を中心に心がけ、就寝2時間前までには済ませると太りにくくなります。左図のように1日3食バランスの良い食事を意識し、脳も体もスッキリと新年度を迎えましょう。

《私達の事業所を紹介いたします》

1) 事業所の概要

当社は平成24年10月に旧社名「新潟城南電器(株)」より「MTS JAPAN(株)」に社名変更し、約30年にわたる半導体製造で培った技術をベースに現在は『LEDパネル』を製造販売しております。

お客様のご要望に沿ったサイズや形状のLEDパネルは、屋内外仕様で設置数1500枚以上、400案件以上を関東方面中心に収めております。

JR西日本北陸新幹線駅構内、金沢駅・富山駅をはじめ糸魚川駅にも採用されておりますので、ご利用の際には是非ご覧ください。

現在、社長従業員合わせて8名のアットホームな会社ですので、LEDなどに関する問い合わせなどがありましたら、お電話もしくはホームページにてご連絡お待ちしております。

MTS JAPAN 株式会社 様

妙高市工団町3-1

TEL: 0255-72-2716



JIAMOVERPro

JR横浜駅みどりの窓口LED内照サイン



また、『ジアムーバーPro』と呼ばれる除菌水生成装置の組立も行っています。ここで生成される除菌水を使って、蛇口から出てくる水のように手間をかけず除菌を可能にしています。

主に介護施設・病院・飲食店等で使われ、海外への出荷も行っています。

2) 健康づくり活動状況

当社の健康管理といたしましては、上越医師会様にて、年1回の定期健康診断又は人間ドック健診を実施し、健康診断後、異常所見者には早期の再検査の受診を勧めております。

日々の健康対策としましては、毎朝社内放送でのラジオ体操を実施。

衛生管理としまして社内に設置したジアムーバーProの除菌水を利用し、各所に手指除菌水を設置し、室内では空間噴霧による空間除菌を行いノロウイルス対策・感染症予防を行っています。

今後も健康づくり連絡協議会様からのご指導いただきまして健康管理に努めたいと思います。

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAXやメール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL025-521-0571 FAX025-522-2434 e-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住 所: 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内

上越地域職域健康づくり連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係