

# ARUKU 社員みんなで健康づくりウォーク開催中

2025/06/09 ~ 2025/06/22			2025/06/23 ~ 2025/07/06			2025/07/07 ~ 2025/07/20			2025/07/21 ~ 2025/08/03		
順位	ユーザー名	歩数									
1位	キョンシー	140,000	1位	キョンシー	140,000	1位	EQUINOX	140,000	1位	EQUINOX	140,000
1位	ポテト	140,000	1位	ポテト	140,000	1位	キョンシー	140,000	1位	キョンシー	140,000
1位	CASSISジャムを持参	140,000	1位	CASSISジャムを持参	140,000	1位	ポテト	140,000	1位	ポテト	140,000
2位	EQUINOX	133,101	2位	NARITA BRIAN	138,526	1位	CASSISジャムを持参	140,000	1位	NARITA BRIAN	140,000
3位	NARITA BRIAN	132,060	3位	トト	129,204	1位	NARITA BRIAN	140,000	2位	CASSISジャムを持参	138,325
4位	黒板五郎	128,101	4位	黒板五郎	127,309	2位	バタコ	132,689	3位	KOTO	115,077
5位	バタコ	117,418	5位	ToT	119,502	3位	ノロ	118,288	4位	しょーた	111,807
6位	テツピコンピコン62	114,199	6位	テツピコンピコン62	118,612	4位	ToT	112,473	5位	ToT	110,568
7位	トト	112,698	7位	KOTO	111,809	5位	トト	111,871	6位	t	99,365
8位	KOTO	112,190	8位	EQUINOX	109,347	6位	KOTO	111,541	7位	バタコ	99,292
9位	osayu	106,057	9位	バタコ	108,500	7位	t	104,329	8位	テツピコンピコン62	94,536
10位	ToT	104,247	10位	osayu	107,617	8位	ばくれん	101,365	9位	ノロ	83,106
11位	しょーた	102,888	11位	米泥棒	98,749	9位	米泥棒	91,427	10位	ばくれん	78,682
12位	森進一	94,908	12位	森進一	96,421	10位	森進一	91,285	11位	森進一	72,397
13位	Just a way	93,901	13位	t	96,248	11位	テツピコンピコン62	90,040	12位	米泥棒	71,106
14位	t	92,452	14位	しょーた	84,912	12位	しょーた	88,324	13位	osayu	70,102
15位	十文字丁字路	88,687	15位	ばくれん	77,007	13位	米泥棒	84,654	14位	走る人参	69,673
16位	ノロ	74,573	16位	Just a way	73,477	14位	Just a way	83,008	15位	慶田	60,142
17位	ばくれん	70,802	17位	ノロ	72,760	15位	走る人参	71,132	16位	十文字丁字路	35,826
18位	慶田	67,660	18位	米泥棒	72,670	16位	osayu	64,061	17位	黒板五郎	30,197

いよいよ最終期間！

社員みんなで健康づくりウォークも、いよいよ最終期間に突入しました！2025年8月4日から8月17日までのラスト2週のチャレンジ期間です。これまでの成果はいかがでしたか？チームで協力し、励まし合いながら歩数を伸ばしてきたことと思います。日々の業務と並行して、健康増進のために頑張ってきた皆さんの努力は素晴らしいものです。最終期間、目標達成に向けてもうひと踏ん張りしましょう！引き続き、熱中症には十分注意し、水分補給をこまめに行いながら、無理のない範囲で健康づくりを楽しんでください。皆さんからの報告を楽しみにしています！

## 集積所のゴミの出し方や構内のこぼれ米の掃除（注意）



阿部野保管センターから約300メートル離れた場所でも1.5mの熊が出発しております。油川などから阿部野センターの集積所にゴミ出しする際、鉄カゴ内のゴミも害獣鳥類から届かないように捨て、他の各事業場においては地面に落ちたこぼれ米の清掃も心がけるようお願いいたします。



## 安全衛生委員会 定例報告 7月 労働災害・ヒヤリハット認知件数

労災発生報告		ヒヤリ・ハット報告					
労働災害*1	0件	車両事故	0件	傷害事故	0件	その他ヒヤリ・ハット	0件
通勤災害*1	0件	物損事故	0件	作業処理事故	0件	社内周知回覧文書発行	0件

\*1 労働基準監督署に届出た災害

編集後記

連日の酷暑が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今号で「健康だより」も第13号となり、昨年の発行決定から毎月継続し、一年を通じて無事に刊行することができました。これまで会社から社員への情報発信といえば、事故後の注意喚起が中心でしたが、日々の取り組みを共有する場はほとんどなかったように思います。今後も「健康だより」の名の通り、健康に関する情報はもちろん、安全衛生委員会としての活動内容や職場環境の改善に関する話題などを継続的に発信してまいります。引き続きご一読のほど、よろしくお願いいたします。

病院へ行く？  
救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

こんなときに電話 #7119 を！  
こんな症状で救急車を呼んでいいのかな...  
具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな...  
手遅れになったらどうしよう...

電話口で医師、看護師などがお話を伺い、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

# HG健康だより

Hiroasakisoko Group

社報第13号 令和7年8月9日（土）  
弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

## 8月重点 ミネラルバランスを整えて高血圧を防ごう！

### これからの高血圧対策は、「減塩」と「カリウム」

健康診断で血圧が高いと指摘されたことはありませんか？血圧とは血管にかかる圧力のことで、高血圧は血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こすだけでなく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞といった命に関わる病気のリスクを高めます。しかし、高血圧自体には自覚症状がほとんどないため、気づかずに放置してしまうケースも少なくありません。年齢とともに血圧が高くなるものと諦めず、日頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

高血圧対策の基本は、食生活を中心とした生活習慣の改善です。特に、食塩の摂取量を減らす「減塩」が重要とされています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、1日の食塩摂取量の目標を男性7.5g未満、女性6.5g未満としていますが、実際の平均摂取量はこれを上回っているのが現状です。しょうゆやみそなどの調味料、加工食品、麺類、漬物など、日々の食卓に並ぶ食品には多くの食塩が含まれています。少し意識を変えるだけで、減塩につながります。例えば、ラーメンのスープを残すだけで、食塩摂取量を約半分に減らせます。

### 不足しがちなカリウムを上手にとる

減塩と並んで注目したいのが、ミネラルの一種である「カリウム」です。食塩の主成分であるナトリウムには、体内の水分量を調整する働きがありますが、過剰になると血液中の水分が増え、血圧が上がってしまいます。一方、**カリウムには、ナトリウムを尿と一緒に体外へ排出するのを促し、血圧を下げる効果が期待**できます。ナトリウムを減らすだけでなく、カリウムを増やすことが高血圧対策につながるのです。

カリウムは、野菜、果物、いも類、大豆製品、海藻類などに豊富に含まれています。しかし、多くの日本人がカリウムを十分に摂取できていません。厚生労働省による1日の野菜の摂取目標量は350g以上、果物は200gですが、これらを毎日摂るのはなかなか難しいかもしれません。**そんな方におすすめなのが、手軽に摂取できる「牛乳」や「豆乳」です。コップ1杯の牛乳で約300mg、豆乳で約400mgのカリウムを摂取できます。**また、牛乳には血圧を下げる働きが期待できるカルシウムやマグネシウムも豊富に含まれています。

減塩に苦労している人は、野菜や牛乳をプラスする「カリウムアップ」から始めてみるのも良いでしょう。楽しみながら無理なく続けられる方法で、今日から高血圧予防に取り組んでみませんか。

※腎臓病などでカリウム制限が必要な方は、かかりつけ医にご相談ください。



## ハラスメント相談窓口のお知らせ soudan@daishu-hirosoko.jp

当社ではハラスメント相談窓口として専用電子メールアドレスを用意しています。事業確認後、代表取締役より専任されたハラスメント調査委員による面談をさせていただきます。安心して、ご相談ください。