

# Internal newsletter Vol.13

## 【ハラスメントに関するアンケート調査・防止対策確認】

ご協力頂きありがとうございました。

今回のアンケートにて頂きましたご意見、情報をもとに厳正なる対応を行って参ります。ハラスメントではないかとの情報につきましては、右記の対応フローを行います。また、現在相談がおありの方は相談窓口までご連絡ください。

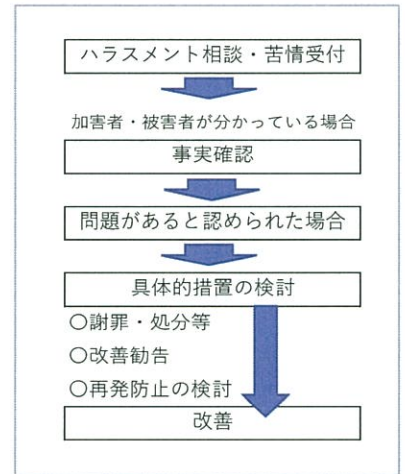
皆様からの貴重なご意見を生かし、ハラスメントのない職場を目指して取り組んで参りますので、今後ともご協力の程宜しくお願い致します。



相談  
窓口

- 本社総務：TEL/0853-63-2643 携帯：090-8180-8367  
メール：ninose.e.c@outlook.jp 担当：河瀬
- 三絡：TEL/0853-73/7280 メール：adachi.s@ninose.co.jp
- 外部窓口：保健師岩谷さんメール：iwatani.m@kenko-work.com

相談者の方の了承を得ず、上司や行為者へヒヤリング対応を行うことはありませんのでご安心ください。



## ホームページリニューアルのお知らせ

9月1日よりホームページリニューアル致しました。今回より社員専用の会員ページを新しく作りました。社内報のUPや連絡事項について掲載致します。是非、ご活用ください。

HP アドレス <https://ninose-denshi.com/>



- ① 会員ページについて  
まずはホームページ下の会員ページをクリック!
- ② ユーザー名、パスワードを入力  
ユーザー名：NinoseEC  
パスワード：ninose2643



HP 会員お知らせ » 「しまね☆健康づくりチャレンジ」について掲載しておりますのでご覧ください。

### 食欲の秋

秋といえば食欲の秋ですね。食べ物が美味しくてつい食べ過ぎてしまうなんて事も!? 美味しいものを安心して美味しく食べるために【太らない食習慣】を身に付けておきませんか?

#### なぜ秋は食欲が旺盛になるの?

諸説ありますが、野生の動物たちは冬に備えてたくさん食べる必要があります。人間にも多少の野生習性が残っているのか?! 食べ物が美味すぎるのか?! 秋には食欲が旺盛になります。秋の食べすぎは脂肪をそのまま体にためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬では運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少することも影響しています。

### 肥満をふせぐ 4つのポイント

- 1 よく噛んでゆっくり食べる  
一口20回が理想ですが、まずは一口10回から始めましょう。
- 2 夜遅い食事を辞める  
就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂っこいものや甘いものは避けましょう。
- 3 こまめに体を動かす  
秋は涼しいので体を動かすことも適しています。食欲の秋と並行してスポーツの秋も楽しみましょう。
- 4 ストレスをためない  
心のケアも重要です。ストレスがあると消化活動が抑えられ、それが続くと不調をまねきます。リラックスや気分転換をはかりましょう。

**編集後記** ホームページの会員サイトでは連絡事項や社内報、安全衛生指導に関する資料など必要に応じて掲載していく予定です。是非、ご活用ください。

さて、夜はすっかり涼しくなり少々寒いくらいになってきました。この暑いのか寒いのかわからない天候、気温差に私も少々体調がだるかったりしています。皆さんも十分ご自愛くださいませ。