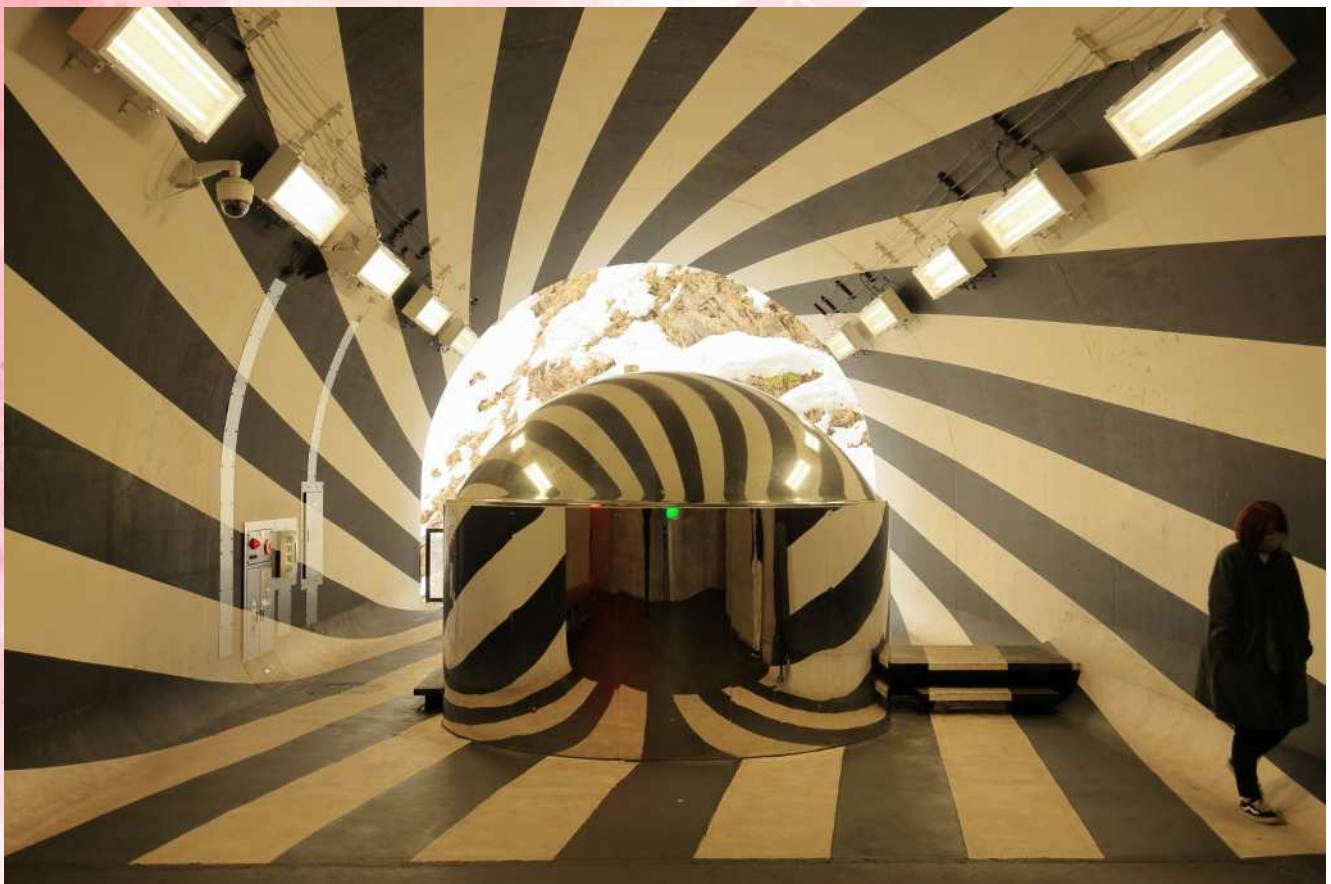


# O & K VOICE

株式会社オーアンドケー社内報Vol.106

2023年4月号



撮影者:倉知

撮影場所:清津狭溪谷 第二見晴所 新潟県十日町小出  
新潟出張のついでに立ち寄りました。

この地は、黒部溪谷・大杉谷とともに日本三大溪谷として、  
1941年4月に国の名所・天然記念物に指定されています。  
2018年に「天地の芸術祭作品」としてリニューアルされ、  
インスタ映えスポットとして有名な場所です。

## スマートウォッチ～常務 弓削～



当社では、健康促進の為にスマートフォンアプリの「あいち健康プラス」を活用して日々の歩数を計測し、皆さんの健康を後押ししています。そこで今回は、スマートフォンではなくスマートウォッチ(以下S.W.)の話題を取り上げてみたいと思います。

S.W.はスマートフォンと違い、身に着けるということでより健康管理が細かくできることから、医療関係で熱い視線が注がれています。このS.W.は、メーカー毎に性能の違いはありますが「血中酸素濃度」や「心拍数」などが計測されるものがあります。その中で、S.W.のデータを利用した診療事例が出始めています。

例えば、50代男性が自分の健康管理に役立てようと、S.W.を購入して腕に装着し、日々を過ごしているとS.W.画面に除細動などの文字が突然あらわれて、“心拍異常”を示してきたと言います。そこで後日、医療機関を訪れS.W.に記録された心拍データとグラフを医師に見せたところ、精密検査で心臓に異常があることがわかりました。体調が安定した後日、手術となり大事に至らずに済んだという事例があったようです。



この様なことから、医療現場では何か異常を感じた時に使用してもらうことで、早期発見に繋げ、迅速な『医療介入』ができるのではないかとS.W.に熱い視線を送っています。

また、一つのアイデアとして離れている家族に「体調の変化」を知らせることも可能なため、家族による緊急対応も可能ではないかと期待を寄せています。

さらに、警察機関などでは、「血中酸素濃度」や「心拍数」を計測したデータが残っている事などから、死亡推定時刻の特定など事件性の有無がわかるなど新たな使い方や、GPS機能で居場所不明の高齢者を見つけだすなど利用はいろいろと広がりを見せそうだと話していました。

まだまだ機種によっては、「ライフログ・睡眠レベル」「電子決済機能」などができる多機能なものまであります。

私の時計は、まだ針の残る文字盤のものですが…  
ここまできると本当に便利な世の中になったものだと思います。





## 取引先・協力会社のご紹介～営業部～



次長 石井



HP↑

### 有限会社サンキョー消毒

武豊町で害虫駆除、ゴキブリ駆除、シロアリ駆除、ネズミ駆除をメインに営業している会社です。弊社の飲食店害虫防除作業や、緊急で連絡が入るネズミ駆除など、害虫・害獣のことを全てお任せしています。

大手では作業手順・作業マニュアルのみに頼り、イレギュラーな現場では対応できないことがあり、こちらに相談されることも多いです。

他社では防除できなかった現場も、経験を生かした薬剤の置き方・適切な場所に設置することによって、数多く短期間で駆除しています。状況に応じた駆除計画と効率的な作業を行うことにより、「最も効果的と思われる薬剤を、最小限使用して最大の効果を上げる。」を実践しています。飲食店の仕込み作業にも影響を与えないほど、薬剤の使用方法を心得ているので、駆除作業が営業日の休憩時間2時間の間でも行うことができます。閉店後の夜間でも定休日でもない営業時間内に行うということで、お客様に時間的な負担をかけることなく、速やかな駆除作業を行えることも強みです。



リーダー 外山

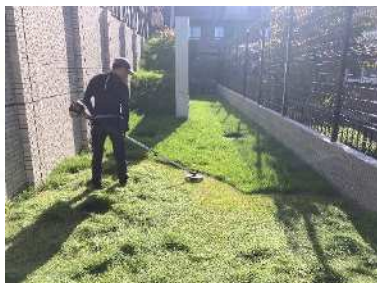


HP↑

### 株式会社こだま造園

こだま造園は、名古屋市熱田区に拠点がある造園会社です。

弊社では、主にマンションや商業施設の植栽管理を依頼しています。植栽管理とは、木の剪定、芝生の刈込、除草作業、施肥(植物が生長するよう肥料を与えること)、消毒作業(害虫発生の抑制、植物の病気の予防)と多岐にわたります。また、外構工事も行っており、防草シートの設置、砂利や庭石の設置をする作業も得意としています。



(以下HPより)特殊伐採や高木伐採をメインとした造園工事を行っております。特殊伐採とは、背の高い木や狭い場所にある木を綺麗に伐採することです。こだま造園では、長年造園業で培った知識と経験を活かして、周辺の建物を傷つけずに美しく木を伐採していきます。重機が入れない場所でも、特殊な訓練を受けた職人が木に登りカットするので対応が可能です。「大きくなりすぎて困っている木がある」「お隣さんと木のことでトラブルになっている」「台風などの災害対策で伐採を検討している」などお困りの方は、お気軽に現場担当者にお問い合わせください。

## 社長の独り言～長久手～



「いい部屋ネット」を運営する大同建託の、2022年度“街の住みこちランキング愛知県版”で3年連続でトップは、長久手市で評点76.1

名古屋市、尾張旭市、豊田市、日進市と隣接し、名古屋近郊の恵まれた立地を生かした良好な住環境の整備により、日本有数の活気ある街と言われています。

2005年には「愛・地球博」の開催、その後「愛・地球博記念公園(モリコロパーク)」として生まれ変わり、昨年にはジブリパークがオープンしました。人口増加が続いており、数年前は、全国で一番住民の平均年齢が若い街として有名になり、世帯での転入者が多く子供も多いので、子育てしやすい街としても評価されています。

市の西側は、住宅やおしゃれな店舗など新しい街並みが広がり、東側は緑豊かな田園風景が残り「街と田舎」がバランスよく共存しています。また、愛・地球博を契機に東西をリニモが結び交通の利便性が高まり駅の沿線には、大学やアピタ・イオン・IKEAなど魅力ある商業施設が点在しています。

### NO. 2は、名古屋市昭和区で評点74.4

良好な住環境と高い交通利便性を有する街で、地理的特徴を背景に人口密度は市内でも上位となっており、大学・高校の高等教育機関が集まる文教地区で、学生・留学生が多く集まる街です。鶴舞公園・興正寺公園・川名公園といった大規模公園がバランスよく配置され、憩いの場ふれあいの場として区民から愛されています。近年は、再開発が進みマンション供給も増加しているようです。

### NO.3は、名古屋市東区で評点72.7

明治41年に誕生した歴史ある区です。江戸時代に名古屋城下の武家屋敷が集まった地域で、住宅地には現在も当時の街並みが残り、「徳川美術館」や「徳川園」などが有ります。また、中日ドラゴンズ本拠地の「バンテリンドーム」があったり、オアシス21などの交流拠点でもあるなど、歴史と賑わいが調和するエリアとして発展を続けている地域です。

ちなみに、当社がある名古屋市緑区は、8位で評点62.5

私が住む愛知郡東郷町は、ランキング外で“住み続けたい街”自治体ランキング愛知県版では、10位となっていました。近い将来、もっと交通の便が良い都心に住みたいと思っています。



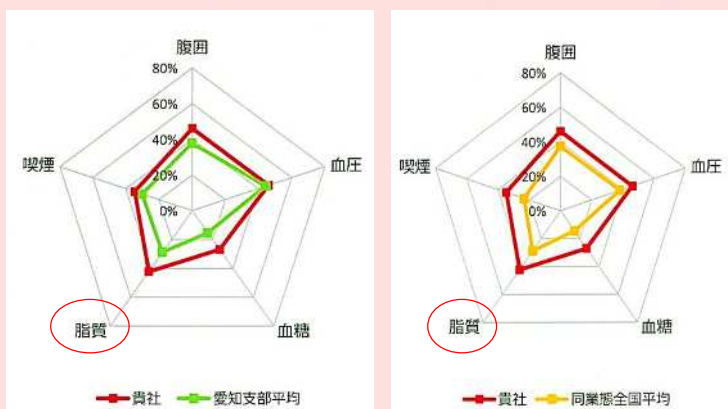
↑『千と千尋の神隠し』の湯婆婆の執務室



## 生活習慣病リスクはありますか？

当社は、健康経営優良法人2023に認定されており、皆さんに少しでも長く健康的に働いて頂きたいと、様々な取り組みをしております。その中の一つで、対象者には毎年健康診断を受けてもらい、産業医と共に現状把握をしています。また、その結果を受けて、改善が必要であれば対策や目標を新たに設定すると言う取り組みをしています。そこで今回は、分析項目の一つである「生活習慣病リスク」を取り上げてみました。

### ■ 2021年当社（貴社と明記）の生活習慣病リスク保有者の割合 ■ ※割合は小さい方が良好状態



#### 【各リスクの判定基準】

- 腹囲リスク**…内臓脂肪面積100.0cm<sup>2</sup>以上又は腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上に該当する者
- 血圧リスク**…収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬ありに該当する者
- 代謝(血糖)リスク**…空腹時血糖110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上又は服薬ありに該当する者
- 脂質リスク**…中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満又は服薬ありに該当する者

上図のように、当社の生活習慣病リスクは協会けんぽ愛知支部の平均からみても、全国平均からみても高くなっています。中でも脂質リスクの保有率は平均より一番高く、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の危険性があります。



#### メタボリックシンドロームとは？

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなかのまわりの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わっています。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せもった状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

内臓脂肪が過剰にたまってしまうと、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、心血管疾患や脳血管疾患などを引き起こします。

メタボリックシンドロームの予防や生活習慣病リスクの割合を減らすため、日々の生活で気を付けるとよいポイントを紹介します。

○**運動習慣**…日常生活で行う動作に、ちょっとした工夫を加えるだけで、運動量を増やすことができます。

○**食事習慣**…ゆっくりとよく噛む食習慣の実践が大切です。野菜はなるべく、1日350g以上とり、先に食べることで糖分の吸収がゆるやかになり、血糖値が上昇しにくいことも分かっています。

また、塩分は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が最適です。

※高血圧が疑われている人は、1日6g未満にしましょう。

○**飲酒習慣**…自分のペースを守り「適量」を守ることが大切です。また、毎日飲むのはよくないので、週2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくり肝臓を休ませることも大切です。



# 働く仲間紹介キャンペーン！

紹介先  
八事病院  
限定!!

キャンペーン期間内に、

在職されている方の紹介を受けて入社された方が6ヶ月勤務していただくと、  
紹介した方と紹介された方ともに、2万円分の商品券を贈呈します。



## ■キャンペーン期間■

令和5年3月24日(金)～令和5年6月30日(金)

## 募集要項

- ・勤務地: 医療法人資生会 八事病院  
(名古屋市天白区塩釜口1丁目403)  
※車通勤の場合はコインパーキングに駐車  
(費用は会社負担)
- ・勤務時間: 9:00～13:00
- ・勤務日: 週2日～応相談
- ・時給: 応募時にご確認ください
- ・業務内容: 院内日常清掃

未経験OK

WワークOK

八事病院以外に所属している方も、  
名古屋市にお知り合いがいる方や、通勤が  
可能な方がお近くにいらっしゃいましたら、  
ぜひこの制度を利用してご紹介ください。  
また、紹介の際には現場担当者にその旨  
をお伝えください。皆様からのご紹介をお待ち  
しております。

## 福利厚生のお知らせ～ナガシマスパーランド～

福利厚生の一環として、ナガシマスパーランドの割引入場券を発行しています。通常よりもお得な料金  
(下表参照)で購入できますので、ナガシマスパーランドへ行かれる予定がある方は是非ご利用ください！

	大人 (中学生以上)		小学生		幼児 (2歳以上)	
	1,600円を	800円	1,000円を	300円	500円を	0円
入場券	1,600円を	800円	1,000円を	300円	500円を	0円
パスポート (入場+乗り放題)	5,800円を	5,100円	4,400円を	3,800円	2,700円を	2,300円
プール入場券 (スパ-ランド入場含)	4,000円を	3,500円	3,000円を	2,600円	1,700円を	1,500円
ワイドパスポート (プール入場+乗り放題)	7,200円を	6,600円	5,500円を	5,000円	3,200円を	3,000円
湯あみの島入場券 (スパ-ランド入場含)	2,100円を	1,300円	1,300円を	700円	700円を	100円

※2024年2月28日までの料金表

■管理本部■  
0120-34-2887

ご利用を希望される方は、  
管理本部までお電話で  
必要枚数を連絡して下さい!

