

ベネフィットステーション

2021秋

ベネポプレゼントキャンペーン★

ベネポって・・・
ベネフィットステーション会員
限定ポイントサービスです



応募期間：2021年11月11日(木)～12月10日(金)まで

対象者：会員ご本人様(1ID/1回まで)

応募方法：ベネフィットステーションのキャンペーンバナーより申込みだけ！


10,000ベネポ.....5名様
5,000ベネポ.....10名様
1,000ベネポ.....450名様

ベネポのお得な活用術


100ベネポ = 100円で対象の
人気メニューを利用可能！

 **エムアイカード**

100ベネポを100
エムアイポイント
に交換できます

 **イオンシネマ**

ベネポでチケットが
お得に購入できま
す

 **スターバックス
カードチャージ**

500ベネポにつき
500円チャージに
交換できます

一例です！他にもいろいろ使えます！

ベネフィット・ステーションのリニューアルに伴い
『ベネアカウント』の登録が必要になります。

15桁の会員ID (メールアドレスID) では、
ログインできなくなりますので必ず登録をお願いいたします。

11月末までに

札
幌
丸
三
新
聞

第 72 号
2021年

11月15日月曜日

発行者 三越伊勢丹
グループ労働組合
札幌丸井三越支部
外線：(011) 205-2525
内線：22525



秋募集
受付中!

おすすめポイント

- 年**1.25%複利運用**(2021年9月1日現在)
- 3000円**から手軽に始められる
- 老後やライフイベントにしっかり備えられる
- 税軽減効果により、**所得税・住民税の軽減**
- 安心して加入できる**2つの保証(補償)制度**

《お申し込み締切》 **12月10日(金)**

パンフレット・お申込みはお気軽に組合事務所までご連絡下さい!



年金共済

積立共済



＜全社員用TEAMSチャネル新設のお知らせ＞

- ・組合、共済会に関する内容をタイムリーに発信
- ・会社パソコンや、業務スマホから閲覧可能



検索方法:

『53 00全社員』⇒『23 労働組合・共済』

※非表示になっている方は、表示設定をお願いします



健康相談室からお知らせ

知って活用！健診結果の読み方

＜その3＞尿酸値(UA)って何のこと？痛みがなければ放っておいても大丈夫？

尿酸とは→プリン体という物質が体内で分解されてできる燃えカスのようなもの

正常値	高尿酸血症
2.0~6.9mg/dL	7mg/dL以上

- ・高尿酸血症と診断されてもすぐに症状が出るとは限りません
- ・高いまま放置することで尿酸が結晶化し、全身で悪さをします
- ・結晶が身体のどこに溜まるかによって、以下のような合併症になる恐れが

尿酸値を指摘されたら、受診や生活習慣改善を始めましょう!

～高尿酸血症を予防・改善するポイント～

- 1.お酒を減らす→アルコールには尿酸値を上げる作用と、尿酸の排泄を抑制する作用があります。プリン体カットでも油断禁物!
- 2.プリン体の多い食品を控える
- 3.野菜や海藻の摂取→尿をアルカリ性にし、尿路結石予防になります
- 4.減量→肥満になると、尿酸を作りやすく排泄しにくい身体に
- 5.水分1日2ℓ→尿酸の排泄量を増やします
※ジュースはNG。なるべく水やノンカフェイン(※)のお茶を
カフェインによる利尿作用で血液が濃縮し、尿酸値上昇を招きます
- 6.有酸素運動→無酸素運動は尿酸値を上昇させます
にこにこペースで、長時間続けられるエアロビ、水泳、サイクリング、ウォーキング等の有酸素運動がおすすめです。



尿をアルカリ性に近づける食品



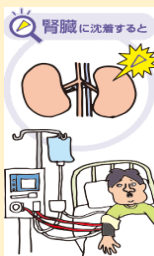
痛風発作



ゴフの発生



尿路結石



腎不全→人工透析