札幌丸三新聞

第 72 号

2021年 10月20日水曜日

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

IMGU LINE@

2021年 10月定期本部大会終了 第9期 スタートしました！

新役員体制などの詳しい内容は後日発行予定のIMGUニュースでお伝えします！

IMGU

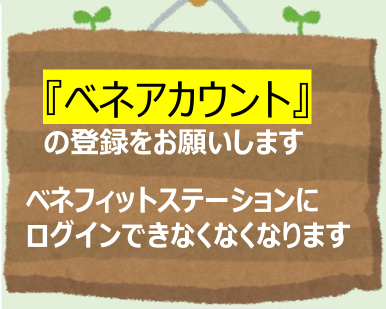
公式マスコットキャラクター

〝公式マスコットキャラクター″として決定し着任しました！

応援よろしくお願いします！！

★Benefitstationのログイン方法が変わります★

Benefit Station



詳しくは共済会HP または ☚こちらから

2021年12月賞与要求(案)メンバーズVOICE予告

①動画配信(10月21日㊍～28日㊍)

②リアル集合開催　※各回30分毎

- 10月22日㊎：三越一銀3階会議室　16時～18時
- 10月28日㊍：1条館10階研修室　16時～18時

※詳細は後日発信します！

動画QRコード

※リンク先は組合HPです。
ログインID：５３＋社員番号
パスワード：im

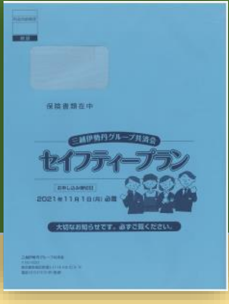
動画視聴

セイフティープラン 2021 秋募集

＜申込締切＞ 2021年11月 1日㊊ MIカード必着

既加入内容の変更・脱退ができるのはこの期間だけです

年に一度の見直しのチャンス！
ご自宅に郵送で届いている
パンフレット を ご覧ください♪



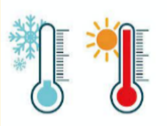
共済会HPにて、有資格スタッフ（社労士・AFP・生活保障プランナー）が貴方にあったプランをおすすめいたします。共済会ホームページ内記事のFormsにて必要事項を入力するだけ！ 詳細はコチラから ☛

【新規加入・変更のお申込み方法】
パンフレットに同封の返信用封筒で「㈱エムアイカード 三越伊勢丹グループ共済会保険係」へ郵送してください。
※新規加入・変更のない場合は、ご提出は不要です。

問い合わせ：三越伊勢丹グループ共済会 内線 801-23-914 外線 03-5273-5139

←共済会ホームページ ID：企業コード２桁＋従業員コード８桁の 10 桁 パスワード：im（半角）

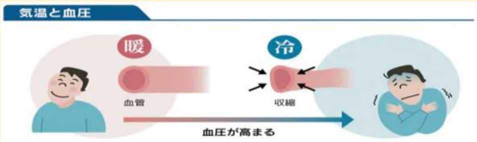
健康相談室からお知らせ



季節の変わり目にご注意！気温も血圧もアップダウン↑↓

- ●10月に入り、朝晩の冷え込みがますます強くなってきました。
- ●血圧は1日のうちでも変動しますが、気温の上下にも影響され、寒暖差が激しい季節は血圧の変動も大きくなります。
- ●血圧変動が激しいと血管の内側が傷みやすく、心筋梗塞や脳卒中にかかる危険性が高まることに！！

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準（降圧治療の対象）	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満	135以上	85以上
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
病院で測定	120未満	80未満	140以上	90以上



＜季節の変わり目に気を付けたいこと＞
①温度により調整ができるよう**重ね着**をする。
②内服中の方は薬を**飲み忘れない。**
③できるだけ決まった時間(起床後、就寝前など)に血圧測定し、**日頃の血圧値を知っておく。**

＜高血圧予防のための生活習慣＞
①運動：1日**8千歩以上**を目標に歩く。
肥満予防にも効果的！
②食事：**減塩**を心がける。1日の目標量は、
男性8g未満、女性7g未満。
血圧を安定させる効果のある**カリウム**や**食物繊維**が豊富な食材を摂る。

また、今後冬にかけて増えるヒートショックの対策も頭に入れておきましょう

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼす現象