

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！

よろしく
うさね！



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！

応援よろしくお祈いします！！

イングちゃん 三越伊勢丹グループ労働組合 (IMGU... 10月12日 ...
就任のお祝い🎉に新しい椅子を頂いたうさよ〜🥰
座りごっこちばっちうさね〜!!
IMGUマスコットキャラクターとして、座ってばかりもらえないので、
また全国にPRで行くうさよ〜👏頑張るうさね

イングちゃん 三越伊勢丹グループ労働組合 (IMGU... 10月19日 ...
おはうさ〜
札幌出張で「時計台」に行ってきましたうさ〜👏
あれ？時計台って思ったより小さいかも？知らなかったうさよ〜👏
観光スポット時計台をバックに、ハイ！うささ〜👏

イングちゃん 三越伊勢丹グループ労働組合 (IMGU) 公式マスコットキャラクター @imguimgu1
#三越伊勢丹グループ労働組合 (IMGU) 公式マスコットキャラクターのイングちゃんですうさ〜
教わったことや、知ったこと、すごいと思ったこと、面白いと思ったことなどをつぶやくうさよ〜👏
全国の事務所周辺の紹介もしていきますー
仲良くしてくださいね〜うさね

東京都新宿区新宿5-17-18 H&Lビルディング1階 @imgu.or.jp
2020年12月からTwitterを利用しています
421 フォロー中 530 フォロワー

札幌丸三新聞

Benefit Station ★Benefitstationのログイン方法が変わります★

ベネフィット・ステーションのリニューアルが行われます！
会員IDが新しくなります！
今までの（15桁の数字）では、移行経過措置期間終了後は、ログインできなくなりますので必ずベネアカウントへ移行をお願いいたします。

新しいベネアカウントのポイントを知って、ベネフィット・ステーションなど各種サービスを安心・安全、そして便利に利用しよう！

覚えやすいログインIDになる！
パスワードの再発行がカンタンに！
家族で使いやすくなる！

『ベネアカウント』の登録をお願いします
ベネフィットステーションにログインできなくなくなります

今までご利用いただいていたID（15ケタの数字）・パスワード（西暦誕生日）は使用できなくなります！

詳しくは共済会HP またはこちらから

三越伊勢丹グループ共済会様専用
映画・ディズニー チケット購入補助

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(木)~28日(木))
② リアル集合開催 ※各回30分毎

- 10月22日(金)：三越一銀3階会議室 16時~18時
- 10月28日(木)：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

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@

セーフティープラン 2021 秋募集

＜申込締切＞ 2021年11月 1日(月) 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】

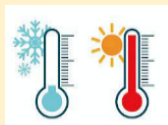
パンフレットに同封の返信用封筒で「**株エムアイカード 三越伊勢丹グループ共済会保険係**」へ郵送してください。

※新規加入・変更のない場合は、ご提出は不要です。

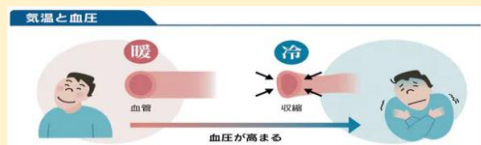
問い合わせ：三越伊勢丹グループ共済会 内線 801-23-914 外線 03-5273-5139
←共済会ホームページ ID：企業コード2桁+従業員コード8桁の10桁 パスワード：im(半角)

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
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。

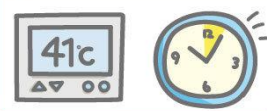


ヒートショックを防ぐ4つのポイント

1 脱衣所・浴室は事前に暖める



2 入浴は41度以下、10分以内



3 立ち上がるときは、ゆっくりと



4 食後・飲酒後の入浴はNG



これらの対策は、ヒートショックが起こらないことを保証するものではありません。



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