

「山ヲ走ル」

人材部 次長 深谷洋明

今もなお新型コロナウイルスの感染拡大が続き、私たちを取り巻く経済活動や生活スタイルなど、様々なところで多大な影響を及ぼしています。このコロナ禍によって、従業員の皆さんが業務されている大学、大学病院等の各現場においても、今までにない状況を目のあたりにし、日々多大な労力を費やされていることと思います。

世の中の多くの企業は、売上に影響を受け、働き方を大きく変え、それぞれの存在理由までも影響を受けるようなパラダイムシフトが起こりました。また、パーソナルなレベルでも人生観や仕事観をも大きく変える、すべてを吹き飛ばすかのような大嵐が吹き荒れ、それにより私たちの私生活も大きく様変わりしました。

皆さんはこのコロナ禍の中でも楽しめる、家での過ごし方、休日の楽しみ方などで、何かよい方法をおもちでしょうか？

私事ですが、ちょうど4年ほど前から趣味でランニングを始め、1年ほど前からはトレイルランニングという、『山ヲ走ル』という趣味にハマっております。簡単に説明すると、登山道を走って進む『快速登山』というイメージが伝わりやすいかと思います。幸いランニ

ングは一人でも楽しめるうえ、山に入ってしまうとそんなに頻繁に人と出会うこともなく、ある意味このご時世でも楽しめる趣味の一つかと思っています。ただ、非常事態宣言発令中は登山も自粛規制のため、2カ月間近くは近所の緑道や公園の不整地などを走っていましたが…。

トレイルランニングの魅力は、やはり連なる山々の稜線から、絶景を眺めながら走り抜けるところにあります。登りはとにかくキツさしかありませんが、それを乗り越えたその先の標高1,500～2,000メートル級の山々が織りなす絶景や新鮮な空気は、他では味わうことのできない最高に素晴らしい世界です。そして、下山後のビールはいつもの100倍美味しく感じますよ。

自分の趣味をだらだらと記してしまいましたが、皆さんもこんな時こそ、こんな時だからこそ、自分時間を充実させることに目を向けてみてはどうでしょうか？まだ、もうしばらくこの先の見えない状況は続きそうですが、身体だけでなく心までも疲弊しないよう、ぜひともプライベートも充実させて、健康的な毎日を送っていきましょう。つらい登りの先には必ず絶景が待っています！



新型コロナウイルス対策と熱中症対策について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、『新しい生活様式』として、マスクの着用は生活に定着してきました。特に医療機関で働く北里ライフサービスの皆さまは、日々マスクを着用されていることかと思いますが、これから気温が上がるにつれ熱中症の予防も必要となってきます。

マスクを着用していない場合と比較すると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあるといわれています。屋外や人と十分な距離(2～3m以上)が確保できる場合には、マスクを外すようにするなど、新型コロナウイルス対策だけでなく、熱中症にも注意していきましょう。



●水分・塩分の補給

こまめに水分を補給しましょう。負荷の大きい作業や、運動時はマスクを外し、のどが渇いていなくても水分を摂るようにしてください。また、汗を多くかいた場合は塩分の補給も重要です。

ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上その指示に従いましょう。

●エアコンと換気

エアコンの使用は熱中症対策に有効ですが、家庭用のエアコンは基本的に換気を行いません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。

●健康管理

日頃の健康管理にはバランスのとれた食事や、十分な睡眠が重要です。また、上記の水分・塩分補給に気をつけて、適度な運動も行いましょう。日々の体温を測定し、自身の平熱を把握しておくことも重要です。平熱を把握しておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理をしっかりと行うようにしていきましょう。

ストレスチェックの実施

北里ライフサービスでは『心の健康管理』の一環として、カウンセリング相談窓口の設置等を行っておりますが、セルフケア(一人ひとりが行う自身の健康管理)をさらに充実化し、働きやすい職場環境の形成を目的として、労働安全衛生法に基づき今年度もストレスチェックを実施します。

今年は8月初旬から実施の予定です。詳細につきましては通知・掲示等でお知らせしますので、よろしくお願いします。

**STRESS
CHECK!**



結果の取り扱いについて

ご回答いただいたストレスチェックの結果に基づき、個人の健康管理を目的として産業医が確認し、必要に応じて面接推奨のご連絡を個別に差し上げます。

個人の結果が、上司・人事部門等に漏れることはありませんので、ご安心ください。また、職場全体のストレス傾向の把握を目的に、個人が特定できないよう加工した上で、分析および報告書作成に使用いたします。

保険担当よりご案内

日々のお仕事お疲れ様です。

7月10日配布の給与明細に同封しました保険のチラシを、ご覧になっていただけましたでしょうか。チラシに記載の内容は、北里ライフサービス従業員の皆さまへの“お得情報”ですので、少し詳しくご説明させていただきます。

従業員の皆さまは、会社の福利厚生の一環で『補助金』を受給することができます。任意保険がそれにあたり、現在は『自動車保険』『傷害保険(自転車保険も

含む)』を当社でご契約されまると、年間の保険料の10%を補助金として受給することができます。現在、『自動車保険』を他の保険会社で契約されている場合は、満期の際にお見積りをさせていただきます。

また、『自転車保険』もお手頃価格でご案内していますので、お気軽にお問い合わせください。営業部 保険グループは“身近で親身な代理店”を目指しています。なんでもご相談ください。優しいスタッフがお待ちしております。

北里ライフサービス

年間保険料の10%を補助金としてキャッシュバック！
自転車の事故以外でも補償！(交通乗用車に乗っている時のケガも補償)
お子さんが遊んでいて他人の車にキズを付けた場合も！
飼犬が噛みつき他人にケガをさせた場合も！

傷害保険 PART 2

営業部から得情報！
たかが自転車でも保険が必要なんです！
保険料のお支払いは、便利なお給料からの天引きの為、現金は不要です！
車検証の所有者やお車の使用者が、同居の親族でもOK。
他の保険会社に現在加入していても、等級引は引き継ぎOK。
※一部保険は除きます。
保険料のお支払いは、便利なお給料からの天引きの為、現金は不要です！

自動車保険 PART 1

営業部から得情報！
当社でご加入頂くと団体割引+補助金でお安く加入できます。
年間保険料の10%をキャッシュバック！
団体契約で約5%もお得！
保険は安心・安全なカーライフの東京海上日動
圧倒的な対応実績と安全体制！
事故対応時のお客様総合満足度約93.3%！
円損害サービス拠点 240カ所 業界トップクラス！
24時間365日事故受付！

お得な保険について、まずはお問合せください。
保険担当までどうぞ
TEL: 042-778-9288 (内線9288) FAX: 042-777-6380
E-mail: hokendesk@kitasato-life.co.jp QRコードはこちら→
ご質問や資料請求など何でもご相談ください。

メールでのご相談

hokendesk@kitasato-life.co.jp



読み取りコードをご活用ください。

お電話でのご相談

042-778-9288 (内線:9288)

営業部 保険担当: 金田・西



ライフショップ便り

Life Shop kitasato

カード決済の導入

ライフショップでは、以前からご要望のありましたカード決済をこの春から導入しました。クレジットカード、交通系電子マネーが利用可能です。ぜひご活用ください。これからもお客さまの利便性を考えて、ショップを運営していきます。

お札せんべい再販売

昨年の北里祭で販売し、ご好評をいただきました『お札せんべい』が再入荷しました。瓦せんべいのような少し歯ごたえのある食感。この機会にぜひご賞味ください。



●北里柴三郎お札せんべい(6枚入):540円(税込)

※数に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。



株主総会の報告

2019年度(2019年4月1日～2020年3月31日)の定時株主総会が、去る6月8日(月)に開催されました。総会では2019年度の会社の事業報告および決算報告などの説明が行われ、株主の皆様からご承認をいただきました。また、遠藤取締役が引き続き代表取締役の任に当たることが決定されました。現在の北里ライフサービスの役員は右記の通りです。

代表取締役	遠藤尚光
取締役(非常勤)	飯淵 哲
取締役(非常勤)	永田義裕 (2020年4月1日就任)
監査役	鈴木幹也

定期健康診断について

定期健康診断が6月29日(月)～7月3日(金)に実施されました。感染症対策として、省略した検査や自己計測で対応をお願いした項目もあり、例年とは異なる形式で行いましたが、大きな混乱もなく無事に終了しました。ご協力ありがとうございました。

なお、今年度は再検査を行いませんので、結果表がお手元に届きましたら、個々でのご対応をよろしくお願いします。

2020年度のレクリエーション補助金について

新型コロナウイルス感染症の影響により、各部署での催し物の開催が難しいため、今年度につきましては、レクリエーション補助金としての支給はしないこととし、補助金分の上限額(7,000円)を給与に加えて支給することにします。

- 支給対象者: 2020年7月31日現在の在籍者
- 支給時期: 2020年7月分給与(8月7日支給)

現在の従業員数 2020年7月1日現在の人員構成をお知らせします。

部門	部課	役員	社員		嘱託		契約社員		パート		計		総計
			男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	
事務部		1	2	4							3	4	7
営業部			8	3						5	8	8	16
環境施設部	環境一課		28	50	3	11			23	42	54	103	157
	環境二課		3	2	1				4		8	2	10
	環境三課		4	1	2	1				2	6	4	10
	環境四課		2								2		2
人材部	人材一課		12	93				13		4	12	110	122
	人材二課		2	72		24			1	16	3	112	115
	人材三課		1	8				1			1	9	10
計		1	62	233	6	36		14	28	69	97	352	449

Life Smile 編集後記

健康診断に向け今度こそポッコリお腹をなんとかしたいと思い、器具はそろえましたが、またしても努力が足りませんでした…
ライフスマイル夏号をお届けします。なかなか梅雨明けしませんが、暑い夏がまたやって来ます。コロナ禍の中、いつもと違う夏になりますが、リフレッシュして乗り切りましょう!

ライフスマイル編集長 中村 浩