

今年もチケット斡旋します！ 次号をお楽しみに！！

IZUMO OROCHI FES 2025

日時：2025年11月22日(土)・23日(日)

場所：出雲ドーム



朝食欠食

良い食習慣は、朝食をとることからはじまります。忙しさや食欲のなさが主な理由で、朝食を欠食することが習慣化している若い人が多いようです。



最近公表された農林水産省の「食育に関する意識調査」によると、朝食を欠食する人は全体の13%ですが、若年層(20・30代)で欠食率が高く、男性で30%以上、女性で20%以上でした。朝食は1日の中で最も重要な食事と考えられています。なぜなら、朝食をとることは、眠りと覚醒、体温、血圧、ホルモン分泌、自律神経などを調整する1日周期の体内リズムを形成する体内時計に関連しているからです。そのため、朝食を欠食すると、栄養バランスの偏りに加え、この体内リズムの形成に影響を与え、肥満、糖尿病、高血圧、脳心臓血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まります。さらに最近の研究では、がん死亡にも関連し、朝食の欠食者は朝食をとる人に比較して、全がん死亡のリスクが1.5倍増加すると報告されています。また、女性の低体温、月経困難症、生理不順と朝食の欠食との関連も指摘されています。良い食習慣は、朝食をとることからはじまるといえるでしょう。

参与 黒沢洋一

公益財団法人中国労働衛生協会米子検診所 米子市二本木501-6 ☎0859-37-1819

クロスワードクイズ 第21弾

クロスワードパズルを解いてプレゼントをGet!!

二重マスの文字を並べ替えてお答えください。

--	--	--	--

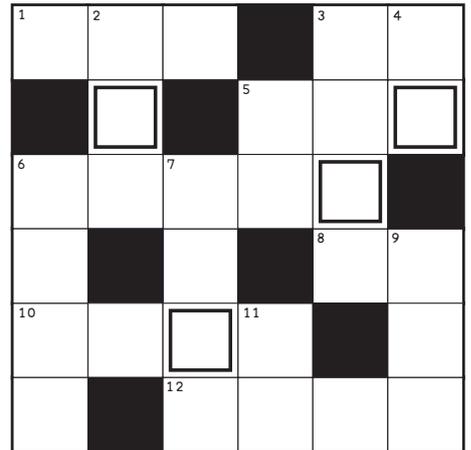
タテのカギ

- 動物の雄と雌の一对
- 気持ちがふさいで晴れ晴れとしないこと。
- 木材から作られ字を書いたり物を包んだりするときに使われる薄っぺらなもの。
- 四季の一つでもっとも寒い季節。
- 特定の政治権力によって支配されている社会の様式。
- 文書などに自分の氏名を書き記すこと。
- 切った後、皮をはいだだけの材木。
- 地下深く穴を掘って地下水をくみ上げられるようにしたもの。



ヨコのカギ

- 漆を塗って仕上げた器。
- 家の中で地面や土間よりも高く板を平らに張り詰めた所。
- 食べ物の味わい。
- 体から発散されるにおい。
- 結婚した男女のうち女の子の人をいう言葉。
- 生物が生物として生きるものになる力でそれがないと死んでしまうもの。
- 井戸のまわり。「○○○○会議」



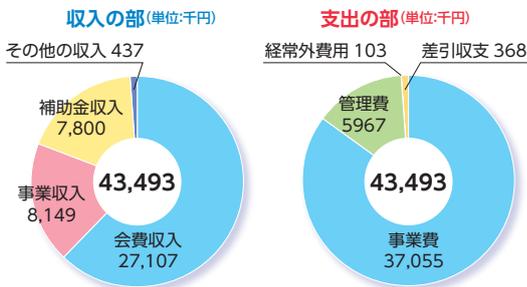
商品

- ▲山芳海産商品券1,000円…………… 10名様
西伯郡日吉津村日吉津1026-1 新鮮市場内
- レストラン・ポルトお食事券1,000円…… 10名様
米子市末広町294
- ◎とり料理 さんぽうお食事券1,000円…… 10名様
米子市角館町1-72
- ◇やきそば専門 福やお食事券1,000円…… 10名様
米子市加茂町2丁目116

- ◆応募方法 クイズの答え、希望商品を選び**申込書にご記入**の上、ご応募ください
- ◆応募資格 会員1人1回限り
- ◆応募期限 2025年7月31日(木)
- ◆当選発表 当選者には、事業所宛にプレゼントを発送しHPにて発表させていただきます

令和6年度 決算報告

理事会、評議員会を開催し令和6年度事業報告・決算が承認されました。



項目	金額
健康維持増進事業費	9,313
自己啓発事業費	367
余暇活動事業費	5,575
慶弔給付事業費	10,347
事業運営費	11,453

事業所数	280	会員数	2,258人
------	-----	-----	--------

種別	実績
予防健診事業(各種健診)	1,711人
健康管理事業(インフルエンザ)	701人
スポーツ大会連盟事業(ゴルフ大会・ロングランボウリング大会)	71人

給付内容	実績
各種祝金・見舞金・弔慰金	475件

種別	実績
旅行補助(一般バック 他)	13人
日帰り・泊ツアー斡旋	14人(7企画)
イベント事業(共通商品券 他)	1,866件
チケット斡旋	2,952枚

種別	実績
各種資格取得時費用助成	41人
文化教養事業(通信講座)	1人
文化教養事業(教室)	59人
文化教養事業(社会見学)	39人
文化教養事業(Chukai コムコムスクエア)	延べ30人