

■健康を大切に

4月から新しい年度が始まり、一ヵ月近くが経とうとしています。私は一年の中でも特に1月と4月、一年の始まりと年度の始まりを大切に考え、気持ちを新たに、夢や目標を確かめることにしています。

いくつかの目標の中で、今回は昨年から引き続き自分にとって大きな目標である「健康」について書きたいと思います。実は、私は昨春、食後にアレルギー性のショック反応が強く出て、三日間集中治療室で過ごしました。

この経験から健康は当たり前ではないことを実感し、色々と新しい取り組みを開始しました。

一つは、思い切ってお酒をやめてみました。お酒は好きでかなり飲んでいたのですが、やめるとよく眠れ、体調はもちろん頭の回転も良くなることに気づきました。次に、軽めの糖質制限をしました。甘いものを控え、ご飯やパンなどの炭水化物も減らしました。ランチでもご飯はだいたい半分にしてもらっています。結果、体重が大きく減り、太めの体型が標準になり、健康診断の数値も改善しました。

健康のありがたさに感謝しつつ、皆さんの健康への取り組みを会社全体でサポートしていきたいと考えております。

まず全社で健康診断受診率100%を目指します。

ぜひ健康診断を必ず受けるようお願いいたします。

代表取締役社長 八木 陽一郎

