

編集長が交代してからの“ちえすとおー！”第一号です！

（前回から間が空いてしまったのはご容赦ください。。。）

発信ペースS社長に勝てないと思いますが、内容で負けないように頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします！

トピック1：販売店様に添乗指導頂きました！



当社株主の販売店様にM主任・E主任の添乗指導を実施いただきました。

販売店様からご指摘いただいた内容は良い気づきとなったと思います。その“気づき”を自分の業務に落とし込んで、より高い配送品質を目指していきましょう！

※個人的には、社内の営業所同士でお互いに添乗指導をしてもいいのかなって思ってます。
もちろん、来年以降の話ですよ！
(笑)

トピック2：S主査が配送コンテストに出場しました！

大隅営業所：S主査が配送コンテスト@市川ターミナルに出場してきました！
惜しくも入賞できませんでしたが、練習の成果を十分発揮してくれました。

S主査は配送コンテストのために、一生懸命準備していたので、入賞できなかったことは、私自身も悔しかったです。でも！練習を一生懸命やったことに価値があります。今回、配送コンテストに向けて取り組んだことは、必ずこれからの業務の糧になるはず！
みんなのお手本となるよう引き続きよろしくお願いします！！



選手紹介 皆さん緊張の面持ち



市川ターミナルのタンク3基

トピック3：販売店様と合同研修会を実施しました！



前半の講義

販売店様と合同研修会を開催しました！

前半はS社長から講義・後半は4名の容器交換・保安点検の手順を販売店様に審査して頂きました。

最後の販売店様からの言葉の通り、保安業務については「大丈夫だろうな」ではなく「ダメなんじゃないかな？」という姿勢で、販売店様とよくコミュニケーションを取りながら実施していきましょう！



S主査の模範演技



審査員の方々

健康マネジメント2023 結果発表

全社員が定年まで楽しく安心して元気に働き続けてもらいたい。。

その前提となるのが“健康”であり、会社としてもサポートの一環として、健康診断結果により“健康ボーナス”を贈呈するこの企画。



ついに、皆さんの結果が出そろいました！

それでは次ページの結果を見ていきましょう！！

【対象者】

前年対比で5項目以上の改善が認められた方。
前年が（ ）内の基準値である場合は今年も基準値内である方。

【審査基準】

- ①体重(1kg以上↓)
- ②体脂肪率(基準値:12.0~22.9)
- ③腹囲(1cm以上↓)
- ④BMI(基準値: 18.5~24.9)
- ⑤総コレステロール(基準値: 128~219)
- ⑥中性脂肪(基準値: 30~149)
- ⑦HDLコレステロール(基準値: 41~96)
- ⑧LDLコレステロール(基準値: 70~139)
- ⑨γ-GTP (基準値: 10~47)
- ⑩血圧(基準値: 130以下)



【AGC南九州】健康マネジメント2023結果表

基準	1kg以上↓	12.0-22.9	(1cm以上↓)	18.5-24.9	128-219	30-149	41-96	70-139	10-47	130以下			
氏名	体重	体脂肪率	腹囲	BMI	総コレステ	中性脂肪	HDLコレ	LDHコレ	γ-GTP	血圧	ポイント	検査項目	修正P
1	○			○	○	○	○	○	○	○	8	8	10.0
2				○	○	○	○	○	○	○	7	7	10.0
3				○		○	○	○	○	○	6	6	10.0
4	×			○	○	○	○	○	○	○	7	8	8.8
5	×			○	○	○	○	○	○	○	7	8	8.8
6	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	8	10	8.0
7	○	×↑	○	○	○	○	○	○	○	×	8	10	8.0
8	×		×	○	○	○	○	○	○	○	7	9	7.8
9	×		×	○	○	○	○	○	○	○	7	9	7.8
10	○		○	○	○	×↑	○	○	×	○	7	9	7.8
11	×		×	○		○	○	○	○	○	6	8	7.5
12	×			○	○	○	○	○	○	×	6	8	7.5
13	×			○	○	○	○	○	×	○	6	8	7.5
14				×↑	○	○	○	○	×↑	○	5	7	7.1
15	×		×	○			○	○	○	○	5	7	7.1
16	×	×	○	○	○	×↑	○	○	○	○	7	10	7.0
17	○		×	×↑	○	○	○	○	○	×	6	9	6.7
18	○		○	○	○	×	○	×	×	○	6	9	6.7
19	×			×↑	○	○	○	○	○	×	5	8	6.3
20	×	×↑	×	×↑	○	○	○	○	○	×	5	10	5.0
21	×		×	×↓		○	×↑	○	○	○	4	8	5.0
22	×			×	○	○	○	○	×↑	×	4	8	5.0
23	×		×	×↑		○	○	○	○	×	4	8	5.0
24	○			×↑	×↑	×↑	×↓	○	○	○	4	8	5.0
25	○			×↑	○	×↑	×↓	○	○	×	4	8	5.0
26	×	×↑	×	×↑	○	○	○	×↑	○	×	4	10	4.0
27	○		○	×↑		○	×	×↓	×↓	×	3	8	3.8
28	○		×	×↑	×↑	×↑	○	○	×↑	×	3	9	3.3
29	×		×	×↑			○	×↑	○	×	2	7	2.9
30	×	×↑	×	×↑	○	×↑	×↑	○	×↑	×	2	10	2.0
31	×			×↑	×↑	×↑	×↓	×↑	×↑	○	1	8	1.3
クリア者数	9	0	6	16	21	21	25	26	22	18			25
検査実施者数	19	6	12	31	24	29	31	31	31	31			31
クリア率	47%	0%	50%	52%	88%	72%	81%	84%	71%	58%			81%



結果は31名中25名の方が表彰者となりました！

おめでとうございます！



来年に向けて、2年前から筋トレ・ダイエット・健康に目覚めた編集料からのワンポイントアドバイスです。

自分の消費カロリーを知ろう！

【ちょっと難しい話】

「体重は摂取カロリーが消費カロリーを下回れば痩せる。」これがカロリー理論です。

摂取カロリーは文字通り、摂取した食べ物、飲み物の合計値です。

消費カロリーは「基礎代謝」「活動代謝」「食事誘発性熱産生（DIT）」の3つから構成されます。

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ①基礎代謝・・・生命活動を維持するための消費カロリー。 | 消費カロリーの 60% を占める。 |
| ②活動代謝・・・運動による消費カロリー。 | 消費カロリーの 30% を占める。 |
| ③DIT・・・消化活動に利用される消費カロリー。 | 消費カロリーの 10% を占める。 |



実はこの消費カロリーを計算してくれるサイトがあります。

[TDEEの計算 - 高精度計算サイト \(casio.jp\)](https://casio.jp)

※時計の“CASIO”がやってるサイトです

ちなみに私がやるとこんな感じ



つまり**1日で2,655kcal以上摂取すれば太る、以下であれば痩せるということ**です！

この数値を基準に自分が口に入れるものを調節していくわけなんです、
これまた奥が深いので今度に持ち越します。(笑)

まずは皆さんも自分の消費カロリーを知り、普段食べるものがどのくらいのカロリーなのか気にするようになってきたら、それは健康的な身体への第一歩だと思いますので、ぜひ↑のサイトで計算してみてくださいね！

また、筋トレ仲間を絶賛募集中です！

※いろいろ書きましたが私は医者ではないので責任は持てません。

自分と同じ体質の人は1人もいませんので、身体と相談しながら自分に合った健康的な生活リズムを探してください！

年齢	<input type="text" value="30"/>	歳	<input checked="" type="radio"/> 男	<input type="radio"/> 女
身長	<input type="text" value="173"/>	cm		
体重	<input type="text" value="72"/>	kg		
活動レベル	<input type="text" value="中程度の運動。週に3回~5回程度の運動"/>			

基礎代謝量(BMR) kcal

活動代謝量(TDEE) kcal