※社外向けの「PCアイ」はPDFファイルにて掲載いたします。クリックなどの操作は不可となっております。予めご了承ください。

NTTPC 社内広報誌 PCアイ
毎月19日発行（トークの日♪）

今月のＩＮＤＥＸ

バックナンバー 過去のPCアイはこちら

2022年1月19日号の内容は:

■PCアイ閲読率
■特集: IoT/M2M向けモバイル
■愛宕神社＆今年はどんな年？
■祝・入社式！
■「DigiCom2021」決勝戦に向けて！
■祝・『ソトコトSDGsアワード』受賞
■ただ今「ことこらぼ」で研修中！
■【プチ情報】「新サービスビジョン策定プロジェクト」活動中！
■ラグビーニュース「じろうナビ」
■今月のリモートさんリレー
■みんなの投稿コーナー
■短期集中講座（法務考査発！）
■CSRの森
■NTTPCドキドキリレー
■ビバ！ヘルシーライフ
■イベント・セミナー
■経営会議より
■発令（採用・転入）の紹介
■アンケート♪
■編集後記

PCアイ閲読率

▲ページTOPに戻る

◆12月号閲読PV数：326PV（12月20日～1月18日調べ）
※11月号の閲読率: 全社平均38.4%（11月18日～12月19日調べ）
※社員・派遣社員が対象です。

▲ページTOPに戻る

【特集】IoT向けマルチキャリア対応SIMサービスの提供開始 IoT/M2M 向け モバイル ～初期費用無償キャンペーン、無償貸出も開始～

11月30日（木）、IoT向けのマルチキャリア対応SIMサービスを提供開始(2022年1月26日予定)することをプレスリリースで発表されました。
今回は担当の佐山さんにサービスの特長や魅力を伺いましたので、皆さんに紹介します。
◆サービスサイトはこちら。

【そもそも「マルチキャリアSIM」とは？】

国際ローミング接続SIMを利用したマルチキャリアモバイル接続です。国内（NTTドコモ、KDDI）の通信キャリアの複数のネットワークに1枚のSIMで通信可能。且つ、同じSIMにて海外でも使用できることを「マルチキャリアSIM」と呼びます。また、2枚のSIMを利用して複数キャリアと接続するデュアルSIMと異なるサービスとなります。

サービス概要

【お客さまのどのような声から、このサービスは生まれましたか？】

サービスの位置づけ

IoT利用の拡大に伴い、
◆「設置場所の電波状況を問わずモバイル通信を安定化させたい」
◆「モバイルの信頼性を高めるためキャリア冗長をしたいがSIM2枚を購入するのではなく1枚で低コストで運用したい」
というニーズが昨年度のモバイルBU活動のユーザーヒアリング結果から明確となったため、商用サービス化に至りました。

【どういったお客さま向けのサービスですか？】

メインターゲットは今後も大きな市場拡大が見込まれるIoT用途になります。利用用途としては、昨年度から約50社ほどでトライアル利用を開始しています。その用途を見るとIoT事業者の「センシング(電力計測、温湿度、気象計測、熱計測)」や「自社端末への組み込み(設備監視機器、計測器、警備機器)」での用途が多いので、上記用途を中心に提案/利用拡大を図るつもりです。
国内でもキャリア冗長、エリアカバレッジ拡大というメリットがありますが、海外168カ国でも利用可能なので、国内・海外の両面でビジネス展開されているお客さまにも是非ご利用することをおすすめします。

サービスラインナップ

【サービスの特長・魅力を教えてください】

【1】1つのSIMで国内複数キャリアに対応
・国内ではNTTドコモとKDDIとの接続可能
・設置場所で電波の強い通信キャリアを自動選択
【2】海外168カ国で利用可能
・1枚のSIMで、プロファイル変更も不要
【3】インターネットだけでなく、VPNも対応
国内および海外でも、VPNによるセキュアな通信が可能
【4】数枚のSIMから手軽に始められる
・ランニングコストは月額基本料180円（税別）/月＋従量料金(5円（税別）～/MB)のみ
・初期導入費用も低く、中堅・中小企業もスタートスモールで使える
【5】スタンダードタイプもマルチキャリアタイプも同じカスタマーコンソールに統合
・スタンダードタイプをご利用中のお客さまも、同じUIでマルチキャリアタイプのご利用が可能
⇒コンソールトリガーからのクロスセル拡大

マルチキャリアタイプの特長

【カスタマコンソールイメージサンプル紹介】

HOME画面　SIM一覧画面　SIM新規発行画面

【担当者から一言】

次のように、通常のSIMにはない特長をマルチキャリアタイプは持っているので、先ずは多くのお客さまにご提案し、数枚からでもお気軽に利用開始して貰い、お客さまのIoTビジネスの拡大にあわせてNTTPCのビジネス領域を増やしていきたいです。

参考価格

◆おすすめポイント
◎シンプルで使いやすい
-プロファイルの設定・変更など専門的な知識も必要なく、気軽に使える
◎カスタマーコンソールの統合により、スタンダードタイプとマルチキャリアタイプの併用もラクラク！
-大容量通信や上りに特化の場合にはスタンダードタイプ、エリアカバレッジの拡大やキャリア冗長が必要な際にはマルチキャリアと、同じコンソールから用途に応じて適材適所でのSIM利用が可能
◎スタートスモールで、数枚のSIMから手軽に始められる
-ランニングコストは月額基本料180円（税別）/月＋従量料金のみ

【今後の展開】

今後予定している機能拡充の内容は次の通りです。
・カスタマーコンソール機能の向上
-通信量の閾値設定による自動停止機能、メール通知機能等
-API提供によるお客さまシステムとの連携
・チップ型SIMの提供: デバイスベンダーさまなど、組み込み型SIMによる耐振動性・耐衝撃性 ニーズへの対応

【無料トライアルキャンペーン紹介】

・初期事務手数料: 1,980円(税込2,178円)をリリースから半年の間、無料！
・キャンペーン期間: サービス提供開始日から2022年7月31日までに利用開始されたマルチキャリアタイプのSIMが対象。
※初期SIM発行手数料394円（税込433円）が発生します。
※SIMの発行数量に関わらず、申込1回毎に配送料金800円（税込880円）が必要です。
★トライアルキャンペーンサイトはこちら。

トライアルキャンペーンサイト

【社内からのお問い合わせ】

モバイル担当MLにお問い合わせください。

愛宕神社参拝 ＆ 今年はどんな年？

▲ページTOPに戻る

新年も恒例の経営陣による愛宕神社の参拝に同行しました。
神社のかわいらしい猫たちに会って、ステキな寅年の予感です！！
2022年の干支は『壬寅（みずのえとら）』。さて、どんな1年になるのでしょうか？。。。ということで、ちょっと調べてみました。
★大サービス: 愛宕神社のにゃんこ先生

「壬寅（みずのえとら）」:
この2年間は、世界中の人たちが大変な思いをして生活をしていました。
今年は少しずつ、世の中が落ち着き、何かの始まりが見える感じも！？
まずは、「壬(じん、みずのえ)」。
水の陽のエネルギーをあらわし、日干に「壬」を持つ人は、愛情深く、柔軟性に富み、発想力も豊かな気質を持つといわれます。
そして次は「寅(とら)」。
寅とは、すなわち動物の「虎」を表しています。大きな身体と鋭い牙からは、勇敢さや力強さ、溢れるほどの自信が感じられます。また、2022年は寅年のなかでも特別で、36年に一度の「五黄の寅年」にあたりますので、周囲を圧倒するパワーと強い正義感がみなぎってきそうですね。

＝＝＝＝＝＝＝
60年前の壬寅（1962年・昭和37年）といえば…（年代流行より抜粋）
【出来事】
東京の人口 1,000万人突破、小中学校で全国一斉学力調査、日本のテレビ受信契約者が1000万突破、後楽園ホールがオープン、ジャニーズ事務所創業、にせ千円札横行、北陸トンネル開通、貿易の自由化、オリンピック景気、マリリン・モンローが謎の死、広島テレビ放送・仙台放送開局、小田急百貨店新宿店開店　など
【流行・ファッション】
カントリースタイル、チャールストンスタイル、フリルブラウス人気、アンサンブル・ルック、オリエンタル・ルック、ラッシュコート、五段六段のフリルのプラウス、カンカンドレス　など
【新商品・ヒット商品】
電子複写機ゼロックス914（富士写真光機）、小型ポータブルテレビ（ソニー）、電子レンジR-10（早川電機工業）、男性整髪料バイタリスヘアリキッド（ライオン歯磨）、歯磨き粉タバコライオン（ライオン）、バファリン（ライオン）、パンシロン（ロート製薬）、リポビタンD（大正製薬）、漂白剤花王ブリーチ（花王石鹸）、スチール製学習机（伊藤喜工作所）、玩具歩行人形（オオイケ）、玩具スリンキー（イメージミッション木鐘社）　など
【流行語】
孤独との戦い、残酷物語、ハイそれまでよ、無責任男、わかっちゃいるけどやめられない、C調　など

クリックで拡大　クリックで拡大

皆さんが、元気で明るい一年でありますように！

祝・入社式！

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

「DigiCom2021」 決勝戦に向けて！

▲ページTOPに戻る

明るいニュースが入ってきました。
PCアイ6月号にて紹介した「Digicom2021」。NTTPCからは3チームが出場しました。
予選会が無事終了し、みごと1チーム（サステナビリティメイカー）がDemoday（決勝戦）に進みます。
チームリーダーの大野(奏)さんに、意気込みを伺いましたので、紹介します。
◆オンラインジャーナルでも紹介されました。

チーム名: サステナビリティメイカー
（メンバー: 大野泰弘、石原剛志、岩田貴大、森 優輝、Doan Hoa、細野泰剛、番匠屋修行、佐々木美帆）
11月に開催された予選会は69チーム中10チームのみ合格の狭き門でありましたが、無事通過することができました。
周りの協力のおかげで13社に対するインタビューを実施することができ、IoTを社会実装する上での課題を浮き彫りにできた結果であると思います。
Damodayは審査員としてドコモ、コムウェアの重役も出席されるので、NTTPCの能力を十分にアピールしてきたいと思います。応援よろしくお願い致します！

リーダー: 大野泰弘

祝・『ソトコトSDGsアワード』受賞

▲ページTOPに戻る

またまた明るいニュースをお届けします！
営業本部を中心として展開しているAIコラボレーションプログラム「Innovation LAB」が、『ソトコトSDGsアワード2021』を受賞しました。おめでとうございます！
担当の庄司さんから喜びのコメントが届きましたので、皆さんに紹介します。
◆関連のプレスリリースはこちら。

この度、NTTPCが運営するAIコラボレーションプログラム「Innovation LAB」の活動が、SDGsアワードを授賞しましたので皆さまに報告いたします。
授賞式には三澤本部長がご登壇くださり、「ビジネスの共創」をキーワードに熱く、力強いスピーチを頂戴しました。トロフィーは6F受付に飾っています。
他に授賞した企業は株式会社明治や株式会社三越伊勢丹ホールディングス、大崎電機株式会社などですが、各社とも非常に感銘を受ける取組みでした。

「Innovation LAB」は間もなく満3年を迎えますが、立上げ時は3-4社ほどだったパートナー数も早50社近くにまで増えていて、本当にうれしく感じています。
チャレンジの機会をくださった会社や、"考えながら走りながら"を日々共にしてくれる仲間たちあってこそです。そして何より、AIパートナーの皆さまのおかげです。パートナー各社で得意領域は異なりますが、共通して感じるのは「AIのパワーで社会や産業をもっと豊かに、人々を幸せにするんだ」と真剣に、本気で考えて活動していることです。
そんな皆さんと「Innovation LAB」を通じて一緒に活動することで、NTTPCが少しでも世の中の役に立てれば、とメンバーみんなが想いを一つにしています。

受賞会社の皆さん　クリックで拡大

◆ソトコトNews:
「ビジョナリーを伝えるプロジェクトSDGs～世のため、人のためにAIができること～」

ただ今『 ことこらぼ 』で研修中！

▲ページTOPに戻る

現在2名の課長が「ことこらぼ」で研修中です。
このプログラムは、大きな問題・課題の対応力をより一層高めるため、ビジネスセンスの土台を学び、数か月かけて異業種・地域事業社との深い関係性を構築するもの。
NTTPCからは、山田英一郎さんと鈴木賢さんが参加しています。
お二人から研修の内容や現在の状況などを伺いましたので、皆さんに紹介します。
◇ことこらぼHPはこちら。

◆山田英一郎

【ことこらぼの研修では何を学んでいますか？】
ことこらぼは、実際の地域事業（和歌山県田辺市）の経営者のみなさんと協働し地域課題の解決を目指しています。
多種多様な業種・職種の人々とチームを組み、協働経営的視点で、プロジェクトを実行することで、より幅広い視点でのビジネスを体験・学習しています。

【研修での気づきは発見、また苦労話などあれば教えてください】
地域の経営者のみなさんの視線の高さを感じています。
研修参加者はついつい短期的な成果を求めた提案をしがちなのですが、地域の経営者のみなさんは、地域にいかに貢献するかや、10年後/20年後等の長期を見据えた視線に、地域課題の大きさと、手を抜くことはできないなという責任感を感じます。

研修発表資料

【研修後、どのような形（場面）でNTTPCのお仕事に反映する予定ですか？】
地域のみなさんの声をよく聞き、プロジェクトに反映することの大事さを実感しています。
顧客接点を大事にしていこうとするNTTPCの方針とも合致していると感じており、是非反映していきたいです。

◆鈴木賢

【ことこらぼの研修では何を学んでいますか？】
この研修を紹介された時のモチベーションは、「普段の業務とは離れた環境・業務を経験して刺激を得たい」「普段関われないような人達とのコミュニケーションを通じて自身の視野を広げたい、新たな着想を生みだしたい」というものでした。
正直、これまでの約2ヶ月の研修の中で、視野を広げられている実感はまだ得られてませんが、良い刺激を受けながら、自身を客観視していろいろな確度で物事を考えることを意識的に取り組めている実感はあります。
また、当初はあまり意識していなかった学びとして、「チームビルディング」「チームワーキング」の必要性・重要性と、これを強化するためのポイントを学ぶことが出来てると実感してます。

【研修での気づきは発見、また苦労話などあれば教えてください】
私は田辺市のビジネスホテル経営者と研修参加者4人で1つのチームとなって、ホテルの集客増・収益増と田辺市の地域活性化の両方に繋がるビジネスプランを立案するというテーマに取組んでおりますが、異業種のメンバとコミュニケーションを取りながら、普段の仕事とはかけ離れたビジネスプランの検討・立案に携わることで、自分の中の固定観念や思考の狭さに気づかされることが多々あることを痛感しています。
実際の検討に際しても、どうしてもソリューションファーストで一般的なありがちなホテル集客のサービス案を先に考えてしまっている自分がいて、地域やホテルの課題を当事者の想いを丁寧にヒヤリングして掘り下げたうえで解決策を検討していくというアプローチの重要性と難しさに気づかされます。
課題の掘り下げに関しては、本研修は基本オンライン研修なのですが、幸いにも年末に1泊2日で現地フィールドワークを実施でき、田辺市に行くことができました。
実際にホテルに宿泊しサービス・設備を体感できたこと、ホテルオーナ様始め田辺市内の様々な事業社様の取組み・課題をヒヤリングできたことで、机上検討していた仮説やビジネスプラン案のブラッシュアップをすることができ、我々の仕事もそうですが、現場を生で体感することの重要性を改めて認識しました。
この研修における苦労点としては、普通の研修と違ってケースワークではない「生の事業・課題」を扱っているので、臨場感もあり刺激的で楽しいのですが、一方でホテル業・サービス業素人の自分が下手なことを発言してしまってないか？ と神経質になっている部分もあり、研修時はもちろん、オフラインでの検討Mtg時は普段の業務Mtgの何倍も疲れたと感じます。

研修発表資料

【研修後、どのような形（場面）でNTTPCのお仕事に反映する予定ですか？】
新しいNW基盤開発・サービス開発を進めていく場面で、このことこらぼで体感した経験を生かして、常識にとらわれない発想でプランの提案・実行を推進していけたらと思っています。
また、開発を進めるチームの各メンバがそれぞれのリーダシップを発揮できるように、「チームビルディング」「チームワーキング」も意識的に実践していきたいと思います。

プチ情報：「新サービスビジョン策定プロジェクト」活動中！

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

ラグビーニュース「じろうナビ」

▲ページTOPに戻る

NTTPCの皆さま。
いつも温かい応援ありがとうございます。営業本部の佐藤大樹です。
前回、前々回に引き続き練習試合のレビューです。

◆vs　リコーブラックラムズ東京　○33-31　WIN
プレマッチ6試合目。
イジー（イズラエルフォラウ）とオーツ（オテレブラック）の待望のデビュー戦。
キックカウンターからイジーがステップとオフロードでトライをアシストすれば、今度はオーツがDFの裏をかく正確なキックでチャンスメイク。観客を楽しませる圧巻のパフォーマンスでした。
後半に追い上げられハラハラする場面もありましたが無事勝ち切りました。

リコー戦

◆vs　三菱重工相模原ダイナボアーズ　○26-21　WIN
プレマッチ7試合目。
ダイナボアーズは現在Div2の所属ですが昨シーズンのトップリーグでは引き分けた相手。
アークスらしい良いアタックで再三相手陣深くまで攻め込むもダイナボアーズの堅固なDFに得点を出来ず、逆に相手にリードを許してしまい後半の最後まで追いかける展開に。
後半ロスタイムにFWの近場のパワープレーでなんとか相手のDFをこじ開け、逆転を果たしました。

三菱重工戦　NTTドコモ戦

◆vs　NTTドコモレッドハリケーンズ大阪　○28-17　WIN
プレマッチ8試合目。
お互いに絶対に負けられない「NTTダービー」。
両者一歩も譲らない一進一退の攻防で互いに逆転しあうクロスゲームとなりました。前半風下のアークスは5点ビハインドでなんとか耐え風上の後半へ。
途中出場のリザーブ選手がスクラムやDFでの活躍で存在感を発揮し、最後は相手を引き離して勝利となりました。

ブルーレヴズ戦

◆静岡ブルーレヴズ　●24-26　LOST
プレマッチ9試合目。
ほとんどの選手に出場機会があり、リーグワンの長いシーズンを戦うための選手層を培いチーム力を向上させる意図がある試合でした。
同トライ数でコンバージョンキックの２点差で敗戦となりましたが、敵の強みのスクラムで試合を通じてプレッシャーを与え続けていた部分は確かな手ごたえになりました。

ホンダ戦

◆三重ホンダヒート　●29-59　LOST
プレマッチ最終戦！
ホンダは公式戦さながらベストメンバーでアークスは試合出場機会の少なかった選手たちの最後のアピールの場でした。
ボールを動かしアークスらしさで追い上げるも点差はついてしまった敗戦となりました。
ただ、この試合の趣旨通り、個人的にアピールできた選手も見受けられました。

★NEXT★
リーグワン開幕いたしました！！
今シーズンはリーグ戦だけで16試合とかなり多いので、特にホーム戦は会場で生の試合をご覧くださいますと嬉しいです。
◇リーグワン試合スケジュールはこちら
また、シャイニングアークスのサポーターズ倶楽部は他チームとの会費と比べてかなり値段が抑えられており、会員特典も公式戦招待チケットプレゼントやチケット先行割引購入等があり、間違いなく破格のコスパだといえます。（個人/家族: 800円/1600円）
噂ではサポクラコンテンツの情報解禁の際に他チームのファンに激震が走ったとか、、、
試合会場にもよりますが秩父宮ラグビー場での一般席チケットが最低でも2500円するので単純計算で1試合でも観戦するなら1700円もお得になります。
にわかファンはもちろん「ラグビー観たことない」そんな人にもおススメです。
今までなかなか踏ん切りがつかなくて入会していない人も、この機会に是非。

今月のリモートさんリレー

▲ページTOPに戻る

このコーナー、なかなか好評なんデス！！
ここでは皆さんのご自宅のオシゴト環境を写真つきでリレーで紹介します。
特に経営陣が気になる！というのは、編集担当者も同じ。
今月はこの方です！！

◆File.10：窪田部長の場合（経企）◆

【ご自宅のどんな場所から？】
リビング横の小部屋でベランダに向かう形で座っています。
机と椅子は結婚当時からリビングで使っている年季の入ったもの。
ベランダが西向きなので、夕方の打合せでは眼鏡がギラついた私の顔が映し出されてしまいます。

【使っているマシーンは？】
昨年末にセキュアFAT化しました（標準仕様でコンパクト）。
ノート、電卓、勘定科目表はキャスター付きの脇卓に（経理らしさを演出）。

【自分なりの気分転換の方法は？】
ベランダ越しに、お向かいのマンションの中庭を眺めたり、ベランダの多肉植物（オブツーサ、葉が生えるサボテンの姫将軍など）の世話をしたり。夏にはグリーンカーテンでヨルガオも育てていました。
お取り寄せのコーヒー豆（粒が丸いピーベリー豆など）でコーヒーを入れるのも、良い息抜きになりますね。
ご近所の企業が毎年行っているクリスマスイルミネーションも良い感じです。

クリックで拡大　クリックで拡大

【次の方をご紹介ください】
営業本部の中山さん、よろしくお願い致します！

クリックで拡大　クリックで拡大　クリックで拡大　クリックで拡大

【バックナンバー】
三澤本部長（4月）→ 楠本支社長（5月）→ 土屋部長（6月）→ 田原部長（7月）→ 岩崎部長（8月）→ 速石部長（9月）→ 佐村部長（10月）→ 奥平部長（11月）→鬼澤部長（12月）→窪田部長（1月）→中山部長（2月）

みんなの投稿コーナー

▲ページTOPに戻る

人とのコミュニケーションの大切さを身にしみて感じる今日このごろかと思います。
会社にいたころの、「ねぇ、ちょっと聞いて！」とはじまる会話も難しくなってきました。
このコーナーは、そんな皆さんのコミュニケーションのきっかけになれば、と強く願っています。

◆テクオペ・PS部でアドベントカレンダーを実施しました！◆
「アドベントカレンダー」という取り組みをご存知でしょうか？
もともとはクリスマスまでの日数を1日ずつ数えるためのお楽しみカレンダーのことを指します。それが転じて、あるテーマに対しクリスマスまでに1人1記事書いて公開する取り組みを「アドベントカレンダー」と言うようになりました。
PS部ではKintoneでカレンダーを作成し、技術ネタから趣味のコラムまで、さまざまな記事が寄せられ、総勢15名、全18記事が投稿されました！
2022年は、ぜひ皆さんの部署でもやってみてくださいね！
（投稿者: 柄津真寿美、星野智子）

クリックで拡大　クリックで拡大　クリックで拡大　クリックで拡大　クリックで拡大

短期集中講座（法務考査発！）

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

CSRの森

▲ページTOPに戻る

＜英語クラブ　参加者募集！＞

オンライン英会話、開催していまーす！！

日程は英語クラブのteamsか堀内までお問い合わせください。

家からリラックスして、飲んだり食べたりして、ご家族も一緒にどうぞ。
講師はおなじみ、日本語ペラペラのネイティブ、リチャードせんせっ！

【開催スケジュール】
★場所: Teamsにて開催（毎回、同じURLです）
※今年度の開催は、木曜日になります。
◇1月20日（木）18:00-20:00
◇2月17日（木）18:00-20:00
◇3月17日（木）18:00-20:00

【参加費のご負担について】
英語クラブもサークル運営の規約に従い、1回200円の参加費を頂戴します。
ご理解のほど、よろしくお願いします。

NTTPCドキドキリレー

▲ページTOPに戻る

盛り上がってまいりました！
もっと多くの方の顔をPCアイに！というわけで、リレー方式で色々な方を紹介していきます。
主役はもちろん、ここで働く皆さんです。次回は誰が登場するかはお楽しみ！

第153回 NTTPC社員レッツゴー列伝
テクオペ・ビジネスプロセスサービス部 竹岡正人
悪くはないが良くもない
NTTPC社歴 12年目
今の仕事は？: 業務支援プラットフォームの開発・運用を中心に、いくつかの業務システムの保守・運用をしています。
オフの過し方: ドライブに行って迷子になってます。知らない道を探して走るのが好きです。あとは読書、アニメ鑑賞などインドアに過ごしていることも多いです。
ひとこと: 車でよくラジオを聞くのでおもしろいラジオ番組を知っている人がいれば教えてください。

★竹岡正人さんへのファンレターはこちら。

▼「NTTPCドキドキリレー」バックナンバーはこちら▼

ドキドキ 次はこの方が指名されました　テクオペ　山田佑子さん
※PCアイ編集部からの連絡をお待ちください！！

ビバ！ヘルシーライフ

▲ページTOPに戻る

脱「テレワークによる体重増加！」 ～健康的な身体を目指して～

みなさま、明けましておめでとうございます。
今年も皆さまが健康に過ごせるような情報を発信してまいりますので、「ビバ！ヘルシーライフ」をよろしくお願いいたします！

『コロナ太り』という言葉も、すっかり耳慣れた言葉になりました。
外出自粛の影響下で、約4割の人が体重増加したという報道もあります。
コロナ太りには、外出が減ったことによる運動不足、食べ過ぎや飲み過ぎによる摂取カロリー過多等の要因が関連しています。体重が増えると生活習慣病のリスクが高まります。
今回は、コロナとの共存の中での健康管理について紹介します。

【「健康」を知るバロメーター】
まずは自身の体型をチェックしてみましょう。
◆肥満度の判定基準に用いられるBMI
BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
基準範囲: 18.5～24.9kg/m2
（日本肥満学会が定めた判定基準では、BMI22を「標準体重」とし、BMI25以上を「肥満」と定義）
◆腹囲
基準範囲: 男性85cm未満、女性90cm未満

【健康な身体づくりに必要な要素】
健康な身体づくりには、(1) 運動、(2) 食事、(3) 生活習慣を見直していくことが重要。
(1) 運動「運動の習慣化で身体運動量アップ」
在宅ワークや外出自粛により、コロナ流行前に比べて1日あたり3,000歩減というデータも。不足した消費カロリー分を家事で消費したり、感染対策をして近所のウォーキングを習慣化するなど、意識して身体活動量をアップしましょう。
(2) 食事「ゆっくり、規則正しい食事・休肝日設定も忘れずに」
早食いは満腹感がなく、過剰なエネルギーを摂りすぎに。ゆっくり食べるように心がけましょう。ムラのある食生活、食事時刻がバラバラといった不規則は正しくしましょう。
飲酒量の増加は、肝機能異常やアルコール依存症のリスクにつながります。
飲酒の合間に炭酸水やお茶をいれたり、曜日を決めて週1回程度の休肝日を。
(3) 生活習慣「持続して、ゆっくりと改善」
運動不足で体の疲労感が少ないと、睡眠時間が短くなることも。
軽いストレッチや体操を行うなど少しでも体を動かしましょう。
睡眠時間は軽視されがちですが、日々の健康のために十分な睡眠を心がけましょう。
休みの日も寝起きのズレは1時間程度に抑え、寝る1～2時間前にぬるめのお湯での入浴もお勧めです。

【できることから継続を】
自分に合う方法を見つけて自己管理に取り組んでいきましょう。
どのように自分のライフスタイルに組み込んで行動を実践し、それを継続できるかが重要です。
長期的な視点で、無理なく続けられる「習慣」にしていきましょう。

【健康セミナーのお知らせ】
社員と社員を支えるご家族が健康力を高めて活き活きとした生活や仕事ができるよう、社員のヘルスリテラシーの向上を目的として「健康セミナー」を実施しています。
健康セミナーのラインナップ・実施期間についてはこちら。
さまざまな健康づくりのコツを発見できる役立つ情報となりますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

健康セミナー

◇お問い合わせ: 総務・厚生担当（石川）

イベント・セミナー

▲ページTOPに戻る

『大学ICT推進協議会2021年度 年次大会』に出展
▼2021年12月15日（水）～12月17日（金）
◇会場: 幕張メッセ国際会議場（展示会場: 2階コンベンションホール）
一般社団法人大学ICT推進協議会（AXIES）が主催するこのイベントは、高等教育・学術研究機関における情報通信技術を利用した教育・研究・経営の高度化を図り、国の教育・学術研究・文化ならびに産業に貢献することを目的としています。
NTTPCのブースでは、多彩なパートナーと新たな価値を"共創"する『AIコラボレーションプログラム「innovation LAB」』を紹介しました。
※セミナー登壇者: 西日本支社・安藤正典

セミナーの様子　開催報告書

経営会議より

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

発令（採用・転入）の紹介

▲ページTOPに戻る

発令があった方を紹介します。
ファンレターを送りたい方は、名前をクリック！！

■1月の発令
2022年1月1日付小泉賢太
発令事項: 営業本部　戦略企画部　戦略担当
★コメントはこちら

この記事は
☐いいね　☐参考になった

Comments

アンケート♪

▲ページTOPに戻る

PCアイをより良くしていくために、お手数ですがアンケートへご協力をお願いします！
（個人特定はしておりませんっ）

【Q1】PCアイで紹介したい案件・活動・施策がありましたら教えてください！

【Q2】PCアイへのご意見・ご感想(「もう少しこうした方がいいよ！」など)をお願いします！

【Q3】「突撃レポート！美人広報員が行く！」で突撃して欲しい方がいらっしゃいましたら、部署名・お名前をご記入ください。

【Q4】PCアイ編集部より返信が必要な方は、部署名・お名前をご記入ください。

いいね・参考になった・アンケート 送信！

発行: PCアイ編集部

◇編集後記◇

「空腹じゃないときに！」

仕事が終わったら、夕方スーパーに買い物に行き、夕飯の献立を考える。
しかしだ、空腹のときに買い物に行くと、思っていた以上に買い込んでしまう。
そこで、少しお腹にモノを入れてから行くことにした。
これが効果てきめん。空腹時に比べると食欲が低くなり、あまり買い込まなくなった。
これを機に、ほんの少しでも、老後に向けて貯金を頑張ることにした！？

毎日、さっぷい。。。（S）

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽にPCアイ編集部までどうぞ

[許可なく転載、転送することを禁じます]
Copyright©2021 NTT PC Communications Incorporated, All Rights Reserved.