※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7月19日号の内容は：

■PCアイ閲読率
■特集：みまもりがじゅ丸(R)オフィスプラン新登場
■「新サービスビジョン」への思い
■私たちの仲間たち！会社にはこんな人が…
■祝・受賞「BestMarketing Activity Award」
■生放送で開催！「Partner Seminar 2022」
■できました！「オンライン専用会議室」
■知ってますか？「システム工事管理規程」
■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
■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

◆6月号閲読PV数：521PV（6月17日～7月18日調べ）

※5月号閲読PV数：495PV（5月19日～6月16日調べ）
※社員・派遣社員が対象です。

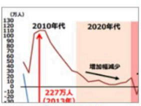
▲ページTOPに戻る

【特集】
みまもりがじゅ丸®
mimamori - gajumaru
オフィスプラスプラン新登場
無料トライアル受付中！

6月16日、プレスリリースを発行した「みまもりがじゅ丸®」の「オフィスプラスプラン」。
社外で働く人のみならず、オフィスワーカー向けにも進化を続けるこのサービスには魅力がいっぱい。
担当の茂野さんにお話を伺いましたので、紹介します。
【過去記事はこちら】
◆20211019号「社員のストレス見える化始動開始！」
◆20190819号「STOP! 熱中症　じわじわと進化しているんデス！」
◆20170919号「フィールドで働く方々の健康状態をみまもる！」

【昨今の働く環境の変化から見えてきた課題】

◆近年、少子高齢化が進むとともに、労働人口減少が加速
◆離職や休職による「働き手」の離脱防止が重要な課題
◆このような課題解決のために、企業においては、働き方改革としての各種取組を推進
◆働き方改革においては、働く人のワークエンゲージメント向上など、活き活きと働ける環境づくりも重要視されている



働く人口の推移

↓↓↓↓↓↓↓

社員の状態をどのように把握するのか？
みまもりがじゅ丸®の「オフィスプラスプラン」で解決！

【「オフィスプラスプラン」サービス概略】

現在、働く人の状態の把握は、「パルスサーベイ」「1on1」「ストレスチェック」といった主観情報の活用が中心です。しかしながら、主観情報の入力の場合、働く人の本音がきけているか？などの不安要素も顕在化していると考えられます。

一方で、「オフィスプラスプラン」は、客観情報としてバイタル情報を活用し、こころの状態を見える化することで、働く人の本音を見える化します。
具体的には、専用のウェアラブル端末で取得する「脈拍のゆらぎ」を測定し、客観情報をもとにこころの変化を捉えます。日々のバイタル状態を分析し、結果を利活用することで、管理者は社員のこころの変化をみまもり、ラインケアとして活用できます。また、社員は自身の分析結果を活用することで、セルフマネジメント情報として活かすことが可能です。

3つのポイント・魅力

【「オフィスプラスプラン」の魅力は？】

◎ポイント1：リストバンドをつけて普段通り仕事をするだけ
従業員はリストバンド型活動量計を着用して、業務時間中の計測を行います。 毎日の仕事終わりには、専用スマートフォンアプリでデータアップロードと 簡単な質問に答えるだけ。クラウドで自動的に分析が行われます。

◎ポイント2：遠隔からストレスや疲れモチベーションの低下が見える
管理者は、チームマネジメントとして活用！　従業員は、セルフマネジメントとして活用！

◎ポイント3：自身のデータを使って継続的な仕事の振り返りを習慣化
分析後のデータは、従業員自身がダッシュボードで活用することができます。 振り返りを習慣化することで、自身に適した環境、リズムで仕事に臨むことができ、より生産性を高めることにつながります。

【開発にあたり苦労した点、工夫した点】

2021年3月に 「オフィスプラン」をリリースいたしましたが、これまえの営業活動・各種実証実験からの声・成果を「オフィスプラスプラン」に展開をしております。

各種実証実験においては、業務における主観の感じ方情報と、脈拍のゆらぎからの情報について、ストレスの感じ方などに相関があることが明確になりました。これを踏まえて、こころの状態を「ワークエンゲージメント」「快ストレス」のプラス(ポジティブ)状態と、「モヤモヤ」「お疲れ」などのマイナス（ネガティブ）状態として表現し、ダッシュボード上で見える化を実現しました。

このような情報は、管理者の方がラインケアの情報としてのご活用以外にも、働く人自身が、自身の状態を知り、振返ることで、自身をより良い状態にもっていく、セルフマネジメントとして、有効に活用できるものと考えています。

(参考)「オフィスプラス」プラン見える化情報概要
ワークエンゲージメント
快ストレス
モヤモヤ
お疲れ

見える化情報概要

【担当者から一言！（アピールポイントなど）】

「オフィスプラスプラン」は、お客さまの価値として3つのサポートをうたっています。
いずれも、働き方改革テーマとした取組の中では重要な要素であると考えております。
また、健康経営に前向きに取り組む企業さまにとっても、新たな取組として、大いに価値のあるサービスと考えています。 まずは、アーリーアダプタの獲得に向けて活動を行い、具体的な事例の獲得を目指しております。もし、ご興味のあるお客さまがいらっしゃいました、是非、ご提案ください。

また、「オフィスプラスプラン」を実際にご利用し、その価値等を体感できる取組を行っております。
お客さま向けには、ICTPicksを活用した無料トライアルの受付を実施しております。
自社での利用を促進する活動も行っており、社内利用につきましても、絶賛受付中です。
是非、この機会に「オフィスプラスプラン」をお試しになり、営業活動等で活用くださいますと幸いです。
※社内利用のご案内はこちら。（社内掲示板）

みまもりがじゅ丸®ができること
主観情報
パルスサーベイ
1on1
ストレスチェック
客観情報
3つの"サポート"

3つのサポート

ICTPicks
みまもりがじゅ丸 オフィスプラスプラン
無料トライアル

ICTPicks

【社内お問い合わせ先】

◆プロダクト担当宛て（メールはこちら。Teamsはこちら）

この記事は
☐いいね　☐参考になった

Comments

「新サービスビジョン」への思い

▲ページTOPに戻る

NTTPC New Service Vision
ビジネスを
制約なき世界へ解き放つ

7月1日。NTTPCはサービスビジョンを刷新しました。

NTTPC各部から代表者が集まって、長期にわたりたくさんの話し合いを積み重ねた結果、ついに決まりました。
以前のサービスビジョン（Create New Value by CDI）策定から7年が経過し、外部環境の変化など今の時代に適合しなくなってきたため、全社員が共感できる未来像を10年は忘れない新たな言葉で表し、社内外から見て魅力ある会社にしようということで発足したこのプロジェクト。現在に至るまでの各担当者の熱い思いを皆さんに紹介します。（※敬称略）

◆公式サイトインフォメーションはこちら
◆動画もあります：公式サイト「企業情報」→「サービスビジョン」
◆社内掲示板での周知はこちら（2022年6月30日）。
◆PCアイ過去記事はこちら：20220119号「プチ情報」

PJメンバー集合写真

……

川尻真寛
「加速度的に変化していく世の中でNTTPCが生き残っていくためには何が必要か」。
「NTTPCという会社の本質的な価値とは何か」。
そういったことをPJメンバーと時にはアイディアが出てこず悶々としながら、時には意見をぶつけ合いながら、真剣に考えぬいたNew Service Visionです。ほんとしんどかったです。
このVisionでみなさんの気持ちが少しでもワクワクして、何かを始めてみようと思えてもらえたら幸いです。
10年後の楽しい未来に向かって一緒に頑張りましょう。

齋藤睦美
NTTPCはどんな会社？どこへ向かっていく会社？　から始まり、メンバー全員で発掘・集約・創出したビジョンです。
このビジョンを実現するために、ひとりひとりがどんなアクションをすればいいのか。すべきなのか。皆さんと一緒に考え行動していければと思っております。
引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

進藤宙
多くの人が持っている課題を、他社とは違う角度の手段で解決することが特長だった会社が、カビの生えた手段に固執して勝手に目的化してしまい、これから成長する姿が描けない、という悩みは、お客さまも私たちも同じなのだと思います。
そんなとき、諦める理由になっている前提条件や制約を壊してお客さまの背中を押せるようなサービスを提供したいという思いを込めました。

古賀祥治郎
私たちが本来持っていたであろう、サービスに対するスタンス(例えばエッジの利いたサービス、アジリティやスピード感ある対応等)を、対お客さまへの発信だけでなく、私たちに対する鼓舞として受け止められ、且つ10年後の未来においても廃れない言葉であることを意識して、このビジョンを作成しました。
このビジョンが「10年後も魅力あるNTTPC」であるためのトリガーになれば幸いです。

番匠谷修行
我が社は、誕生間近の「インターネット」で新しいビジネスを創造するため、通信民営化直後にNTTの2番目の子会社として生まれました。
その後NTTグループ初となるISP事業やWebARENA®を始め、業界に先駆けたサービスの開発を重ねていました・・。
いま、創業時の「インターネット」を超える「驚異的な進化」が目前に迫っています。新ビジョンを機に、このかつてない進化/変化を「楽しめる」マインドが少しでも醸成され、社員ひとりひとりの挑戦を育む土壌につながれば本望です。

佐々木美帆
みなさん、新しいサービスビジョンをみてどんな気持ちになられたでしょうか？
ひとりでも多く、ポジティブな気持ちになっていると嬉しいなと思っています。
メンバー全員が納得するまで悩み、時間をかけて作り上げた、New Service Visionです。 たくさんの想いが込められています。
どうか、このサービスビジョンの存在を忘れずに業務に取り組んでもらいたいです。向上心をもって、何事も前向きに、一緒にがんばりましょう！

大塚悠平
私達はこれまでのPJ活動を通してNTTPCの今までとこれからを深く議論してきました。
このサービスビジョンはお客さま向けのみならず、むしろ社内の皆様に対してより強く共感やご理解賜りたいと考えています。
我々のサービスによってビジネスを制約なき世界へ解き放つという無理難題をポジティブに捉え、より意欲的にビジネス活動を行えるようになってほしい、まずはNTTPCの中から変わっていきたいと思っています。

菅井めぐみ
NTTPCの過去・現在・未来、取り巻く環境・お客さまについて等、多くのことを考え・悩み・意見を交わしてきた結果、NTTPCらしさを踏まえた共感・ワクワクしてもらえるようなサービスビジョンへと導けたと思っています。 まずは身近なところ（自分・チーム等）から、自然と新サービスビジョン実現に向け挑戦できればと思います。
また、完成までのプロセスについても色々学べたので、皆さんにも共有できればと思います。

島村直子
10年後のNTTPCについてシミュレーションし、自社サービスの評価や外部環境について考えた上で、ディスカッションを何度も重ねて生まれたビジョンです。
お客さまなど社外へ向けて発信するものではありますが、何よりもNTTPCを構成する社内の人たちに、ポジティブなメッセージとして受け止めてもらえればと思っています。

土橋理紗
業務も背景も異なる10名のメンバーと、NTTPCの目指す未来について本音で意見を交わせたことが印象的です。急速に変化する時代の中で私達が継承すべきこと／変革すべきことについて何度も議論し、"NTTPCらしさはあるか"、"ワクワクするか"に重きを置いて作り上げました。
この新たなビジョンが多くの方にとって既存を変えること、新たな挑戦をすることのきっかけになれば嬉しく思います。一緒に頑張りましょう。

この記事は
☐いいね　☐参考になった

Comments

私たちの仲間たち！　会社にはこんな人が…

▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

祝・受賞「Best Marketing Activity Award」

▲ページTOPに戻る

皆さんが元気になる情報が入ってきました！
6月24日、エヌビディア合同会社が主催した「NVIDIA AI DAYS 2022」が執り行われました。 「NPN Partner Award」セレモニーでは9つのカテゴリーにおいて、8社のNVIDIAパートナー企業が国内における最高のアワードを受賞！！
NTTPCは「Innovation LAB」が「Best Marketing Activity Award」を受賞しました。
担当の高島さんから喜びのコメントが届きましたので、紹介します！

◆関連プレスリリースはこちら。

この度、NVIDIA社より、『Best Marketing Activity Award』を受賞しました。
この賞は、NVIDIAのパートナー企業の中で最も傑出したマーケティング活動を実施した企業に贈られるものです。 受賞のポイントとしては『Innovation LAB』を中心にAIスタートアップ、大学、メーカーとの積極的なイベント開催、そして、一連のデジタルマーケティング活動を評価してくださった結果だと思います。

NVIDIA関連HP

まず率直に、社外の企業から我々の活動を高く評価してくださったことは非常に嬉しく思います。
また、日々の営業活動からも、GPU業界におけるNTTPCの認知度が非常にあがっていることを実感しています。
※大変うれしいことに、一緒に仕事をしたいとご指名を頂戴することもあります。

高島さん

今回、受賞できた要因としては、私含むチームメンバー各自が、市場のタイミングに合わせながら、さまざまな施策・イベントを企画・主導し連続的に実行できたことが要因の一つかなと思っています。

新しい取り組みが多いため、前例もなく苦労することもありましたが、『Innovation LAB』のチームリーダーである庄司さんを中心に、メンバー間でうまく連携をしながら、ポジティブ志向で何とか乗り越えてくることができました。

今後についても、企業間の交流を目的としたミートアップイベントの開催や、 GPUサービスのローンチに伴うメディア展開等、数多くの施策を検討していますので、楽しみにしてくだされぱと思います！

最後に、日頃から大変お世話になっているメンバーのみなさま、関係各所のみなさまに感謝申し上げます。 ありがとうございます。

この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

生放送で開催！「Partner Seminar 2022」

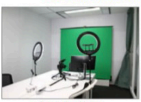
▲ページTOPに戻る

★社内限定コンテンツ★

できました！「オンライン専用会議室」

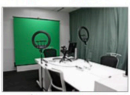
▲ページTOPに戻る

オンライン専用会議室が10階に2部屋設置されましたー！（1012と1013デス）。
パソコンのカメラではやっぱり限界がある！と思った方も多いかと思います。
専用のカメラのみならず、緑の背景、プロジェクターも設置されています。
何より、皆さんがより美しく見えるよう、ライティングも完備！！
二つの部屋はガラスで仕切られており、カーテンもついています。


クリックで拡大！

部屋の予約に関しては、必ずスケジューラーで行ってください。鍵は総務にあります。
全社員が共有しますので、衛生面に注意を払い、きれいにお使いください。
あと撮影に必要なのは、鏡かなぁ。。。
撮影前の身だしなみチェックは必須かも！？（総務部長、よろしくお願いします！笑）

天井にはプロジェクター


カーテンを閉めると

撮影設備

ライティングもバッチリ

この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

知ってますか？「システム工事管理規程」

▲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。

あっさり梅雨終わり、気が付いたら日差しと暑さが際立つ季節になってきました。
年明けから半年近く続いた長丁場のシーズンが終わり、選手たちはつかの間のオフを迎えております。
シーズン中はできなかった怪我の手術やそのリハビリをする選手。次のシーズンに向けての英気を養うため故郷で家族と過ごす選手。全体練習の再開に向けての身体づくりや課題の克服など時間はいくらあっても足りません。
今回はラグビー選手のオフの過ごし方をご紹介したいと思います。リフレッシュ方法やラグビー以外での過ごし方を是非覗いてみてください。

◆『ラストだよ！シャイニー全員集合！』
5/31に行われたファンとの交流イベントではたくさんの方がご来場くださり、シーズン中では感染対策の観点から作れなかった対面での触れ合いに大いに盛り上がりました。
共創パートナーさまにもご協力を賜り、各ブースで担当選手らがアークスとのコラボビールをはじめとするコラボグッズ等の販売なども行いました。
自分はトレックのブース担当でしたのでファンの皆さまとアークス浦安パークを中心にサイクリングするなどしました。特に東京ディズニーリゾートがある浦安は海沿いを中心にリゾートホテルも多く南国のリゾート地のような雰囲気があり、絶好のサイクリングスポットだと思います。

ファン感謝祭

ファン交流イベント

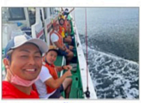
◆ラグビー選手オフの過ごし方
【帰省】
◎国内編：秋田、八王子、大阪、京都、福岡、長崎
◎海外編アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、トンガ、スコットランド
家族と離れている選手は久々の家族団らんです。最近は外国人選手でも家族で来日する選手が増えてきています。

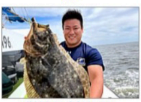
【ゴルフ】
外国人選手が特に上手です。ラグビー辞めたらプロゴルファー目指すなんて選手も、、、頑張れ日本人！じろうは下手です。

【釣り】
船釣りが人気。金沢八景の船宿の進丸さんでのキス船が一番多いと思います。

【山登り、トレッキング、キャンプ】
アウトドア派が多いです。今ブームのキャンプ。テントサウナを購入して整いまくる選手もちらほら。

【その他】
ラグビーあるあるですが、シーズン中などは忙しいためオフの時期は結婚式が多いです。


釣り


藤村琉士＆座布団ヒラメ

★社内限定コンテンツ★

◆新チーム情報
7/1に設立されたNTT Sports Xですが、同日にキックオフも行われ、ドコモからの選手とも初めて顔合わせ等を行いました。
レッドハリケーンズ大阪のGMを務めていた下沖代表取締役から会社のコンセプトやチームの理念の説明があり、NTTグループのシンボルチームとして、一年でDiv.1戻りリーグワンのプレーオフで優勝するチームを目指すことを改めてお話がありました。
練習等の全体活動は8月からなのでそこに向けて7月はリフレッシュを含めた準備期間となります。残念ながらチームの名前などはまだ決まっていないということなどで続報を楽しみにお待ちください。

ゴルフ

この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

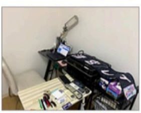
今月のリモートさんリレー

▲ページTOPに戻る

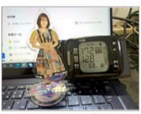
このコーナー、なかなか好評なんデス！！
ここでは皆さんのご自宅のオシゴト環境を写真つきでリレーで紹介します。
特に経営陣が気になる！というのは、編集担当者も同じ。
今月はこの方です！！

◆File.16：渡辺支社長の場合◆

【ご自宅のどんな場所から？】
昨年大阪に転居し、30年ぶりくらいにワンルームで一人暮らしです。
角のコーナをPCスペースにしていますが日常的に飲食する席と共通ですw


推しメン中心の生活

【コロナ前・後のご自身のBefore/Afterは？】
コロナ禍になって毎日ウォーキングを中心に10kg減量に成功したのですが、大阪に来てから食べ物が美味しすぎてｗｗｗ。すっかり戻ってしまいました。（泣
もう一度やり直しですｗ
レイちゃんに毎日高血圧を怒られてます。
熱中症より高血圧ｗｗｗ
今回もなかなかの数値やなｗｗｗ


レイちゃん＆172。身長？？

【自分なりの気分転換の方法は？】
もちろん推しメンです。
7/20大阪城ホールから乃木坂46夏の全国ツアーが始まります！（もちろん行く）
地方にも出没するかも（内緒

【次の方をご紹介ください】
営業本部の山田本部長でお願いします！

【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）→工藤社長（3月）→田中部長（4月）→山崎本部長（5月）→酒井監査役（6月）→渡辺支社長（7月）

この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

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。
随時、情報をお待ちしております。（須釜宛てTeamsにて）

この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

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！＞

オンラインで、楽しく学べる！
Enjoy English!
NTTPCの英語サークルは初心者にも優しい

【開催スケジュール】
★場所：Teamsにて開催（毎回、同じURLです）
◇7月から9月は夏休みです。
次は10月を予定しています。（第三木曜日で日程調整予定）

【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。

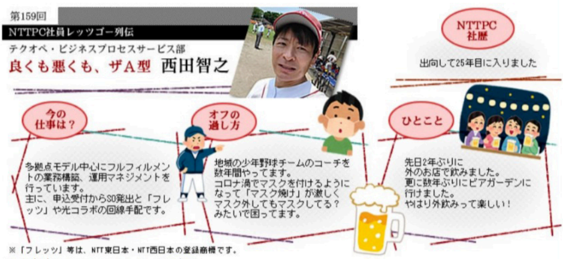
この記事は
☐いいね ☐参考になった

Comments

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159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
良くも悪くも、ザA型　西田智之

NTTPC社歴
出向して25年目に入りました

今の仕事は？
多拠点モデル中心にフルフィルメントの業務構築、運用マネジメントを行っています。
主に、申込受付からSO発出と「フレッツ」や光コラボの回線手配です。

オフの過し方
地域の少年野球チームのコーチを数年間やってます。
コロナ渦でマスクを付けるようになって「マスク焼け」が激しくマスク外してもマスクしてる？みたいで困ってます。

ひとこと
先日2年ぶりに外のお店で飲みました。
更に数年ぶりにビアガーデンに行けました。
やはり外飲みって楽しい！

※「フレッツ」等は、NTT東日本・NTT西日本の登録商標です。

★西田智之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　**平林有紀さん**
※PCアイ編集部からの連絡をお待ちください！！

この記事は
☐いいね　☐参考になった

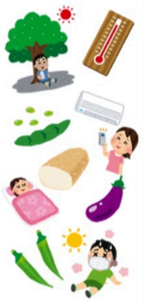
Comments

ビバ！ヘルシーライフ

▲ページTOPに戻る

熱中症にご注意を！

～十分な対策、規則正しい生活で乗り切りましょう！～



◆熱中症とは

高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、 体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。
初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に注意が必要です。
熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも、条件次第で発症する危険性があることを忘れないでください。
コロナ対策のため、外出時にもマスクを使用するため、いつもの夏以上に熱中症には気を付けましょう。
室内でも熱中症の危険性がありますので、暑すぎず寒すぎずの室温に注意が必要です。

◆熱中症予防するには

- 外出時には、直接太陽に当たるのを防ぐため、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。
- 屋外・室内を問わず、のどが渇いたと感じる前に、こまめに少量ずつ、経口補水液などで水分・塩分を補給しましょう。
- 室内では、温度計・湿度計を置いて、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策が重要です。

◆睡眠と食事で体のバランスを整えましょう！

体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。
日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をすることで体調を整えましょう。

<頼りになる野菜パワー>

旬の野菜パワーで熱中症を乗り切りましょう。
汗で失われた栄養をしっかり補うことも重要です。

◎夏バテに効果抜群の「枝豆」

枝豆は野菜の中で唯一魚やハムなどとほぼ同じくらいの主要栄養素なのです。
タンパク質や脂肪、炭水化物、カルシウム、鉄、亜鉛、銅を含み、ビタミンA・Eは魚よりも多いです。
カリウムや食物繊維が非常に多く、ビタミンCを柑橘類並に豊富に含んでいます。
枝豆はさまざまな疾患予防にも効果絶大です。

◎疲れた身体にはネバネバ（オクラ・モロヘイヤ・山芋）が最適

オクラは鉄分、カルシウムなどのミネラルを多く含み、貧血予防に効果的です。
モロヘイヤはビタミンＡや鉄分も豊富で、カルシウムはほうれん草の７倍、ビタミンCはアスパラの4倍で「野菜の王様」と言われるほどの高い栄養価を持っています。
山芋はたんぱく質やビタミン類が豊富。消化酵素も多く、疲れ気味の胃の消化を助け、胃腸の調子を整えます。
疲れがたまった時に積極的にネバネバ野菜を摂りましょう。

◎のぼせた身体を冷やしてくれるナス

なすのアクにはガンを予防する成分がふくまれています。
熱を冷ます、血液の循環を良くする、尿の出をよくする他、のぼせ改善や高血圧の改善に良いとも言われています。

◆「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」などを参考に、十分な対策を

◎環境省熱中症予防情報サイト

熱中症を未然に防止するため、かかりやすさを示す「暑さ指数（WBGT）」の情報提供を行っています。
「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」という5段階に分け、注意喚起を行っています。 これらの情報も活用し、暑さから身を守りましょう。

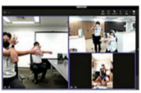
環境省
熱中症予防情報サイ
熱中症警戒アラートを

環境省熱中症予防情報サイト

◎熱中症警戒アラート

環境省と気象庁は、暑さ指数（WBGT）に基づき、熱中症の危険性が極めて高いと予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ、予防行動を効果的に促しています。
暑さ指数の予測値が都道府県内で33以上になる場合に、前日17時頃及び当日5時に対象都道府県等に対して発表されます。 発表があった際には外出を控える、エアコンを使用する等の、適切な熱中症予防行動を積極的にとってください。

正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで熱中症は防ぐことができます。
普段から規則正しい生活を送り、夏を元気に乗り切りましょう！



みんなで健康促進！

★オンライン健康促進運動：1回参加で10ポイント付与です

毎週金曜日14時30分より15分間（Teamsにて）実施（掲示板にて周知あり）。 シャイニングアークス現役＆OBの皆さんがストレッチ＆軽い運動をレクチャーしてくださいます。
なかなか運動する時間が取れない方もぜひこの時間に参加してみてください。
★参加URLはこちら。（Teams）

◇お問い合わせ：総務・厚生担当（石川）

この記事は
☐いいね　☐参考になった

Comments

イベント・セミナー

▲ページTOPに戻る

NVIDIA AI DAYS 2022
事例から学ぶ!AI × ビジネス変革の勘所
2022年6月23日-24日
大野 泰弘

『NVIDIA AI Days 2022』
▼2022年6月23日（木）～24日（金）
企業では“DX”がバズワード化し、意欲的に取り組む企業と後回しにしている企業での差も生まれている中、この進化と混沌の状況を打破するべく、AIを活用してDX推進をするヒントと成功事例中心にイベントが開催されました。
NTTPCからは、高島綜太さん、奥野聡さん、大野泰弘さんが登壇し、 様AI/IoT・デジタルツイン分野における最新ソリューションを紹介しました。

JANOG50 Meeting in HAKODATE
JULY 13-15 2022

『JANOG50 Meeting』
▼2022年7月13日（水）～15日（金）
JANOG（Japan Network Operators' Group）は、米国のNANOG（North America Network Operators Group）ミーティングに習い、日本語でインターネット技術を議論したいと考えた有志が1997年にたちあげたコミュニティで、本イベントは技術者が一同に介するミーティングです。
NTTPCのブースでは、「DNSセキュリティ」と「みまもりがじゅ丸®オフィスプラスプラン」を紹介しました。

この記事は
☐いいね　☐参考になった

Comments

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！！

■7月の発令

2022年7月1日付可児元嗣
発令事項：テクノロジー&オペレーション開発本部 統括部長 テクノロジー&オペレーション開発本部 インフラストラクチャサービス部長 兼務 経営企画部 情報プロセス推進室 担当部長 兼務
★コメントはこちら

2022年7月1日付鈴木智也
発令事項：経営企画部 担当課長(経理担当)
★コメントはこちら

2022年7月1日付澤井秀一
発令事項：営業本部 カスタマサクセス部 勤務(カスタマサクセス担当)
★コメントはこちら

2022年7月1日付田村一美
発令事項：サービスクリエーション本部 システム&サービスインテグレーション部 担当部長 (システム&サービスインテグレーション担当) サービスクリエーション本部 第二サービスクリエーション部 担当部長 (サービス戦略担当) 兼務
★コメントはこちら

20227月1日付安藤清和
発令事項：営業本部 西日本支社 担当部長(企画・総務担当)
★コメントはこちら

2022年7月1日付内田未歩
発令事項：テクノロジー&オペレーション開発本部 ビジネスプロセスサービス部 勤務 (開発運用担当)
★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◇

「枕の神社」

日本で唯一、枕を奉納し、安眠祈願ができる神社が泉佐野市にあるという。
世の中にはいろいろな神社があるものだと感心してしまう。
古くなった枕を奉納し、入眠がうまくできるようになったとの声も多いらしい。
コロナ前は毎年5月には華やかな「まくらまつり」が開催されていたようだ。
安眠できないカタ！枕を奉納するという神頼みも選択肢に入りますな。

じめじめの気候、苦手な方大募集！笑（S）

PCアイへのご意見、ご感想、情報提供はお気軽にTesmsで須釜までどうぞ

[許可なく転載、転送することを禁じます]
Copyright©2022 NTT PC Communications Incorporated, All Rights Reserved.