

# 沖縄に慰安旅行に行ってきました！

コバルトブルーで透  
明な海の色にびっくり！  
感動のあまり、海水を  
手ですくってみたりし  
ました。  
美ら海水族館ではジン  
ベイザメの大きさに圧  
倒されました！



全面コバルトブルーです！^o^



中川課長

沖縄に行ってきました！とにかく  
全面に海・空と澄んだ青色にかな  
り浮かれっぱなしです！  
金曜日からの2泊3日の弾丸慰安  
旅行でしたが、沖縄に到着した途端  
朝早く出発した事も忘れていました。

# GMCのなかい喝！



首里城公園にも  
行ってきました。  
日本の通常の城と  
は違う趣に、沖縄  
独特の文化も堪能  
しました。地元で  
評判の沖縄料理店  
では、地元の方と  
の交流をして楽し  
みました。  
RM部門の二人  
は、持ち前の明る  
さで盛り上げて  
ました！



窪田主任



ひめゆりの塔や  
海軍司令部壕など  
の戦争文化遺産に  
も立ち寄りました。  
戦争の悲惨さは、  
改めて当たり前の  
幸せの大切さを守っ  
ていこうと感じま  
した。  
ちなみに、左上  
の写真はおちゃら  
けるCS部門仲良  
し3人衆です

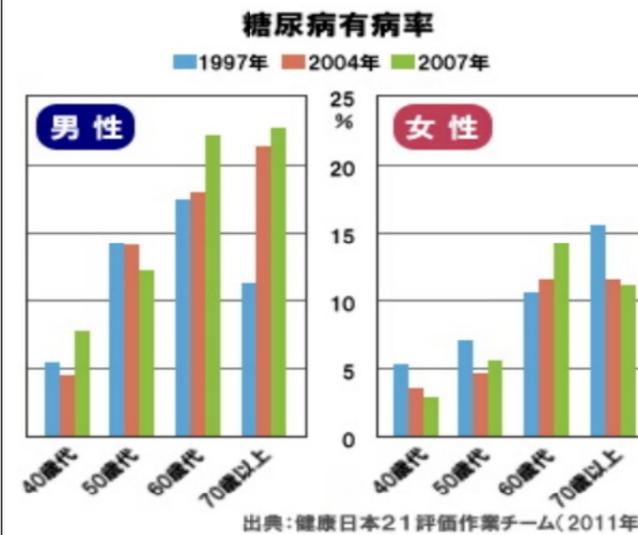


出口係長



平成18年度の厚生労働  
省の実態調査では、40  
代以上の3人に1人は糖尿  
病患者、あるいは糖尿病  
予備軍。40代~50代  
で4人に1人が、メタボリッ  
クシンドロームと診断さ  
れていることも大きく関  
係している。内臓脂肪が  
糖尿病を引き起こす原因を  
作る！！

## 70歳以上の5人に1人が糖尿病！



### 糖尿病は遺伝する！

糖尿病は、型(小児糖尿)と型(肥満・過食・ストレ  
スなどが要因)があります。型が9割というデータ  
がありますが、両親がともに型の糖尿病であった場  
合、その子供は二人に一人が型の糖尿にかかると言  
われています。

### 冬の耳よりニュース

鍋の美味しい季節になりました！ついつい何か温かい  
ものをつまみたくなったり、食べ過ぎたりしちゃう  
ますね。でも、気になるのはウエストのサイズ。  
みなさん、メタボには大気をつけましょう！

# GMCニュース



田村社長

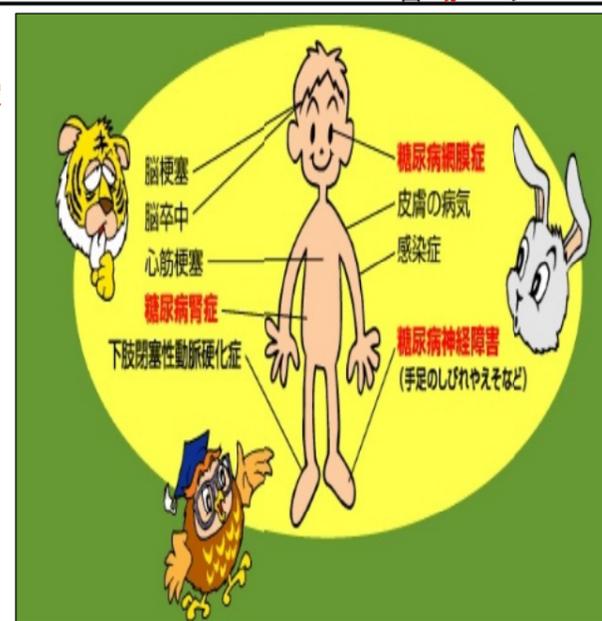
(企画・構成) 田村社長

(編集) 田村課長  
中川課長  
出口係長  
窪田主任  
廣田雄亮

(アドバイザー) 田村会長  
山下清子

### 糖尿病の恐怖は合併症

糖尿病が確定したら、尿アルブミン値・血清クレアチニ  
ン値の検査が必要です。この二つの検査で糖尿病合併症の  
進行具合を知る事ができます。  
糖尿病にかかった時に、本当に恐ろしいのは神経・眼・  
腎臓などに異常が出てくる糖尿病の合併症です。



「参考」厚生労働省ホームページ参照

平成18年度の厚生労働  
省の実態調査では、40  
代以上の3人に1人は糖尿  
病患者、あるいは糖尿病  
予備軍。40代~50代  
で4人に1人が、メタボリッ  
クシンドロームと診断さ  
れていることも大きく関  
係している。内臓脂肪が  
糖尿病を引き起こす原因を  
作る！！



廣田

## GMCからのご案内！

お客様へ  
GMCの営業時間は、  
平日：9時~17時 土曜日：9時~12時です。  
それ以外の夜間や日曜日は、GMCへの連絡は留守  
番電話となります。事故などの緊急時は、留守番  
電話に連絡先電話番号とお名前を吹き込んでいた  
だきますと、事故対応致しますので、よろしくお願い  
致します。東京海上日動の事故対応フリーダイヤル  
は、0120-110-894となります。

〒510-0001  
四日市市八田3丁目3-20  
株式会社 ジー・エム・シー  
代表取締役 田村 崇史  
：0120-61-0530 FAX：059-363-1644  
Eメール：family@gmc-c.com (メールアドレス変わりました)  
会社案内HP <http://gmc-c.com/>  
保険相談HP GMC 保険相談 で検索

## 私が見つけたおいしい店



店名 こまめ cafe  
住所 いなべ市北町野麻生田  
1253-1  
0594-37-0047  
営業時間  
モーニング9:00~11:00  
ランチ11:30~15:00  
9:00~18:00定休日：水曜日

推薦者 廣田 (^)o(^)  
今年9月9日にオープンした築60  
年以上の古民家を改装した落ち着いた  
雰囲気が味わい深いカフェ。  
シンプル素材で体にやさしい味を目  
指して、大豆タンパクで作った唐揚  
げやハンバーグ・メンチカツがメイ  
ンの日替りランチは野菜たっぷりヘル  
シー  
おやつも体にやさしい味の手作りケ  
ーキやクッキー、雑穀入りふわふわパ  
ンケーキも好評！  
日替りランチ(ドリンク・デザート付)1,000円  
野菜カレーランチ(ドリンク付)850円  
雑穀パンケーキセット(ドリンク付)700円  
ランチはなくなり次第終了となります

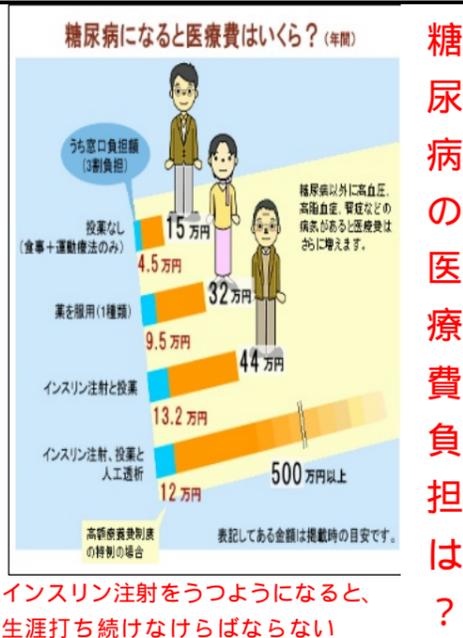
生命保険にある三大疾病  
保障は、糖尿病に関係が  
ある心筋梗塞・脳卒中が  
保障される。しかし、2  
か月以上労働制限要や  
神経学的後遺症が必要に  
なる。保険金の支払い要  
件のハードルが高い為、  
今は、もっと支払対象が  
広く支払要件の低い商品  
に見直した方がよい！



田村課長

自分のBMIを把握しましょう  
BMI=体重÷身長÷身長  
BMIが25を超える方は肥  
満と診断され、糖尿病にな  
っていない方でも糖尿病予  
備軍である事を自覚しまし  
ょう！そして、食べる量を減らしたり、味付けを薄味に変えるなど食生活の改善が必要です運動をしましょう！  
糖尿病を防ぐには、食事だけでは防げません。運動をしないと筋肉がなくなり体重が少なくても脂肪の多い体になる。こういう体は基礎代謝が落ちて、同じ身長・体重の人で同じものを食べても脂肪が付きやすくなる。運動が必要です。

### 糖尿病を気をつけるポイント！



### 応援キャラ



あんしんセエエ



東京海ジョー