

2025年4月1日

# 月刊クリンネス5月号(vol.474)を発刊しました



## 「月刊クリンネス」とは——

「クリンネス」は、健康と環境を考える保健衛生誌として1985年に創刊されました。

「環境問題」「健康・衛生」「食の安全・安心」をポイントに、専門家による書き下ろし特集や、約30編の読みきりコラムを掲載しています。

お取引先の皆様を中心に、各種イベント・展示会等で配布しています。

### ■巻頭特集

特集  
**休み方の極意と生産性**

株式会社堀産業医オフィス  
 産業医・精神科医  
**堤 多可弘**

休みの過ごし方は人それぞれですが、本当に休めているのでしょうか。休む行動には、「リカバリー」と「チャージ」どちらもバランスよく取り入れることが重要です。また、ただ体を休めるだけではなく、適度な運動や新しい刺激を得ることも休息の一部となります。今号では、株式会社堀産業医オフィス 堤多可弘氏に、効果的な休み方を分解し、より充実した休息の方法について解説いただきます。

### ■付録 B3判カラーポスター

月刊クリンネス  
**人と環境に配慮した 自宅のシロアリ対策**

「シロアリとアリ」は種類が異なる昆虫です。胴体や脚を顕微鏡し、見分けをつけてから対策しましょう。近年では、殺虫剤ではない方法で人やペットに配慮しながらシロアリを駆除する製品も開発されています。

**普通のアリとシロアリの見分け方**

シロアリの見分け方  
 ① 体色：黒色  
 ② 触角：11節  
 ③ 腹の形状：丸い  
 シロアリの見分け方  
 ① 体色：赤褐色  
 ② 触角：13節  
 ③ 腹の形状：扁平

**環境とシロアリの変化について**

シロアリ対策は、全国にネットワークを持つイカリ消毒にご相談ください  
<https://www.ikari.co.jp>

### ▼Web版日替わりコラム

クリンネス—環境文化の創造

**CLEANNESS**

■発行 イカリホールディングス株式会社

■編集 イカリ消毒株式会社 クリンネス編集室

以上

《本件に関するお問い合わせ先》  
 イカリ消毒株式会社 広報G  
 電話:03-5357-7247