

最近激増しているネット犯罪、対策してますか？

A person is shown from the chest down, sitting at a desk and using a laptop. The image is overlaid with a futuristic, glowing blue and white security interface. In the center of the interface is a padlock icon. Surrounding it are several concentric circles and lines, suggesting a digital security perimeter. The text is written in a bold, orange-yellow font.

社内でメールやネットを使う

社内にパソコンがある

取引先に大手企業がある

セキュリティは万全とはいえない

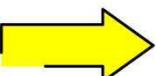
ひとつでもあてはまれば無関係ではありません

見えない犯罪は防ぐことが難しい

見えない犯罪は一瞬で起こります

大切な情報・資産、守れてますか？

裏面をチェック

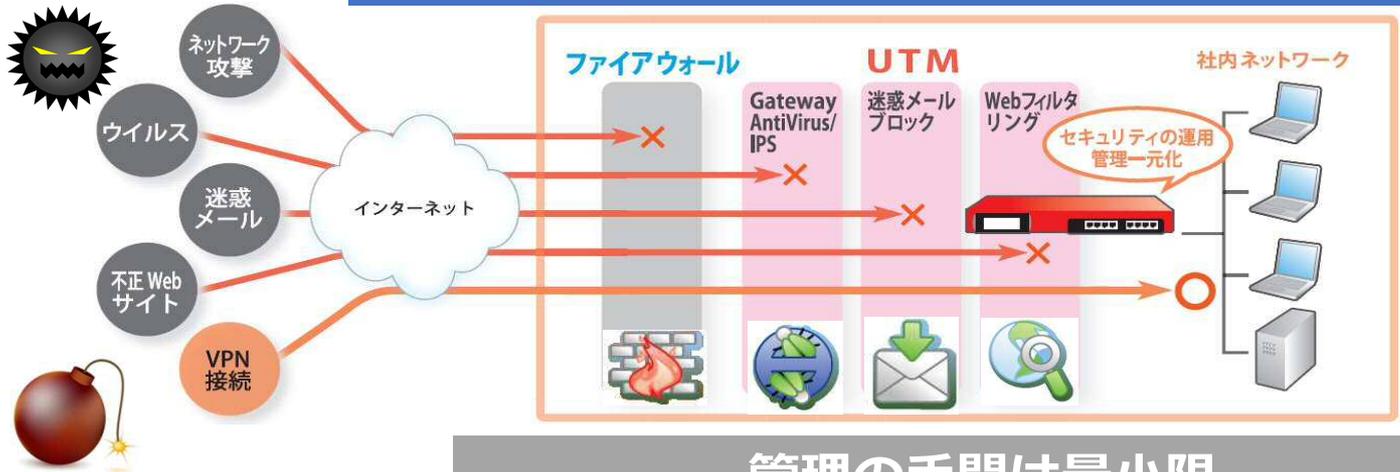


このような症状や状況が気になったことはありませんか？

- ・最近パソコンの動きが遅い。
- ・パソコンの起動・終了に時間がかかる。
- ・ポップアップが勝手に表示される。
- ・迷惑メールに困っている。
- ・社内にPCに詳しい人がいない。
- ・感染してるかどうか不安

情報セキュリティならUTMにお任せ

迫りくる様々な脅威から企業の情報を守ります。



管理の手間は最小限
6つのセキュリティを低コストで実現！



御見積り、ご相談だけでもお気軽にお問合せ下さい。

今月は
梅雨バテの
おはなし

夏が始まる前のこの時期、なんとなく不調を感じることはありませんか？
私は毎朝すっきり起きることが出来ずバタバタな朝の時間を送っています。
この不調にはちゃんとした理由があり「梅雨バテ」とよばれているそうです。
湿度の高いこの時期は体内にも湿気が入ってきたり、水分が溜まりやすくなります。

また、湿度が高いことから汗が蒸発しづらく熱がこもりやすくなったり、体内の水分が出て行きにくくなるため内臓の機能が低下してしまいます。

その影響でむくみ、だるさ、胃腸トラブル、頭痛などの体調不良を起こしやすくなるのだそうです。
対処法のひとつはカリウムをバランスよく摂取すること。

カリウムが多く含まれる食品はほうれん草、にんじん、バナナなど。これからの季節だときゅうりやトマト、ゴーヤなどです。

ちなみに生野菜は身体を冷やすのでなるべく火を通して食べると冷え対策にもなるそうです。
野菜炒めやスープにしたら美味しそうですね。

また、暑くなるこれからの季節はシャワーで済ませてしまう事も多くなるかと思いますが、湯船につかり身体を芯から温めることは自律神経を整え、代謝を上げる効果が期待できるので、なるべく湯船につかるよう意識していきたいですね。

体に優しい習慣を少しずつ取り入れて、元気に快適にお過ごしください。

株式会社リアライズ

塩尻市広丘吉田1150-3

TEL0263-57-1873 / FAX0263-57-1874

