



2025年12月

健康経営勉強会Report

今月の内容



①冬の感染症対策

目的：冬季に流行するインフルエンザやコロナウィルスから従業員の健康を守り、業務への影響を最小限に抑えること。

基本姿勢：「正しく恐れ、備える」ことが重要。

【感染症対策5つの基本】

- 1、体調不安のある時は無理をしない。
- 2、場面に応じたマスク・咳エチケット
- 3、定期的な換気
- 4、手洗いの習慣化
- 5、健康的な生活習慣

一人一人の対策が職場全体の安全につながることを再認識しました。

③協会けんぽ山形支部より健康課題

- ・山形県は健診受診率全国1位！
- ・しかし運動不足の方が多く運動習慣の改善が必要な方の割合がワースト1位と運動不足の方が多い傾向。
- ・当社でも脂質異常所見者率が高いことが課題。
- ・冬は寒さや雪などで運動しづらい時期ではありますが家や隙間時間でできるYouTubeやアプリなどの利用を提案。



②野菜摂取週間の実施

- ・2025年12月8日から12月12日に野菜摂取週間を実施。
- ・厚生労働省が提唱する野菜摂取の目標値は一日350g以上とされていて日本人は平均280g程度と不足気味。
- ・350gの目安は両手に3杯です。生野菜で食べようとすると多いので蒸したりゆでたりしてかさを減らしてみると食べやすいことを学びました。



④簡単ストレッチ (出典：新潟県 健康にいがた21より)

- ・いつでもどこでも腕パタ運動
 - (1) 両腕を背中側に回し手の平同士が向き合うようにする。
 - (2) 鳥の羽のように腕をパタパタ動かし肩甲骨を動かしながら手の平同士を近づける動作を繰り返す。

・手首ストレッチ

腕を正面に伸ばし指先を反対の手でつかみ、下に向けるように10～20秒程度力をかける



2025.12.26