



株式会社 アシスト

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模事業部門
ネクストブリット1000
やさぎスマイル企画
DIAMOND

朝晩の冷え込みが一層増してきた今日この頃ですがいかがお過ごしでしょうか。日が長くなり体内時計のリズムも乱がれがちですが食事、睡眠、運動と健康を維持するための三要素を大切にして冬の準備をしていきましょう。



11月の提案

ハラスメントについて

職場は、私たちが人生の中で多くの時間を過ごす場所であり、様々な人間関係を取り結ぶ場でもあります。そのような場所で、パワハラ、セクハラ、マタハラ（以下、ハラスメント）を受けることにより、人格や尊厳を傷つけられたり、仕事への意欲や自信をなくしたり、また、こうしたことが心の健康の悪化につながり、場合によっては休職や退職に追い込まれたり、生きる希望を失うことさえあるのです。

ハラスメントで悩んでいる方向けに不安や苦労を和らげるための情報が厚生労働省あかるい職場応援団のホームページに掲載されております。

下のQRコードからご覧いただけます。もしもの時にご活用ください。

また、当社ではハラスメント防止に向けて方針をR4.4.1に立て規定、相談窓口を設けております。裏面に記載しておりますのでそちらもご確認ください。

出典：厚生労働省あかるい職場応援団・ハラスメント基本情報、あかるい職場応援団からのメッセージ<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/foundation/message/>、厚生労働省あかるい職場応援団・ハラスメントで悩んでいる方<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/worry/index/>最終アクセス日R7.10.21)

インフルエンザ予防接種費用補助

当社ではインフルエンザの予防接種に費用補助をしております。

インフルエンザは「予防ができる感染症」です。2025年は例年より流行が早く、感染者も増加傾向です。今一度、予防接種と感染対策を見直し、体調に異変があれば早めの行動を心がけましょう。



安全大会/新潟シティマラソン/ウォーキングイベント

先月、今月と行事が沢山ありました。順を追って御報告いたします。

《安全大会》

9/27（土）山形本社では緊急事態を想定しての対応方法を改めて確認し訓練、衛星電話の使い方、新潟支社では労働安全教育としてAEDの使い方や転倒災害防止の動画視聴、体操、セルフチェックを行いました。

午後からは安全な職場実現に向けてヒューマンエラー対策等について、健康経営アンケート検証についてそれぞれ講師の方をお招きして、今後どのようなことについて気を付けたらよいか学びました。

《新潟シティマラソン2025》

当社のイベントではありませんが10/12（日）新潟市で開催された新潟シティマラソンに新潟支社Iさんがファンラン(10.6km)で出場され見事完走されました！同大会にフルマラソン・ファンラン参加の社員の方が多数いらっしゃるグループ企業の北陸保全工業様が応援グッズを当社にも作ってくださり機運が高まりました！Iさん本当に疲れさまでした！！！！

《ウォーキングイベント》

10/13（月）～26（日）までウォーキングチャレンジ2025秋が開催されました。今回は熊の出没が相次いでいることから足踏みや縄跳びでもOKとのことで結果発表は来月号でご報告いたします！！

《健康イベント：ヘモグロビン濃度チェック》

10/17（金）午後から保険会社様主催で健康チェックを行いました。皆様の結果はいかがでしたか？

あなたの推し教えてください【第二回】

先月から始まりました『あなたの推し教えてください』です。皆様が何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保ついらっしゃるか、共有し参考にさせていただきました。今月は新潟営業Hさんです！

HさんはH27.5.14入社され今年の10.25で定年退職されました。新潟支社で、主に山形県外のお客様を対象に交渉、見積り、契約、新規開拓など営業に関する様々な業務に従事されておりました。新潟支社内では冗談を言って場を和ませてくださったり、お孫さんのお話にほっこりしたり、時には考えさせられる発言で盛り上げてくださいました。

今回の連載にあたり推しをお聞きしたところ文章をご用意してくださいましてせっかくなのでそのまま掲載させていただこうと思います。

某Hです。あなたの推し？押し？を教えてください、との事。

当てはまるかどうかはさておき、今は『ディスコミュージック』に還っています。その昔は、新宿のディスコを渡り歩き、朝方に【大阪で生まれた女】を大声で歌いながら帰宅したものでした。♪～おおさかでえ～うまれたあ～♪(笑)でんしんばしらに～♪俺ってめちゃくちゃカッコ良い！！って思ってました。若かったんです。

あ、そうそう私が踊り始めると、2～3人後ろにつくほど(笑)真似すな！

て事で今は『ディスコミュージック』と、あとは自宅で作る『ハイボール』でしょうか？店で飲むものばかりかと思っていましたが、ただ炭酸で割ればよいし そこそこまい！店で飲むのと変わらない、なぜ今までやらなかつたんだ？と思うくらいです。

秋の夜長、皆さんもハイボール飲みながら読書でもいかがですか？私のお勧めは『片岡義男』一択ですが・・・

いかがでしたか？筆者は知らない用語を調べていくと自分の興味のあることにつながっていたりと世界が広がったように感じました。楽しみがあると生活にメリハリがつき、仕事や日々やらなくてはいけないことを頑張れる気がします。ぜひ参考にしてみてください！最後になりましたが、Hさん長年のご勤務、お疲れさまでした。

第二の人生楽しんでください！



※ご本人はこのイラストよりも少しあ若いです。