

2025年も残りわずかとなりました。どんな1年をお過ごしでしたか？今年も健康経営に関するイベント等ご参加くださいましてありがとうございました。来年も健康に関する情報を発信してまいりますのでよろしくお願いいたします。

1月の提案

感染症予防対策

インフルエンザをはじめとする急性呼吸器感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳（せき）エチケット」などが有効です。

急性呼吸器感染症の中には、高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化する可能性があります。高齢者や基礎疾患のある方と会ったり、通院したり、大人数が集まったりするときは、マスクの着用を含めた感染症対策へのご協力ををお願いします。

出典：厚生労働省 令和7年度 今冬の急性呼吸器感染症（ARI）総合対策<https://www.mhlw.go.jp/stf/index2025.html>（最終アクセス日R7.12.16）



★薬剤耐性について・・・

効かない薬が増えている!!

薬剤耐性を知っていますか？

「薬剤耐性」(AMR)とは、感染症の原因となる細菌に、抗菌薬(抗生物質)が効かなくなることです。抗菌薬を正しく使わないと、からだのなかで耐性をもった病原菌が増えて、感染症の治療や手術の際に影響を及ぼすことがあります。

抗菌薬は正しく服用しましょう



↑感染症対策に関連して気になる情報がありました。詳しくはこちらをご覧ください。

出典：国立健康危機管理研究機構 AMR臨床リファレンスセンター <https://amr.ijhs.go.jp/>（最終アクセス日R7.12.16）

令和8年1月1日から2月28日は「はたちの献血」キャンペーン月間です

多くの患者さんの病気やけがの治療に使われている血液製剤は、献血でご提供いただいた血液からつくられています。血液は人工的につくることができず、長い間保存することもできません。また、献血者の健康を守るため、1人あたりの年間の献血回数や献血量には制限があります。そのため、安定的に血液製剤を届けるためには、日々多くの方の協力が必要なのです。

出典：厚生労働省「はたちの献血」キャンペーンを実施します！https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_66956.html
山形県赤十字血液センター献血バス運行スケジュールhttps://www.bs.jrc.or.jp/hh/yamagata/place/m1_03_bus.html
新潟県赤十字血液センター献血バス運行スケジュールhttps://www.bs.jrc.or.jp/hts/nigata/place/m1_03_bus_schedule.html（最終アクセス日R7.12.16）



↑山形県赤十字血液センター献血バス運行スケジュールはこちら！



↑新潟県赤十字血液センター献血バス運行スケジュールはこちら！

野菜摂取週間実施しました

12月8日～12月12日まで、昨年に続き「野菜摂取週間」を実施しました。期間中は昼食時の野菜摂取を促進するため「野菜サラダ」を配りました。

さらに追加企画として「わかめスープ」を提供し、12月10日には山形本社では「にら玉汁」をふるまい、新潟支社では「野菜たっぷりカップみそ汁」を配布しました。



あなたの推し教えてください【第四回】

『あなたの推し教えてください』第四回です。社員皆様は何を楽しみに日々過ごし、どのようにこころの健康を保っているのか、共有し参考にさせていただくコーナーです。今月はお願いした方が匿名希望です。というわけで伺った方の詳しいお話は伏せさせていただきますのでご了承ください(´-)-☆

やはり食べることでしょか・・・

健康のためにはセーフしなければと分かっているのですが難しくて困ります。

食欲を抑える方法があったら教えてください。

日夜ネット情報で・・・先日は近くに甘味処があることを知り、早速台湾カステラとガバオライスを古民家カフェでいただいきました。

あとは映画を観ることです。

時間が出来た時は一人でも出かけて刺激を受けるようにしています。

最近友人のリクエストで「果てしなきスカーレット」を観てランチしてきました。

芦田愛菜ちゃんのエンディングの歌唱力には驚きです。

「国宝」吉沢亮さんの演技力にも興奮して感動でした。

俳優さんてすごいと思い観た後に活力をいただいけます。



※画像はイメージです。



お話を伺っていましたが筆者個人的にカフェも映画もとても興味深くなり行きたくなりました。今後はダンスなどいろいろと挑戦してみたいとのこと。いつもお元気ではつらつとされているのでその源の一部を教えてくださいこちらまで元気になりました。興味のあることを常に調べて行動したり次は何をしようかなど考えておられてとっても素敵です！

皆様も「推し」を教えてください。我こそ！という方は新潟業務までご連絡ください！！！！

参加者募集