

アシストENJOY通信

第40号
令和7年12月26日(金)



株式会社アシスト



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模企業部門
ネクストプライド1000
DIAMOND
やまとスマイル企画

2025年も残りわずかとなりました。どんな1年をお過ごしましたか？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ひいたします。

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るものもあります。高齢者や基礎疾患のある方と会ったり、通院したり、大人数で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？

AMR:Antimicrobial Resistance

「薬剤耐性（AMR）とは、感染症の原因となる細菌に抗生物質（抗生素）が効かなくなることです。抗生物質を正しく飲まないと、からだの中の耐性をもった病原菌が増えて感染症の発症や手術の影響を及ぼすことがあります。」

抗生物質は正しく服用しましょう



↑感染症対策に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.jri.hes.ac.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。血液は人工的に作ることもできません。また、献血者の健康を守るために、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/news/25-00955.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/th/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/niigata/place/m1_03_bus_schedule.html (最終アクセス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。

社員の皆様

野菜摂取週間のお知らせ

期 間：2025年12月8日(月)
～12月12日(金)

健康経営の取り組みの一環で、本イベントを実施します。
お昼にサラダ等を提供します。期間中、いつもより野菜を多く摂取する事を心掛けましょう！



株式会社アシスト 健康経営推進事務局 2025.12

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くコーナーです。今日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を伏せさせていただきますのでご了承ください(ーー)☆

やはり食べることでしょうか・・・

健康のためにはセーフしなければ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パオライスを古民家カフェでいただいてきました。

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。

最近は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ターテイメント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てきます。



※画像はイメージです。



お話を伺っていましたら筆者個人的にカフェも映画もとても興味深く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いただき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。我こそは！という方は新潟業務部までご連絡ください！！！！！

参加者
募集中