

昨年元日に発生した能登半島地震から1年経って、2025年になりましたね。石川県で甚大な被害が発生した地震でしたが、新潟市でも特に西区の被害が大きく、見知らぬ道路が液状化していることや、知人の家が傾き、停電と断水が続いていたことなどを思い出して、改めて健康な体と今の環境に感謝しなければと感じました。普段の健康づくりだけでなく、自然災害への備えや、事故から身を守る心掛けが大切なことだと身にしみて思います。2025年が、皆さまにとって健康で幸多い1年となりますように！

〈社内企画〉朝食欠食対策・朝食提供の終了

2024年1月から1年間の計画で進めていた企画「朝ごはんを食べよう！生活習慣病チャレンジ」が、12月26日、全49回目をもって終了いたしました。本企画は、2023年に実施した健康アンケートにおいて、朝食欠食率が高いという結果が出たことへの対策として開始したもので、約40名の社員が参加しました。

週1回から チャレンジ **START**

- レベル1 必要性を知る
- レベル2 習慣化
- レベル3 品質強化



〈レベル1〉---
なんで朝食を食べないといけないの？という疑問の解消、また、自発的な行動のきっかけとなるような情報を提供しました。
〈レベル2〉---
開始当初はパンとスープ(粉末)の提供でしたが、利便性を考慮して野菜ジュースに変更して、毎週違う味の楽しさも加わりました(^_^)
〈レベル3〉---
より美味しく栄養価の高い朝食を、自分で準備することを推奨しました。

いろいろ紹介しました！

連載 朝食のススメ

「時間がないから朝食食べない」とは、もう言えません



近年は「時短家電」と言われるものが割と安価で手に入ることになってきました。また、タイプ重視のインスタント食品の種類も劇的に増えてきています。時間のない朝こそ、便利ツールをフル活用して、朝食習慣を続けていきましょう♪

〈広報活動〉FM新潟様より取材をお受けしました



1月16日、FM新潟の番組取材とのことで、新潟県住みます芸人の関田将人さんにご来社いただきました。今回は健康経営の取材ではなく、新潟県の様々な仕事現場に潜入するという企画『お仕事ダンジョン』に出演させていただけるということで、本社倉庫を中心に、工務部の仕事や、車両について紹介させていただきました。ぜひお聴きください！(´o`)／
番組名：GO!GO!PARTY!～ゴゴパリ～
放送局：FM新潟 77.5
放送日：①1月21日(火) ②1月28日(火)
放送時間：①② 13:20～
★radiko(ラジオコ)にて放送日から1週間配信★

皆さん、その後いかがでしょうか？

毎日朝食、食べてますか？朝食の役割、覚えていますか？

体温の上昇

睡眠中に下がった体温が上昇、代謝UPで夕食の4倍も消費エネルギーが高まり、太りにくい体に

身体活動の準備

食べ物を良く噛むことで脳の働きが活発になり、やる気や集中力が向上

I礼* -源と栄養素の補給

脳と体のためのエネルギーを摂取、ビタミンB群(豚肉・ハム・納豆など)

2月は生活習慣病予防月間です

〈生活習慣病予防月間2025〉今年のテーマは「少酒」

毎年2月は一般社団法人日本生活習慣病予防協会が推奨する生活習慣病予防月間です。今年重点テーマは「少酒」で、からだにやさしいお酒のたしなみ方を推進して、アルコール健康障害による精神的・身体的な影響により日常生活に支障をきたすことを予防するため、適切な飲酒について提唱しています。



2025年スローガン

少酒～アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！



健康に配慮した飲酒に関するガイドラインについて

厚生労働省



▶▶飲酒時の行動をチェック ▶▶飲酒チェックツールの活用

お酒との付き合い方を見直してみよう

以下のような行動は避けましょう

- ・自らの飲酒状況などを把握する
- ・あらかじめ量を決めて飲酒する
- ・飲酒中、飲酒前に食事をする
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・1週間のうち、飲まない日を設ける

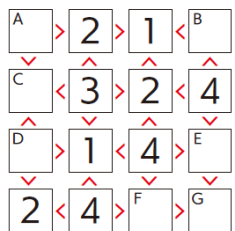
- ・一時多量飲酒(急いで飲まない)
- ・他人への飲酒の強要
- ・不安や不眠を解消するための飲酒
- ・病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- ・飲酒中、飲酒後の運動や入浴

定期連載

vol.9 脳トレ部

皆さん、新年の目標は立てましたか？新しいことに挑戦することや、興味のあることに取り組むことは脳に良いと言われていて、「今年こそ！」という意気込みが薄れないように、目標を書き出してみたり、部屋に貼ったりすると良いかもしれませんね(^_^) なんでも、目標を可視化することで脳のアンテナが働いて、効率よく情報を集められるようになるそうです。目標をただ思い浮かべるだけでなく、書いて貼る！ぜひ試してみてください(^_^)

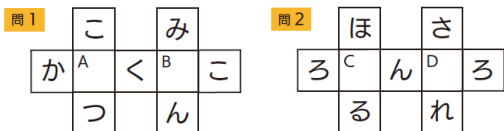
縦・横の各列に同じ数字が入らないように
枠に1～4の数字を不等号に従って入れよう



1=A
2=B
3=C
4=D
E=D
1=C
1=B
4=A
2=C

根性論や意志力に頼らない！行動科学が教える目標達成のルール!?

枠に文字を入れて単語を完成させよう



1=A・B・C・D・E・F・G 1周 2=C・D・E・F・G 2周

鉄則①目標はひとつに絞る
鉄則②到達点と到達期限を明確にする

- 目標は具体的に設定する
- 計画を立てる
 - 小さなステップから少しずつ進める
 - 時間を大切に、時間をしっかり使う
 - 進捗をチェックする
 - 周囲の人に相談したりして助けをもらう
- ◎ 楽しむことを忘れない!

