

令和7年ストレスチェック実施【提出必着 11月25日まで】

平素より会社の健康・衛生管理施策に対して、ご協力いただき誠にありがとうございます。今般、セルフケア（一人ひとりが行う自身の健康管理）のさらなる充実化及び働きやすい職場環境の形成を目的に、労働安全衛生法に基づき、外部機関慈恵クリニック（青森市）を実施者としたストレスチェックを行います。ご多忙の中恐縮ではありますが、上記目的を鑑みて、期間内に受けて提出をお願い致します。

🌿 ストレスチェックってなに？

みなさんは、仕事や生活の中で「ちょっと疲れたな」「気持ちが落ち着かないな」と感じることはありませんか？ ストレスは、だれにでも起こりうる自然な反応です。けれども、気づかないうちにストレスがたまりすぎると、体調をくずしたり、気持ちが落ち込んでしまうことがあります。そこで「ストレスチェック」は、今の自分のストレスの状態を知るための健康チェックです。年に1回、自分のこころの状態を見つめ直すチャンスです。

青森支部医療費等分析について（協会けんぽ青森支部）

協会けんぽでは、加入者の皆様の健康増進や医療費適正化等のため、医療費等の分析を行っております。この度、令和5年度のレセプト・健診データを用いた分析結果が公表されました。抜粋してお伝えいたします。

■ 疾病分類別・年齢階級別医療費の割合

- 0～9歳は「**呼吸器系の疾患**」の割合が高く、10歳代から30歳代は「**呼吸器系の疾患**」「**精神及び行動の障害**」の割合が高くなっています。
- 40歳代以降は生活習慣病（「**循環器系の疾患**」「**新生物**」「**内分泌、栄養及び代謝疾患**」など）に関する疾患の割合が高くなっています。
- 男女別にみると、男性は女性より「**循環器系の疾患**」の割合が高く、女性は男性より「**筋骨格系及び結合組織の疾患**」の割合が高くなっています。

■ 生活習慣病にかかる医療費の割合

- **医療費全体の約1/3が生活習慣病にかかる医療費**で占められています。
- 青森支部では、生活習慣病が占める医療費の割合が全国値よりも高くなっています。（青森支部36.7%、全国30.0%）
- 疾病別に見ると、「**悪性新生物**」「**高血圧症**」「**糖尿病**」「**脳血管疾患**」「**脂質異常症**」の割合が全国値よりも高くなっています。

青森県内もツキノワグマ出没警報が発令中！！ご注意を

阿部野保管センター 150メートル離れた養蜂、栗畑で熊の食害や糞など発見されています。(10月22日) 早朝や夕方、暗くなってからの**人気のない自社スタンド**や駐車場で**野生動物との遭遇にご注意**ください。



阿部野保管センターを中央に見て、東・西で熊出没していることから、通り道になっている可能性もごございます。同保管センターは油川輸送センターから出たゴミ集積所となっておりますので、引続き食物残渣などの匂いが出るゴミの出し方や、入出庫時に地面に落ちた“こぼれ米”の掃除徹底など心がけてください。

- ◎食べ残しや食べ物の容器等を野外に置かないこと。
※クマをその場所に引き寄せの原因になります。
- ◎夕暮れや明け方のクマが活発になる時間や霧の深い日は山に入らないこと。
- ◎クマの足跡や糞などを見つけた場合は、その先には進まず引き返すこと

病院へ行く？
救急車を呼ぶ？ 迷ったら…

#7119

こんなときに電話 #7119 を！
こんな症状で救急車を呼んでいいのかな...
具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな...
手遅れになったらどうしよう...

電話口で医師、看護師などがお話を伺い、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

HG健康だより

Hirosakisoko Group

社報第 16号 令和7年11月10日（月）
弘前倉庫株式会社 安全衛生委員会

11月重点 筋肉は“食べ物”からできている！秋のタンパク質レシピ

朝晩の冷え込みが強まり、体がこわばりやすい季節になってきました。この時期、「体が重い」「疲れやすい」と感じるのは、筋肉量の低下が一因かもしれません。筋肉は動くだけでなく、「体温を保ち、疲れを回復させる“エネルギー工場”でもあります。そして――筋肉を支える大切な材料が「たんぱく質」です。

🍷 たんぱく質が不足するとどうなる？

たんぱく質は、**筋肉・血液・髪・爪**などをつくる基礎栄養素です。しかし、忙しい毎日では「朝はパンだけ」「昼はおにぎり1個」など、主食中心の食事になりがち。この状態が続くと、**筋肉を修復する材料が足りず、体力の低下や冷え、肩こり、集中力の低下**にもつながります。タンパク質など消化する際に生じる**DIT（食事誘発性熱産生）**が低下して、**体で作られる熱量が減ります**。

体重60kgの人なら、1日あたり約60gのたんぱく質が目安。
たとえば、卵1個で6g、納豆1パックで8g、ツナ缶1個で10g程度。
1食ごとに意識して少しずつ取り入れることがポイントです。

🍷 11月のおすすめ「筋活食材」

食材	栄養ポイント	取り入れ方の例
卵	良質なたんぱく質+ビタミンD	ゆで卵をお弁当に／朝の味噌汁に落とす
ツナ缶	手軽に使える高たんぱく	おにぎり具材／サラダや炒め物に
豆腐・納豆	植物性たんぱく質+イソフラボン	朝食・夜食に1品追加
鮭	たんぱく質+ビタミンDで骨・筋肉を強化	塩焼き・おにぎり・みそ汁具材に
きのこ類	代謝アップ+ビタミンD補給	炒め物・スープ・炊き込みごはん



🍷 豆腐と納豆のふわふわ焼き（バズレシピ）

必要な材料

- 納豆：1パック（小粒のおかめ納豆が推奨）
- 絹豆腐：150g（3連パックのもの）
- 卵：1個
- 片栗粉：大さじ1杯
- 油：小さじ2杯（焼く用）
- 調味料：納豆のたれ、白だし、うまつゆ（たれがない場合）、醤油（仕上げ）

作り方

- ① 納豆・豆腐・卵・片栗粉・白だしをボウルでよく混ぜ、油をひいたフライパンに流し込みます。
- ② ふたをして中火で両面を焼き、こんがり焼き色がついたら完成。
- ③ お好みでネギや醤油、ラー油を少ししたらすと風味アップ。
- ④ 手軽に作れて、たんぱく質もしっかりとれる一品です。



ハラスメント相談窓口のお知らせ soudan@daishu-hirosoko.co.jp

当社ではハラスメント相談窓口として専用電子メールアドレスを用意しています。事実確認後、代表取締役より選任されたハラスメント調査委員による面談をさせていただきます。安心して、ご相談ください。