

令和7年12月のしろくま薬局 “壁新聞”

年賀状の発行枚数は年々減少しています



年賀状は“年始の挨拶”として日本の文化に定着しています。近年はメールやSNSでの年始の挨拶も増えており、2024年の国民1人当たりの年賀状販売枚数は約9枚です。

令和7年(2026年)は
午年です



年賀状の歴史は古く、平安時代までさかのぼるそうです

- 郵便はがきは明治6年(1873)に発行が始まり、明治20年(1887)頃には年賀状も激増しています
- 当時は、元旦の消印が大人気で、元旦の消印を狙って年末に投函する人が増えており、担当者は不眠不休で作業していたそうです
- 明治32年(1889)に、現在と同様の「年末のうちに受け付けて元旦に配達する」年賀郵便の特別扱いの制度が始まっています
- 年賀状の発行は明治38年(1905)に約1億枚で、平成16年(2004)の44億5千万枚がピークです

- 「お年玉付き年賀はがき」が発行されたのは昭和24年(1949)12月です
- 初回の特賞は「ミシン」でした
- 平成26年(2014)から1等の商品は「現金」です (個人の好みが多様化した世相を反映している)



- 令和8年(2026年)用の1等の商品
 - i) 現金30万円
 - ii) 電子マネーギフト(31万円分)
 - iii) 2025年発効特殊切手集 + 現金20万円

いずれかから
選べるそうです

「春バテ」「夏バテ」「秋バテ」「冬バテ」とそれぞれの季節に 身体がバテる要素はあります

「冬バテ」の要因は

- ▶ 寒さで血流が悪くなり
→疲れが抜けにくくなる
- ▶ 特に12月は温度変化や
年末の忙しさで
→自律神経が乱れがちになる



「冬バテ」の対応の基本は

- ▶ 温める(体の土台を作る) 身体を温めると自律神経がホットします
- ▶ バランスよい食事 温かい食事は体のエネルギーをめぐらせます
- ▶ 身体を動かす 動くことで血流と体温を保ち、心も軽くなります
- ▶ 光を浴びる 朝の光が体のスイッチを入れます(セロトニンが分泌される)
- ▶ 休む 眠りは副交感神経優位で、交感神経を休ませバランスをとります



JPS 葛根湯液



しろくま薬局のおすすめ

【効能・効果】
感冒の初期、
鼻かぜ、鼻炎
頭痛、肩こり、
筋肉痛、
手や肩の痛み



葛根湯液はお湯で割って
温かくして飲むと
より効果的です

オンライン 服薬指導

LINEだから
職場でもOK

01 LINE友だち追加
お薬の添削のLINE
もとも追加し予約

02 オンライン
予約時間になったら
ビデオ通話で服薬指導

03 お薬の配達
お薬に届いたお薬を
受け取るだけ