

HAMAJINさんがもっと元気になるための

♪ 健康応援かべ新聞 ♪

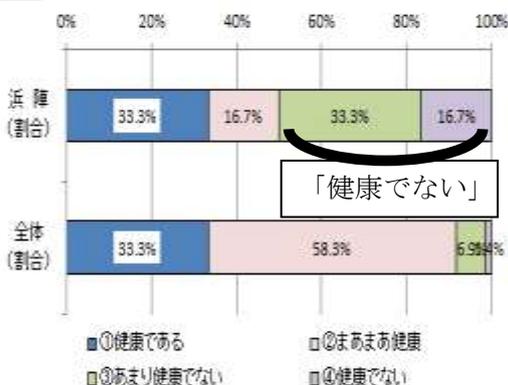


先日は、働く人インタビューにご協力くださいありがとうございました。

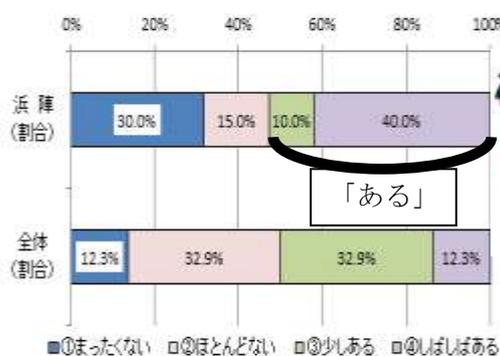
アンケートの結果をもとに、いくつか健康づくりのポイントをご紹介します！



☆現在の健康状態は？



☆膝や腰の痛みはありますか？



「健康でない」と半数が回答。

腰や膝の痛みを抱えている人が多いようです。

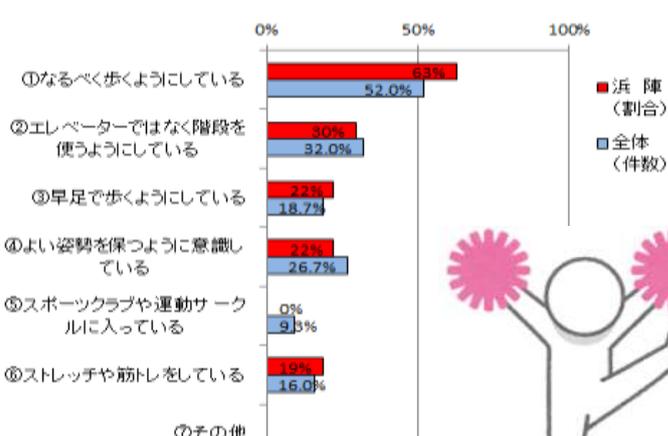
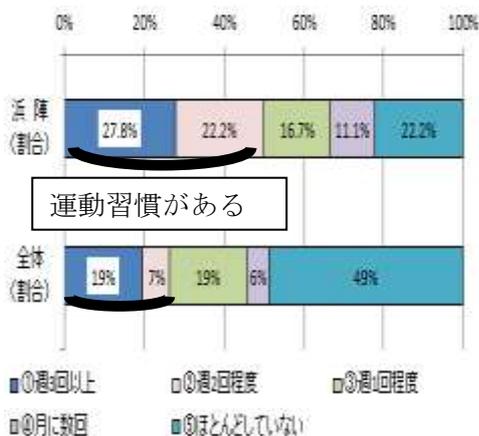
そのためか、運動習慣がある方が多く、

みなさんの「運動しよう」という心がけが見えます！！

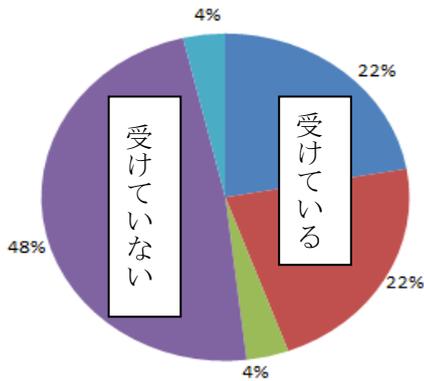


☆息が少しはずむ程度の運動頻度は？

☆運動で実施していることはありますか？



☆健康診断は受けましたか？



- 1 ①職場健診を受けた
- 2 ②特定健診を受けた
- 3 ③人間ドック等を受けた
- 4 ④受けていない
- 5 ⑤その他



健診は簡単に
お申込みできます！

→40 歳以上の方は特定健康診査

→20 歳～39 歳の方は健康診査

申込みはこちら→[042-770-7777](tel:042-770-7777)

★働いていても働いていない奥さまでも、国保加入の方なら OK！★

食べた後は歯磨き！

☆昼食後に歯磨きをしますか？

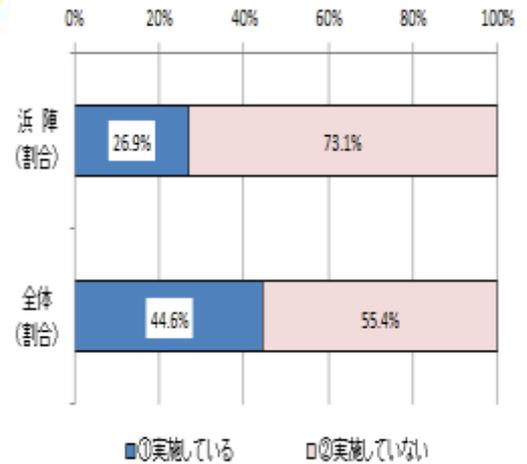
→ブラッシングをしない日は

食後にお茶を飲む。

→1日の終わりは歯間ブラシを使って

丁寧にお掃除。

→昼食後は皆で歯磨きタイム！



ちよこつと運動伝授！

→座りっぱなしの人は 30分に1回、

立ち上がって軽くストレッチタイム！

→まずはプラス10分、歩幅を広くして

体を動かしましょう！

※体を動かすとリラックス効果があり、

関節痛や認知症のリスクが減ります！



イラスト:スゴネタイラストパック・いらすとやより