

イノウエの従業員さんがもっと元気になるための 健康応援かべ新聞

アンケートにご協力くださりありがとうございました。
アンケート結果をもとに、職場の傾向と健康づくりのポイント
をご紹介します。

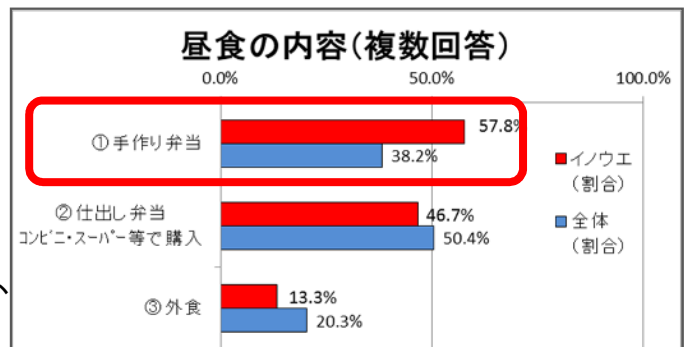
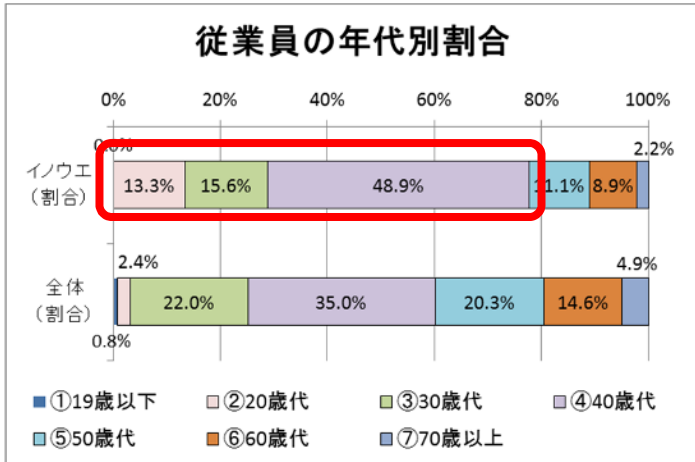


イノウエさんの健康GOODポイント+

職場の特徴は、20～40歳代で約8割を占め、若さあふれる企業です。

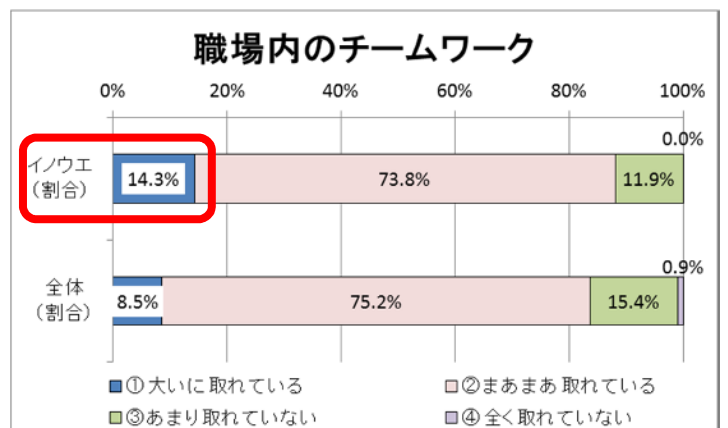
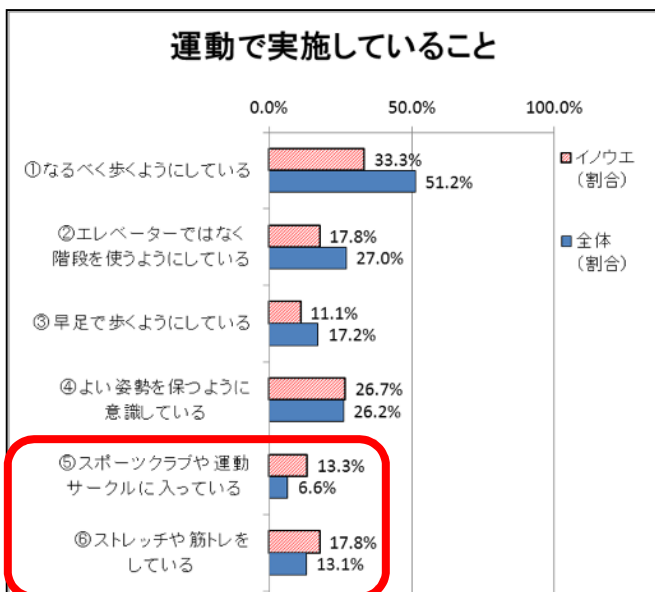
職場の雰囲気が抜群なイノウエさん、会社全体でさらに健康づくりに取り組み、素敵なゴムを作ってください。

女性が多いこともあり、手作り弁当を食べている人が多く、飲酒の頻度も他の企業に比べて少なくなっています。



職場でマラソン大会に出ていることもあり、運動サークルに入ったり、ストレッチや筋トレをやっている人の割合が多いです！

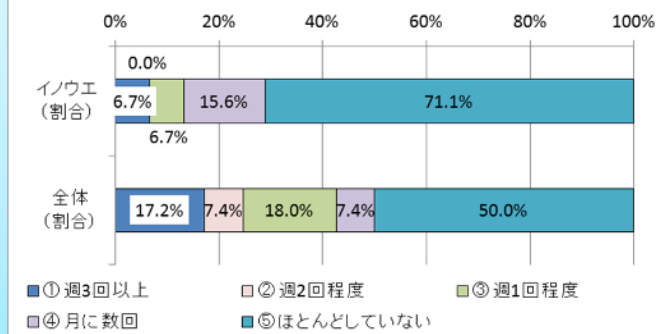
職場内のチームワークで、大いに取れていると答えた人の割合が多く、職場内の良い雰囲気が伺えます



イノウエさんが、もっと元気になるためのポイント ～これからできそうなことを一緒に考えてみましょう～

運動習慣

息が少しはずむ程度の運動頻度



息がはずむ程度の運動をほとんどしていない方が7割を超えていました。

また、歩くことを意識している方は全体の3割でした。

忙しい働き世代、日常生活の中で活動量をアップするところをこころがけましょう。

職場での運動教室を体験し、運動の楽しさを実感してみてください。

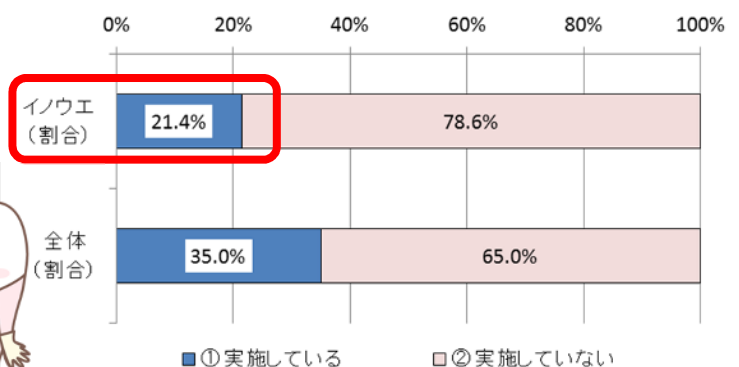
歯の健康

昼食後に歯みがきをしている方が他の企業に比べて少ないです。歯の健康は、**会話を楽しむ**上でも大切で、様々な全身の病気にも関連しています。

口臭予防や**見た目の印象アップ**にも歯みがきで歯垢を除くことが大切！まずは『昼食後の歯みがき習慣』を始めてみましょう。

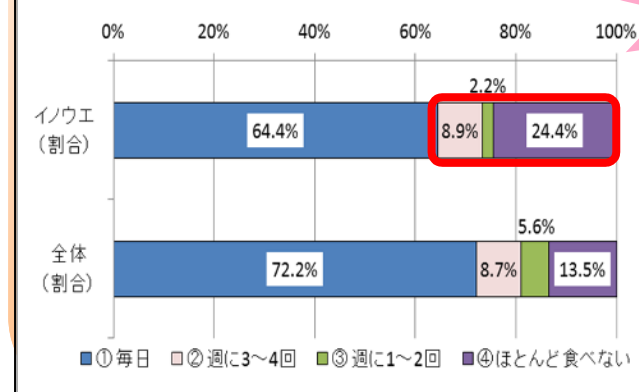


昼食後の歯磨き



食事習慣

朝食を食べているか



朝食を毎日食べていない人
35.5% ~3人に1人~

朝食を食べるメリット

- * 体温を上昇させる
- * 脳を目覚めさせる
- * 栄養素のチャージ

脂肪燃焼しやすい体に！
仕事の効率UP!
美肌への近道！

