



健康応援かべ新聞

(H30年8月に実施したアンケート結果に基づき作成)

(株)相模工業

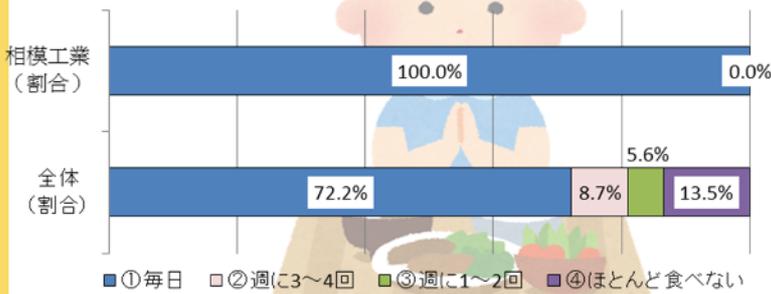
健康GOOD!ポイント



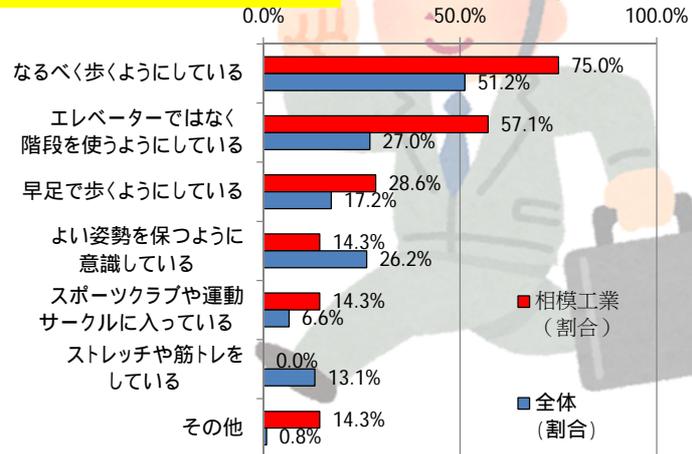
「栄養・運動・休養」のバランスがバッチリです!

「栄養・運動・休養」は、健康づくりに大切な3要素です。
朝食だけではなく、昼食も摂取率100%!すばらしい!!!
社員の皆さまの健康に対する意識が高いことが伺えます。
これからも、無理の無い範囲で続けましょう!

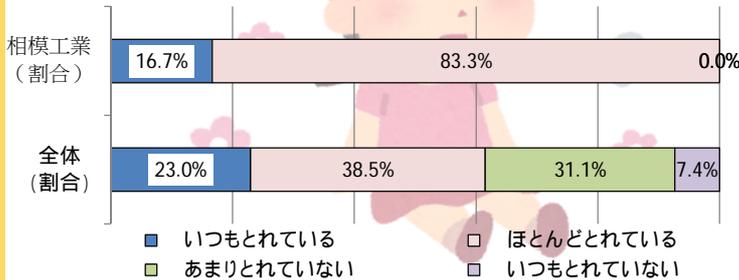
朝食を食べているか



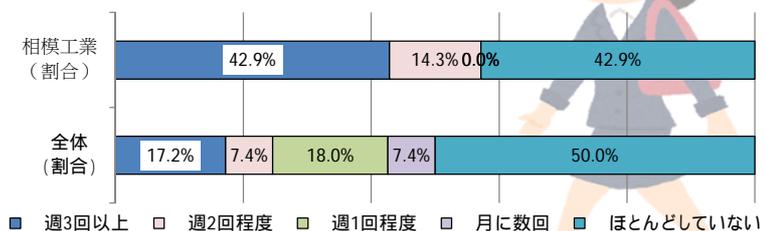
運動で実施していること



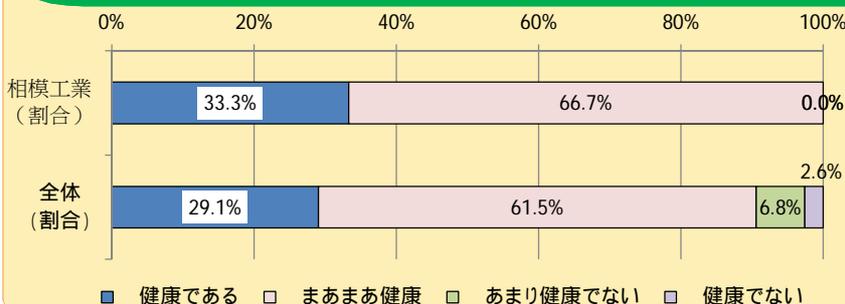
睡眠による休養



息が少しはずむ程度の運動頻度



現在の健康状態(最近1ヶ月)



健康状態について
「健康である」
「まあまあ健康である」
と回答した方が100%!
40年間無事故に加えて
健康感も高いことは
すばらしい!!!

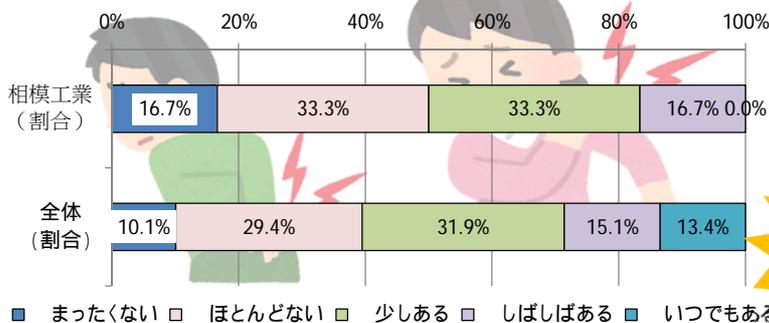


もっと元気になるためのポイント！



アンケートの結果より、社員の皆さまが健康への意識が高いことがわかりました。そんな皆さまがもっと健康になるために「肩こり・腰痛」「歯磨き」「食事（飲料）内容」について考えていきましょう！気になることや得られた情報を共有する場を積極的に作ることも大切です！

膝や腰の痛み(最近1ヶ月)



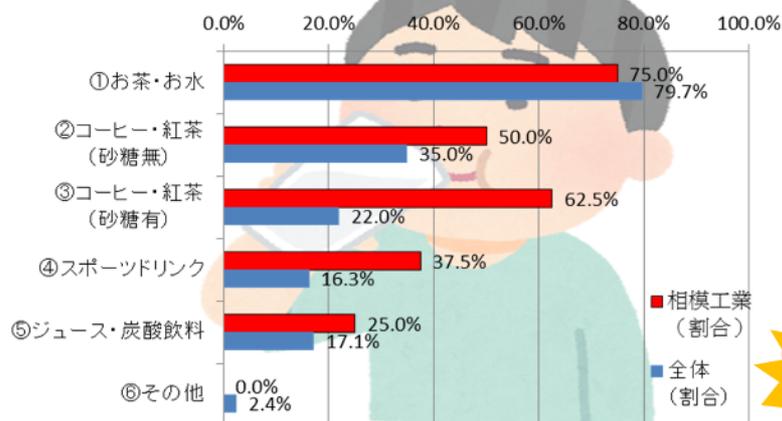
50%の方が膝や腰に痛みを感じているようです。膝や腰の痛みは、姿勢や歩き方が影響している場合もあります。お仕事中、同じ姿勢が長時間続いていますか？

痛みが継続的に続く様であれば、医療機関へ受診してみましょう。

<対策>

膝痛や腰痛等の発生要因の把握、各種作業別に予防方法を検討し、それを励行する。

仕事中の飲み物(複数回答)



仕事中に砂糖入りの飲み物を飲んでいる人が多いようです。

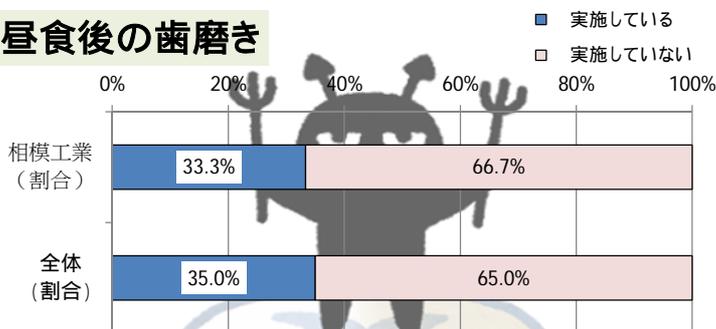
いつも飲んでいる飲み物を少し見直してみませんか？



<対策>

仕事中の飲み物としてお茶・お水を推奨する。

昼食後の歯磨き

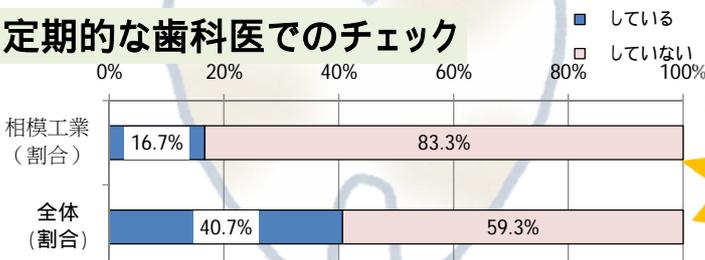


半数の方が歯間ブラシやフロスを使用中！健康意識がうかがえます！きちんと歯垢を取り除くことで口臭や歯周病が予防できます。歯周病で歯を失わないよう、これからも健口習慣を増やしましょう

対策例

食後の歯磨きタイム
フロスや歯間ブラシを使ってみる
よく噛んで食べる
定期的に歯科医院を受診する

定期的な歯科医でのチェック



<対策>

歯周病・虫歯やそれに伴う口臭等の予防対策として、食後の歯磨きの大切さを個々が意識するようにする。