

相模螺子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

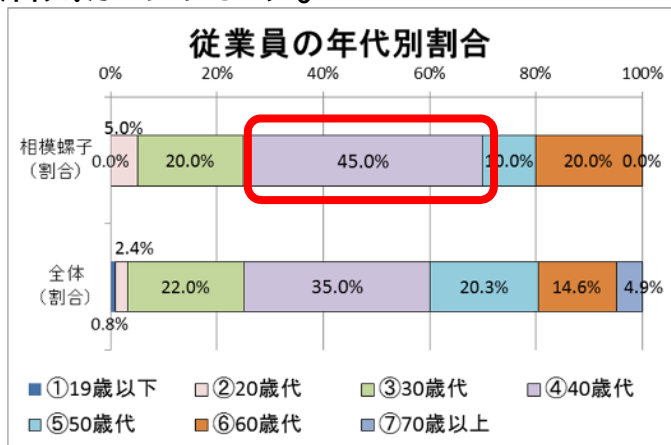
アンケートにご協力くださりありがとうございました。
アンケート結果をもとに、職場の傾向と健康づくりのポイントをご紹介します。



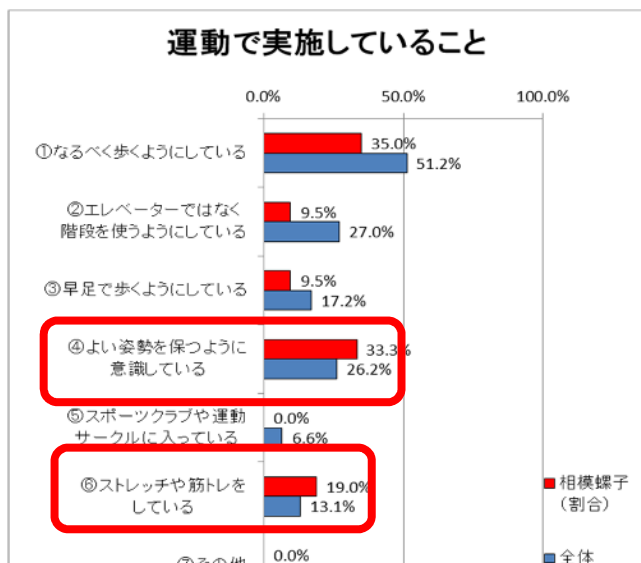
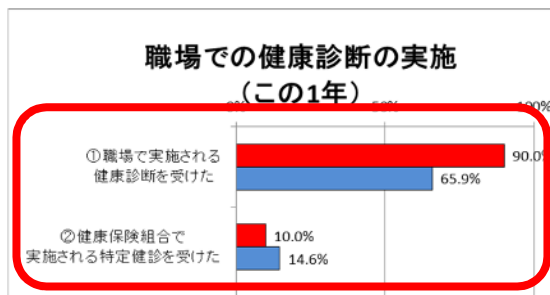
相模螺子さんの健康GOODポイント+

ストレッチや筋トレに
野菜の収穫、
盛り上げていきましょう！

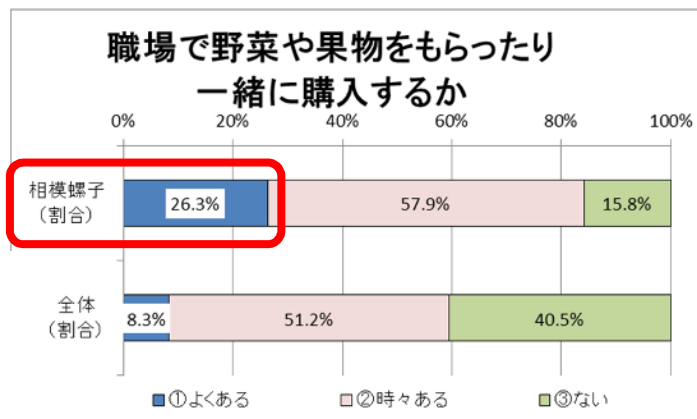
職場の特徴は、40歳代の男性が多く
活気があります。



健康診断実施率100%！！
がん検診も職場の助成で実施。



職場で農業体験をやっていることもあり、職場内で野菜や果物をもらったり、一緒に購入する人が多くいます。職場内のチームワークもよく、社内の和気藹々とした雰囲気が伺えます。



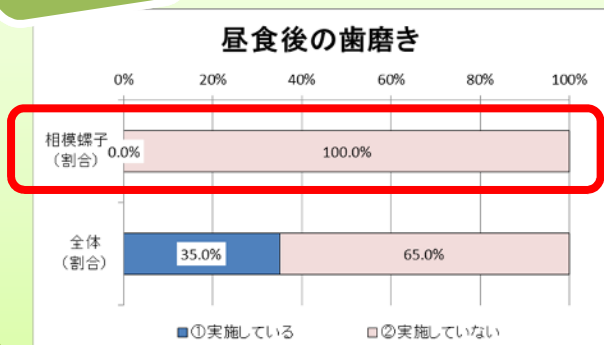
職場で運動教室を実施したこともあり、
良い姿勢を意識しストレッチや筋トレを
やっている人の割合が多いです！

相模螺子さんが、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職場で考えてみました～

歯磨き

カエル! ジャパン
Change! JPN

昼食後の歯磨き

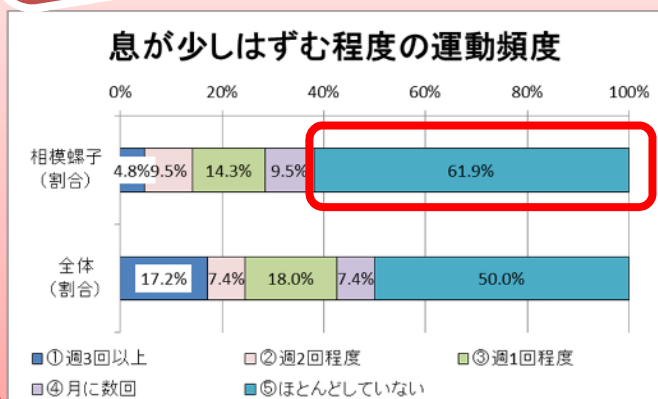


昼食後に歯磨きをしている方がいませんでした。お口の健康は、おいしく食べ、会話を楽しむ上でも大切です。また、様々な全身の病気にも関連しています。

- ・リステリンを手洗い場に設置し、歯の洗浄を行います。
- ・舌ブラシや歯間ブラシを使います。

運動習慣

息が少しはずむ程度の運動頻度

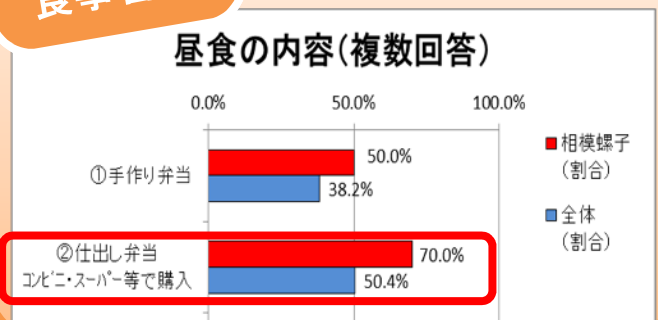


息がはずむ程度の運動をほとんどしていない方が6割を超えていました。また、歩くことを意識している方は全体の35%でした。

- ・職場でラジオ体操を行います。
- ・ゴムチューブを用いた筋力トレーニングを会社で定期的に行います。

食事習慣

昼食の内容(複数回答)



仕出し弁当、コンビニ・スーパー等で購入する方が多いようです。

仕出し弁当や惣菜・コンビニ弁当は野菜が不足しがちになります

いつものお弁当に、サラダやあえもの、煮物など野菜料理を小鉢一皿プラスしましょう！



野菜の一日の目標量！

めざせ**350g**以上！！

350gの目安は小鉢でいうと5皿です。



サラダ



酢の物



野菜の煮物



野菜のお浸し