

「タックさん」のけんこう応援かべ新聞

H30年9月に実施したアンケートの結果に基づき作成しています。

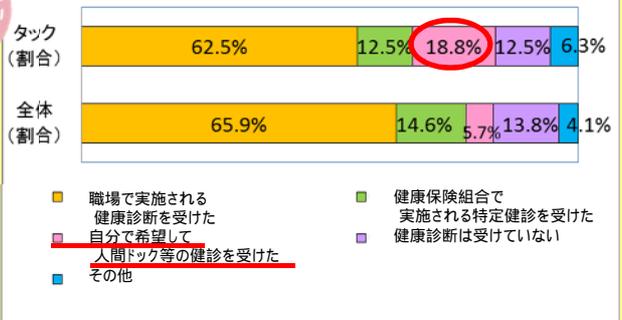


タックさんの健康GOOD!ポイント

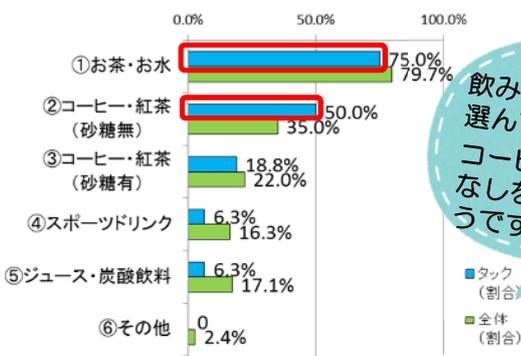
職場での健診より詳しい人間ドックを受けている方が18.8% (3人) もいます!

- ・ 健診は、社員の皆様の心とからだの調子を振り返るとても良い機会となります。
- ・ 自分らしくイキイキと働き、家族や仲間と余暇を楽しむためには、健康な心とからだが必要です! これからも、毎年健診を受けましょう

この1年の健康診断の実施(複数回答)



仕事中の飲み物(複数回答)



飲み物はお茶やお水を選んでいる方が75%! コーヒーや紅茶も砂糖なしを選ぶ方が多いようです。

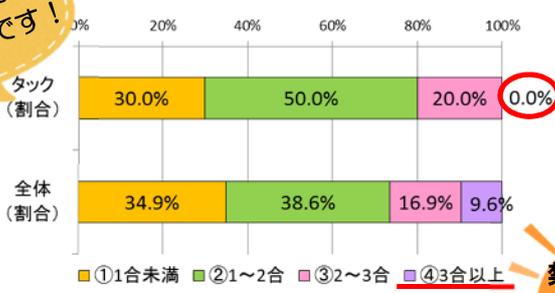
- ・ 普段の飲み物は無糖でさっぱり! 健康アップ無意識にゴクゴク飲んでいるものには、砂糖が多く含まれているものもあります。

缶コ-ヒ-1本にはスティックシュガー約6本分、炭酸飲料500ml 1本には約20本分の砂糖が含まれています。スティックシュガー1本=3g 糖分の摂り過ぎを防ぐことで生活習慣病予防につながったり、口の中をさっぱりさせることで、むし歯や歯周病のリスク低下にもつながります!

- ・ アルコールは楽しく適量で、1日のアルコールの適量は、日本酒なら1合(ビール500ml なら1本)が目安です。
- ・ 週に2日は休肝日をとることをオススメします!

飲み過ぎに注意しているようです!

1回の飲酒量



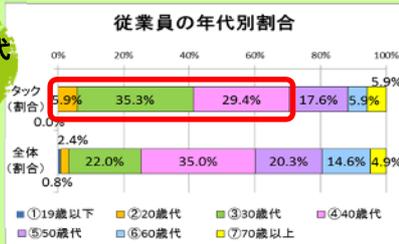
禁煙に成功している人が8人もいます!

健康状態

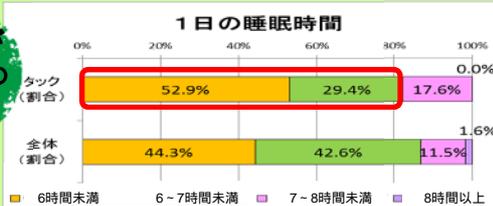
仕事と家庭など多くの役割を担っている方が多く、自分の時間を持つことが難しいようです。

仕事の合間などにストレッチなどを取り入れて、心も体もリフレッシュできるとよいですね

若い世代が多い

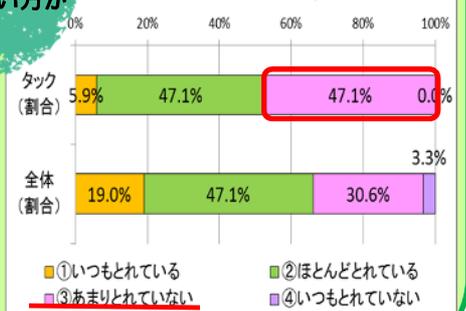


睡眠時間が7時間以下の方が多い



自分や家庭での時間があまり取れていない方が約半数

自分や家庭生活の時間



タックさんが、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～

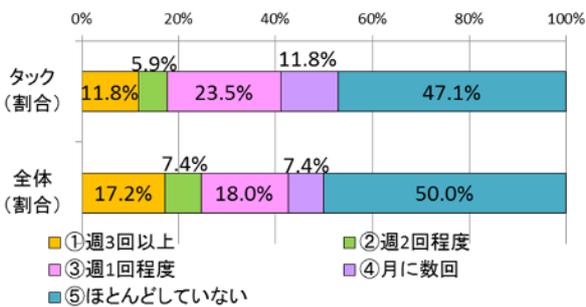
アンケートの結果より、タックさんは従業員のみなさんの健康意識が高いことがわかりました。

そんなタックさんがもっと健康になるために「運動習慣」「歯磨き」「膝と腰の痛み」から考えていきましょう！



運動習慣

息が少しはずむ程度の運動頻度



週3回以上運動している方が約1割でしたが、運動をほとんどしていない方は約半数でした。

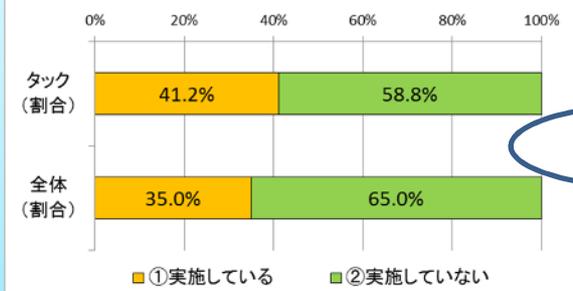
毎日15時 声かけあってチューブ体操！

ウォーキングは、正しい姿勢で腕を振って歩きます！

相模原事務所（東林間）から神奈川事務所（中央林間）は歩きましょう！
(by 所長)

歯磨き

昼食後の歯磨き



もし、歯みがきができない時は…

昼食後の歯磨きをしていない方が半数以上の約6割でした。

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。

お口の健康を保つには歯みがきが一番効果的ですが… (by 飯田歯科医師)

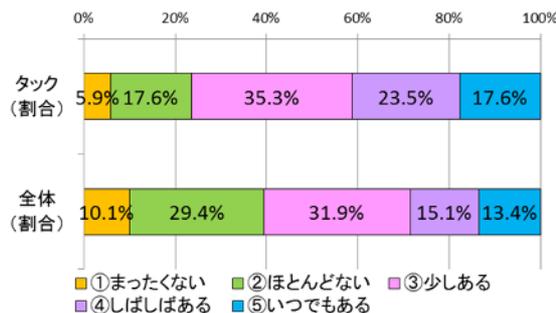
うがいやキシリトールガムを！
夜は丁寧にみがく！

さらにお口の健康を保つために！

プラス フロスなどで歯間清掃
プラス 歯科医院への定期受診

膝や腰の痛み

膝や腰の痛み(最近1ヶ月)



膝や腰の痛みのある方が約8割もいます！



健康部長さん、声かけお願いします！

運動教室でならったストレッチの実践！
長時間同一作業が続いた時は、声かけあってストレッチ！

常時痛みが続く時は、医療機関に相談を！
(by 平岡健康運動指導士)

イラスト: Frame illust
いらすとや