

健康応援かべ新聞

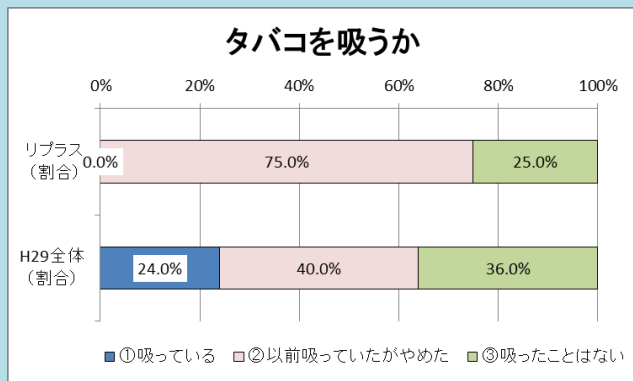
平成30年8月発行
相模原市働く人の健康づくり
地域・職域連携推進連絡会

※平成30年7月に実施したアンケートの結果を基に作成しています



喫煙率0%！！

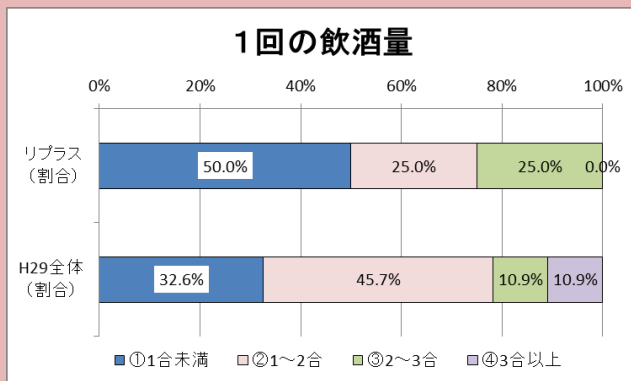
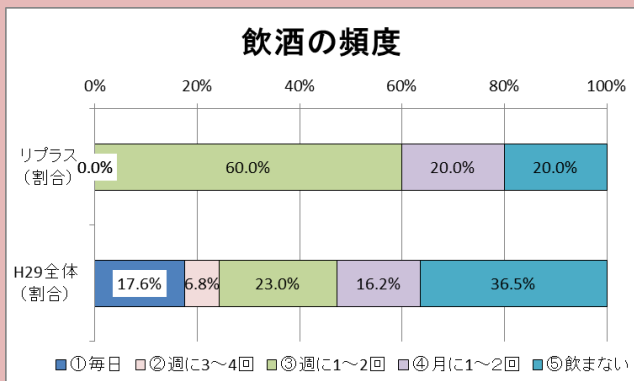
喫煙率がなんと0%！
職場全体で禁煙を応援し、
成功した方がいらっしゃるとのこと。
素晴らしいですね！



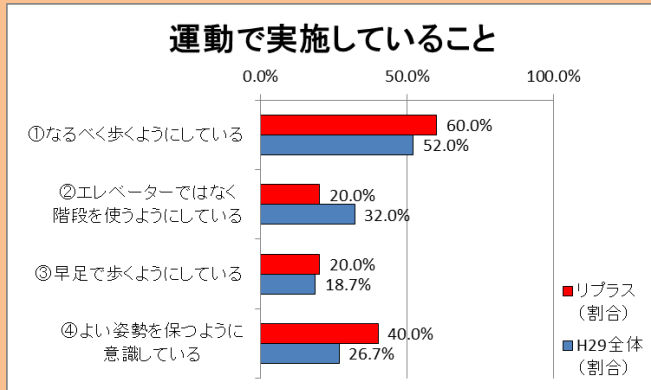
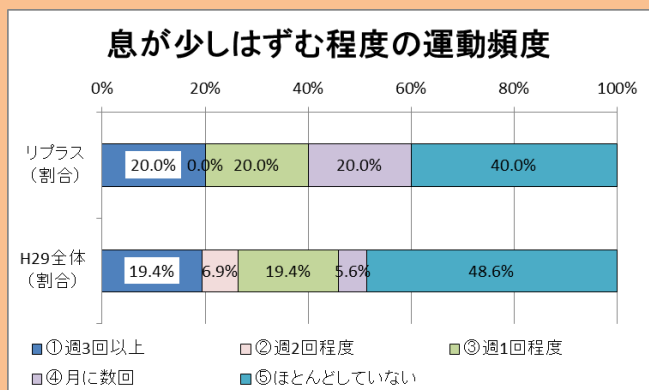
スマドリ企業認定！

休肝日があり、1回の飲酒量も適正な人が多い職場です。

※スマドリ：賢く小粋にお酒を楽しむ人
＝スマートリンカーの略



運動に取り組んでいる！



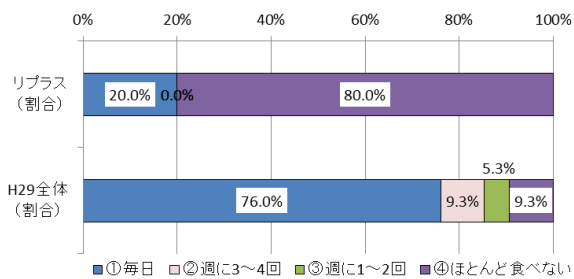
息が少しはずむ程度の運動をほとんどしていない人が40%と平均より少なく、なるべく歩くようにしている人の割合は60%と平均より多い結果でした。これからもぜひ継続してください。階段を使ったり早足で歩くことでさらに運動効果がアップします。お試しください。



(株) リプラス様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考えてみましょう！～

朝食をとる

朝食を食べているか



朝食、昼食ともに毎日食べている人の割合が平均より少ないという結果でした。朝食は1日のエネルギー源。集中力を高め仕事の効率アップにつながります！

時間がないときの簡単朝ごはん！

朝は時間がなくて、用意ができないという人もいるかもしれません。調理をせずに買ってそのまま食べられる食品を活用して、手軽に無理なく朝食をとみましょう！

たとえば…



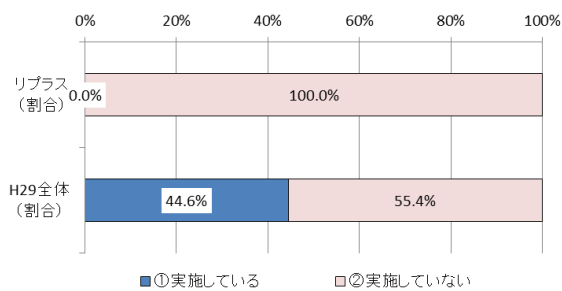
★バナナ + ヨーグルト + ミニトマト



★おにぎり + 野菜ジュース + ゆで卵

昼食後に歯みがきをする

昼食後の歯磨き



食後の歯みがきは歯垢や食べかす、口臭を取り除き、印象アップにもつながります。

営業スマイルに磨きをかける！

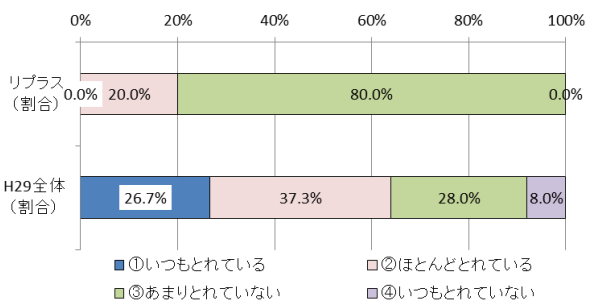
口臭予防や見た目の印象アップには、歯みがきで歯垢を取り除くことが大切。「さわやかな笑顔」を作り上げましょう！

- 昼食後に歯みがき、うがいをする
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使ってみる
- 定期的に歯科検診を受ける



睡眠時間を確保する

睡眠による休養



睡眠による休養が取れていない人が多いようです。よい睡眠が仕事の効率アップにつながります！

よい睡眠をとるためのポイント

生活リズムを整えることで体内時計がリセットされ、睡眠を促すホルモン（メラトニンやセロトニン）が分泌されて、寝つきや眠りの質が改善されます。

- 朝日を浴びて体内時計をリセット
- 寝る前のスマートフォンやインターネットの利用を控える
- 朝食をとる



イラスト：いらすとや