

(株) ニッシン工業 様の 健康応援レポート

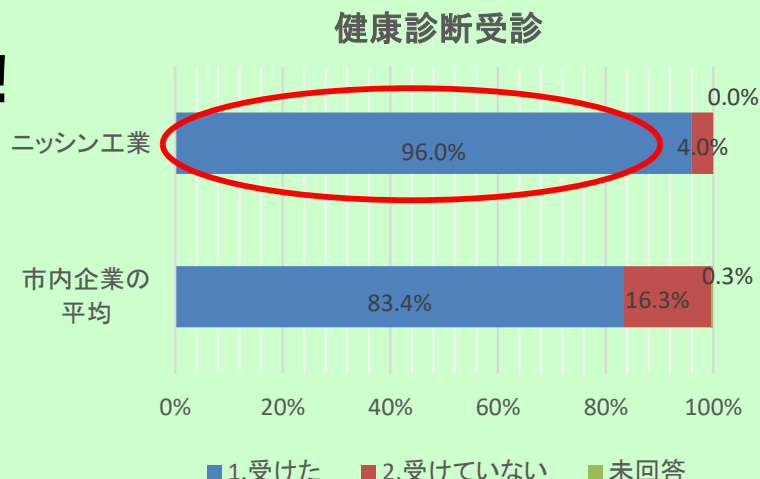
※令和6年に実施したアンケートの結果を基に作成しています



(株) ニッシン工業 様の 健康経営 ポイント

健康受診率9割超え！

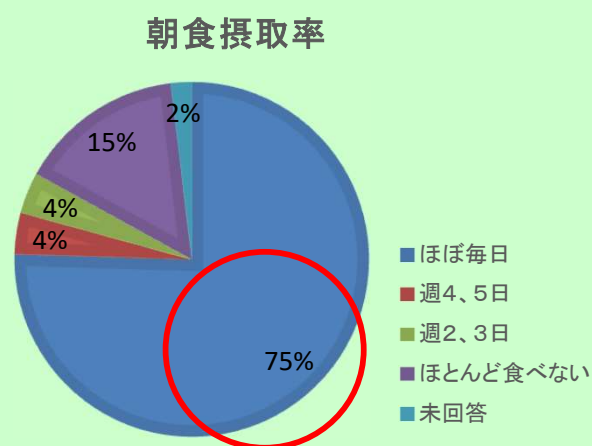
素晴らしいです！！
健診は、健康づくりの入り口です。
毎年の数値の変化を確認することで、生活習慣病に早めに気づくことができます。
がん検診も、ぜひ積極的に受けましょう！



朝食をほぼ毎日 食べている人が多いです！

脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食でしっかり補給することで、朝から仕事に集中できます。1日をいきいきと過ごすために、ぜひ朝食を食べる習慣を続けましょう！

国は特に若い世代の欠食率を減らすことを目標としています。

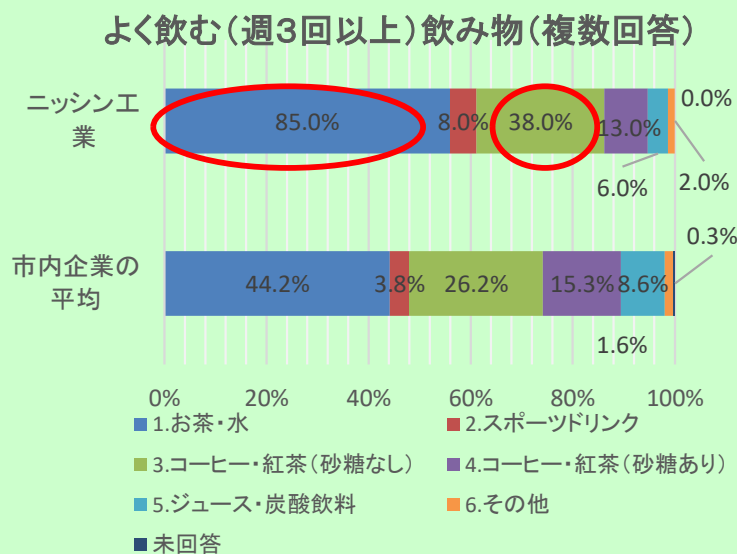


お茶や水、無糖の飲料を 飲んでいる人が多いです！

無意識に飲んでいる飲み物にも、砂糖が多く含まれているものがあります。

お茶や無糖の飲料を選ぶことを意識されており、とても好ましいです。

夏は職場からお茶の支給があるのも素敵ですね！

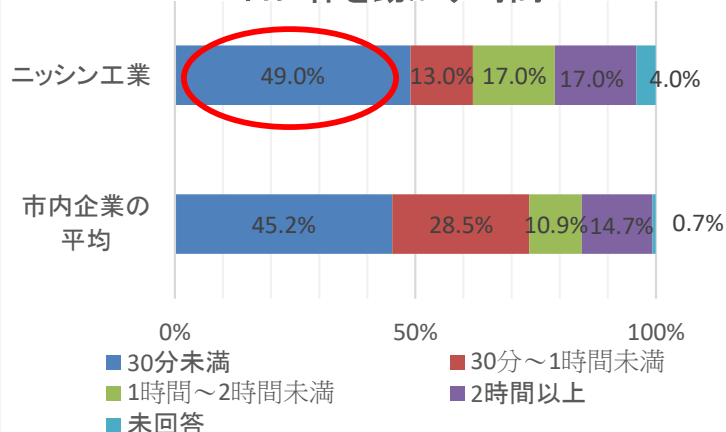


(株) ニッシン工業 様の 健康づくりのポイント

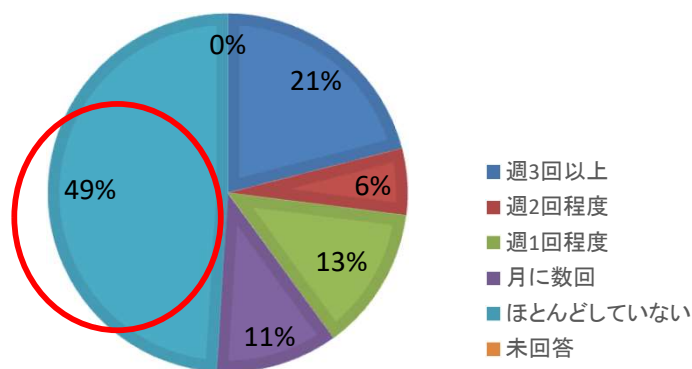


身体活動

1日に体を動かす時間



「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動の頻度



1日に体を動かす時間が30分未満の人は49%、「息が少しはずむ程度」の運動を「ほとんどしていない」人が49%でした。

適度な身体活動は腰痛や生活習慣病の予防にもつながります。まずは今より「**あと10分多く体を動かすこと**」から始めましょう！



速歩で消費カロリーUP！

ゆっくり歩く（10分で約15kcal）
やや速歩（10分で約38kcal）
かなり速歩（10分で約50kcal）



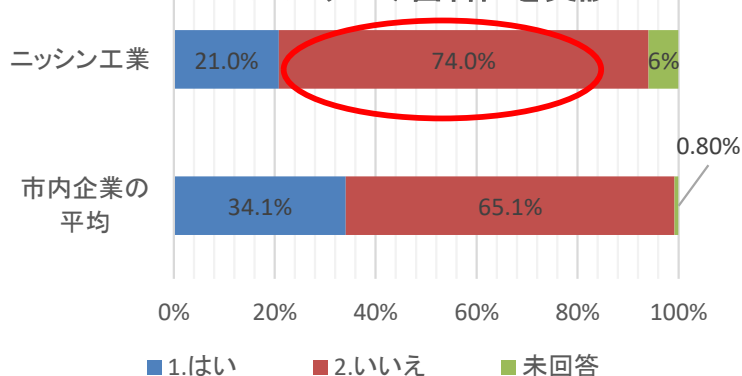
すきま時間で運動！

階段を上がる（10分で約85kcal）
こまめにストレッチ（10分で約20kcal）
自転車に乗る（10分で約35kcal）

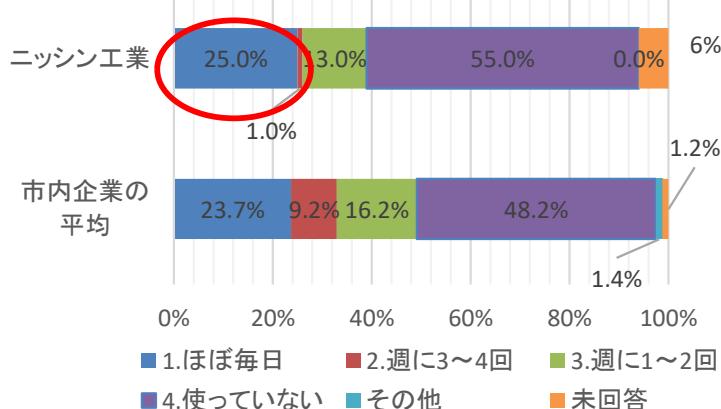
* 体重70kgの場合の目安

歯の健康

定期的(3～6か月に1回程度)にかかりつけ歯科医を受診



歯間清掃補助用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）の使用



かかりつけ歯科医に定期的を受診している人、歯間清掃用具を毎日使っている人は4人に1人となっています。

歯の健康を保つために、日々の口腔ケアの他、かかりつけ歯科医を定期的を受診しましょう。



定期的にかかりつけ歯科医へGO！



いつもの歯みがきに歯間ケアをプラス！

糸付きようじ
* 2-3回細かく動かします

下の奥歯

