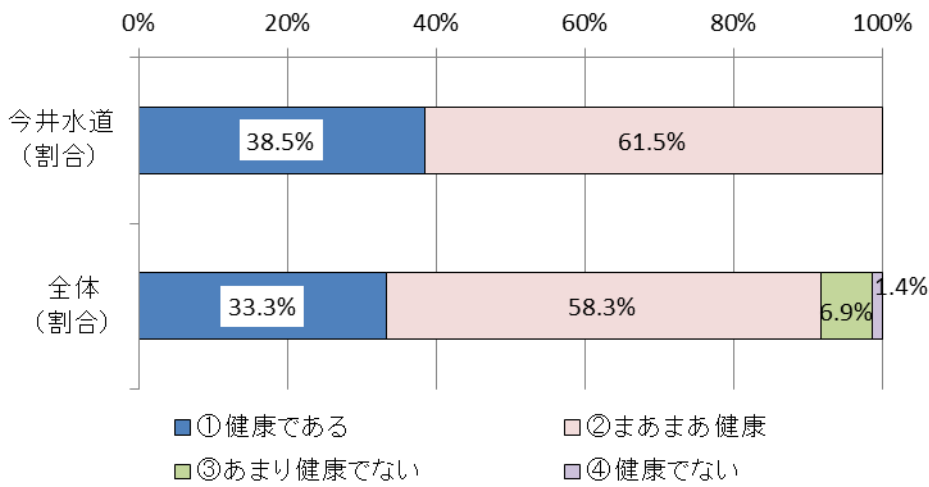


# 今井水道さんの健康応援かべ新聞



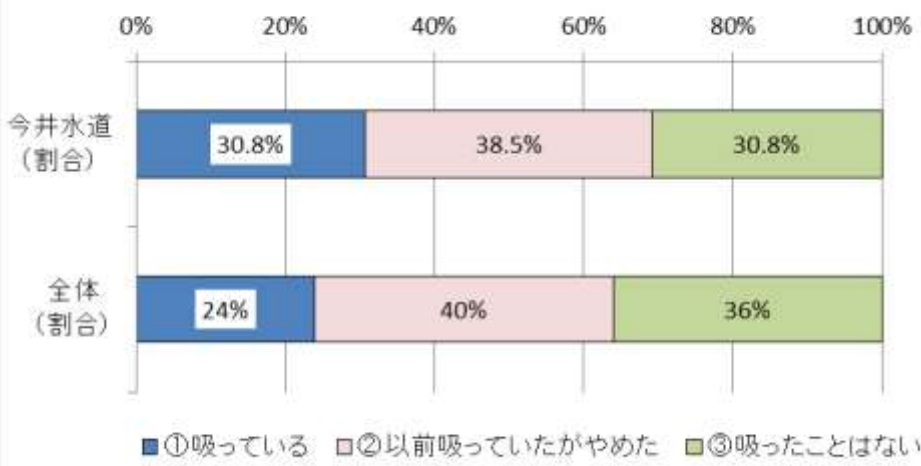
## 26 現在の健康状態(最近1ヶ月)



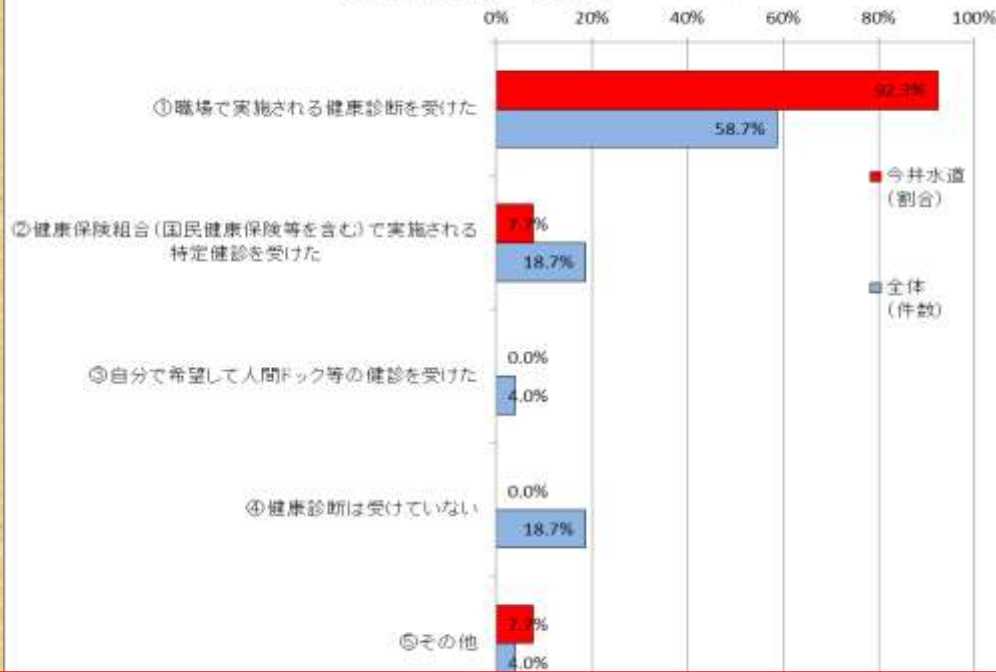
従業員の皆さんは、健康状態が良い傾向です！

今井社長は禁煙を奨励。自らも禁煙し、受動喫煙対策もされています！

## タバコを吸うか

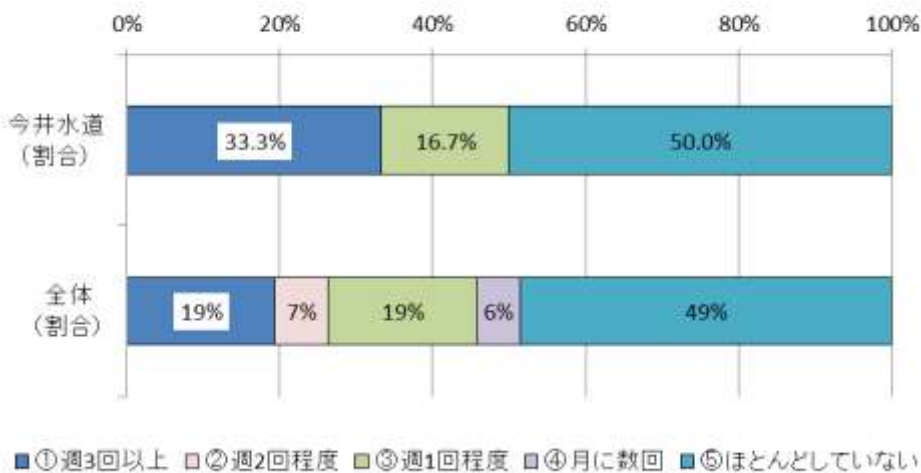


## 25 健康診断の実施について

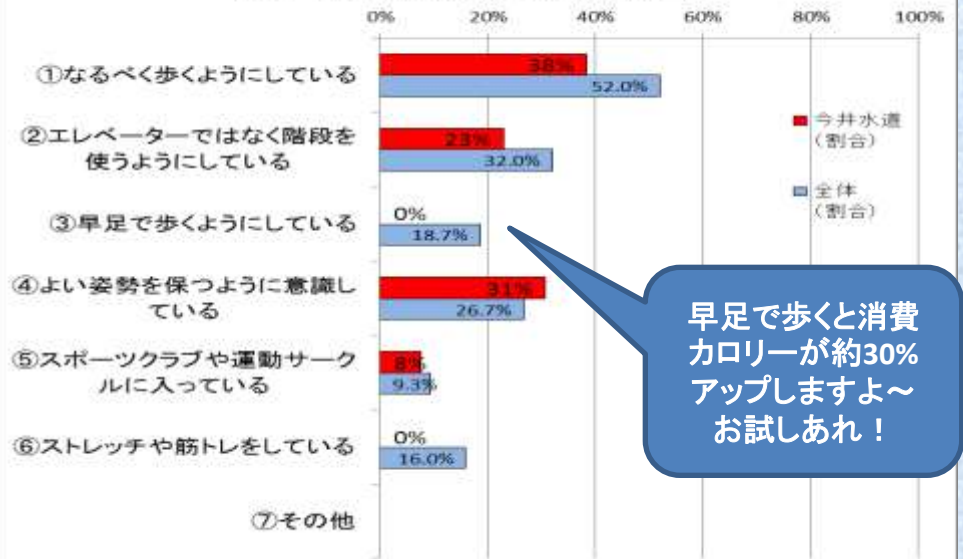


健康診断、毎年1回、引き続き実施し、しっかり結果も確認してくださいね。

## 13 息が少しはずむ程度の運動頻度



## 14 運動で実施していること

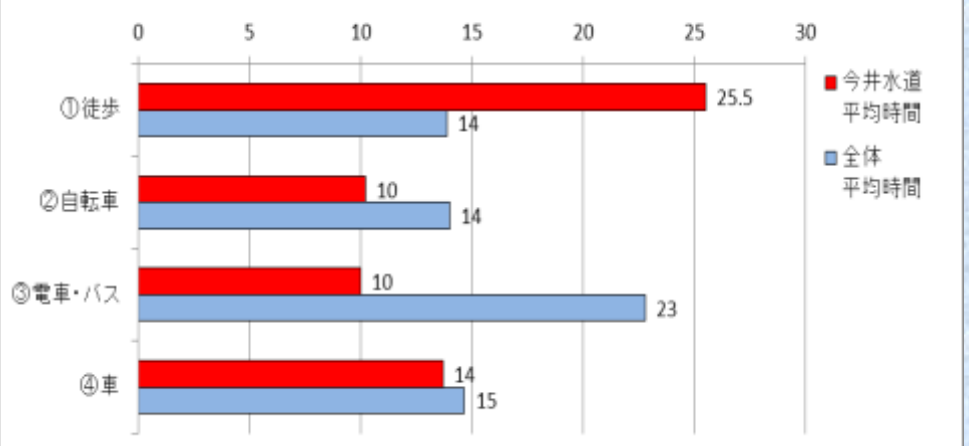


早足で歩くと消費カロリーが約30%アップしますよ～お試しあれ！

従業員の皆さんの運動頻度は中小企業全体よりも多くなっています。徒歩での通勤も活動量アップにつながっています。すばらしい！

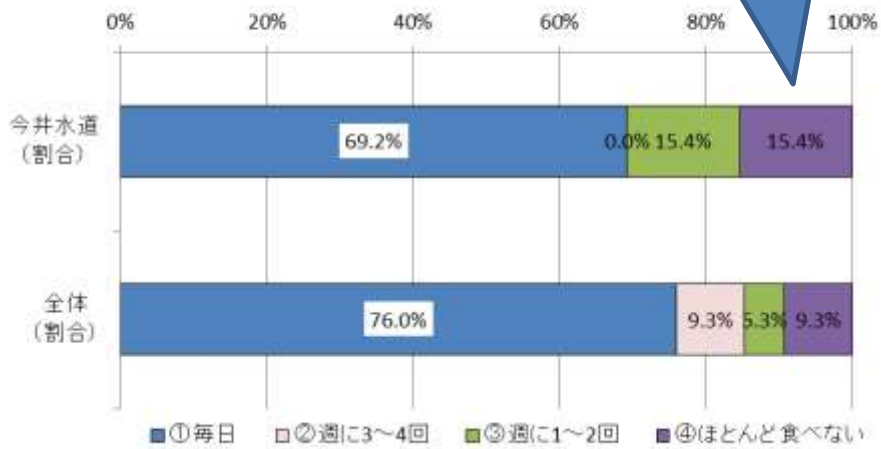


## 5 通勤方法



## 朝食を食べているか

欠食すると脂肪を蓄えやすい体質になります..



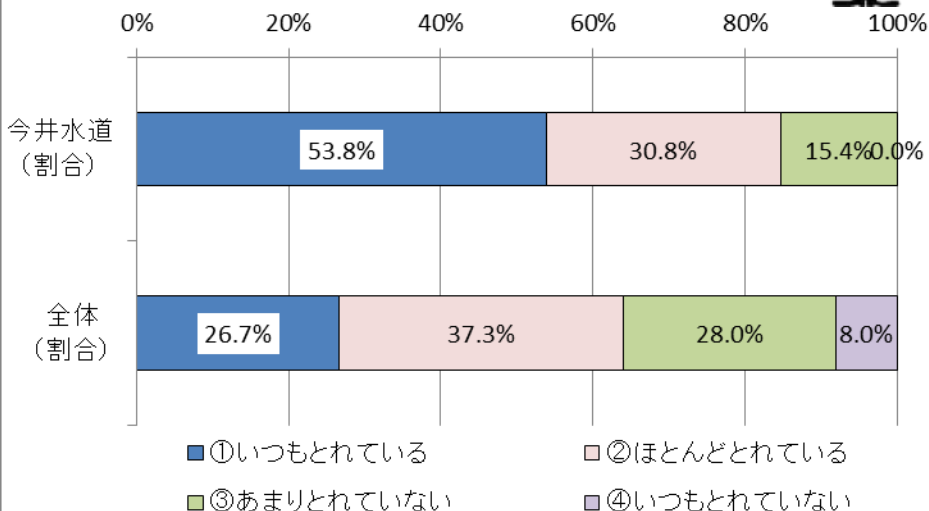
いつまでもおいしくお酒を飲むため肝臓にも休日(休肝日)を!

## 飲酒の頻度



従業員の皆さんの朝食を食べている割合は、中小企業全体よりも少なく、飲酒の頻度は多い状況です。

## 睡眠による休養



## 睡眠時間



従業員の皆さんの睡眠による休養や睡眠時間が6時間以上の割合は中小企業全体よりも多いです。

## これからも元気に仕事を続けるために……できそうなこと



- **できていることを続ける**
- **週1回でも運動を続ける**
- **徒歩や自転車での通勤**
- **睡眠時間を6時間以上キープ**

## ● 生活習慣病予防のために..

- **1日3回の食事摂取で消費体質に!**
- **休肝日や禁煙にチャレンジ!**
- **今よりプラス10分体を動かしましょう!** (生活習慣病や認知症のリスクが減ります)



相模原市保健所各保健センターでは無料で禁煙のお手伝いもしております。ぜひご相談ください。