

# 「ケミカル電子さんの」けんこう応援かべ新聞

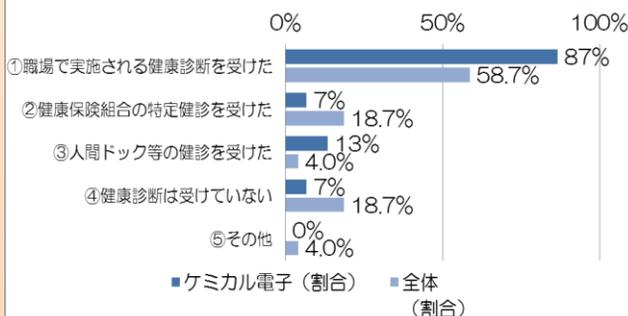
※H29年9月に実施したアンケートの結果に基づき作成しています。

ケミカル電子さんの  
健康GOOD！ポイント



★健診受診率ほぼ100%！  
★ワークライフバランス・職場  
のチームワークばっちりです！

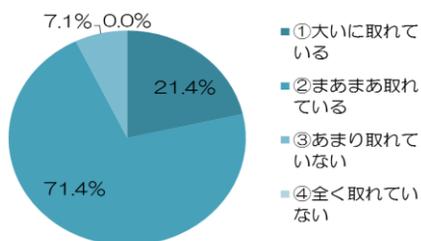
## ★この1年間の健診受診について (複数回答)



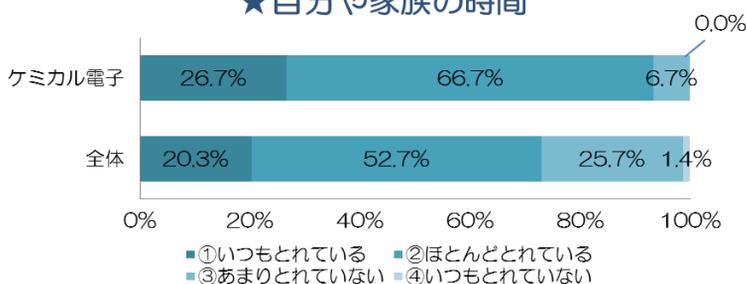
- ・ 職場の健診や人間ドック 等の健診受診率が、ほぼ100%です！素晴らしい！！
- ・ 健診は、社員の皆様の心とからだの調子を振り返るととても良い機会となります。
- ・ 自分らしくイキイキと働き、家族や仲間と余暇を楽しむためには、健康な心とからだが必要です！

これからも、毎年健診を受けましょう♪

## ★職場内のチームワーク



## ★自分や家族の時間

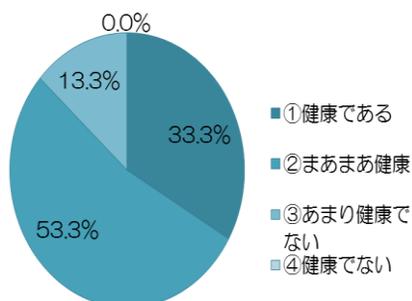


- ・ 「職場内のチームワークが、大いに・まあまあとれている」、「自分や家族の時間をいつも・ほとんどとれている」と回答された方が9割以上でした！雰囲気の良い職場であることが伺えます。
- ・ ケミカル電子さんは、「残業原則禁止」「年3～4回の懇親会」が実施されており、ワークライフバランスの実現と仲間同士で楽しく仕事ができる環境づくりが推進されています。

これからも「健康は仕事と家庭のハーモニー」を目指していきましょう♪

## 健康状態

### ★現在の健康状態



★最近1か月で膝や腰に少し・しばしば  
痛みを感じた方 40%

- ・ 健康状態について、「健康である・まあまあ健康である」と回答した方が、9割弱でしたが、4割の方が膝や腰に痛みを感じているようでした。
- ・ 膝や腰の痛みは、姿勢や歩き方が影響している場合もあります。工作中、同じ姿勢が長時間続いたりしていませんか？ また、仕事の合間にストレッチなどを取り入れ心もからだもリフレッシュしましょう！

# ケミカル電子さんが、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一緒に考えてみましょう～

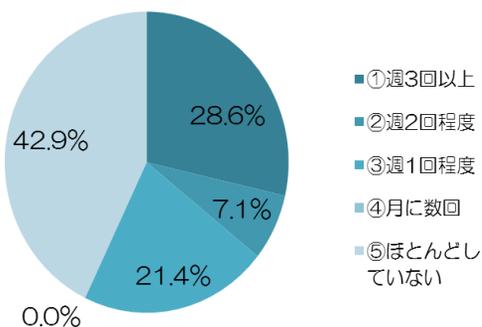
アンケートの結果より、ケミカル電子さんは健診受診率が高く、ワークライフバランス等もばっちり！なことがわかりました。そんなケミカル電子さんがもっと健康になるために「運動習慣」「睡眠」「歯磨き」から考えていきましょう！



カエル! ジャパン  
Change! JPN

## 運動習慣

### ★息が少しはずむ程度の運動頻度



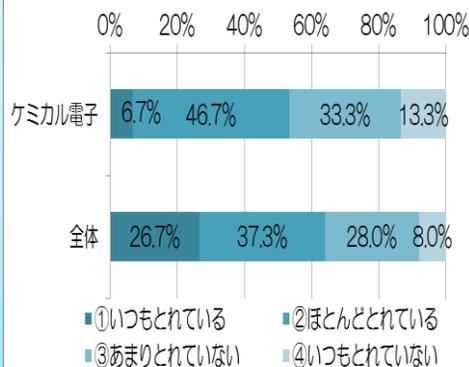
週3回以上の運動を実施してる方が3割近くいましたが、ほとんどしていない方が4割を超えていました。

- 「歩き」を「やる気」に、  
「事務所」を「ジム」に
- 仕事中にストレッチ
- 大股歩き

## 睡眠・休養

★睡眠による休養があまり・いつもとれていない方  
46.6%

### ★睡眠時間

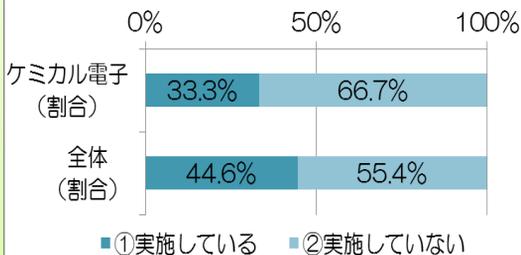


睡眠の目安は、概ね6時間以上8時間未満の人が最も健康であると言われていますが、半数以上の方が6時間以下でした。

- 日中(仕事中)に  
ストレッチをする
- 寝る前のテレビやスマホは  
控える

## 歯磨き

### ★昼食後の歯磨き



昼食後に歯磨きをしている方が3割ほどでした。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。

- お昼の後のうがい
- フロスを試しにしてみる