

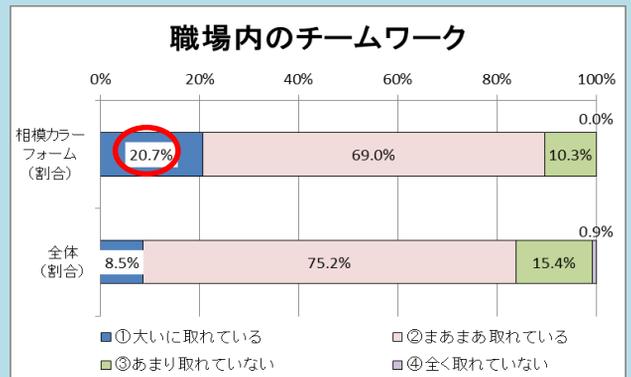
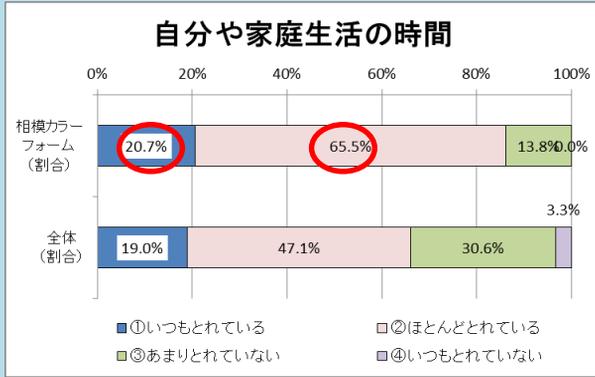
健康応援かべ新聞

※平成30年11月に実施したアンケートの結果を基に作成しています



ワーク・ライフ・バランス、チームワーク抜群！

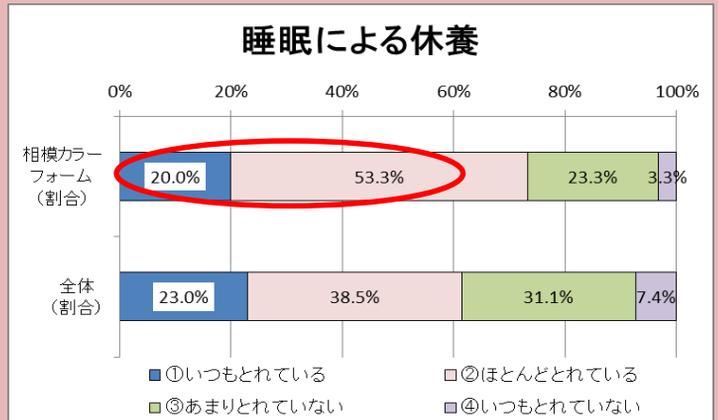
GOOD! いつもチームワークを大切にされ、笑顔が多い職場です



睡眠によって休養がとれている人が多い！

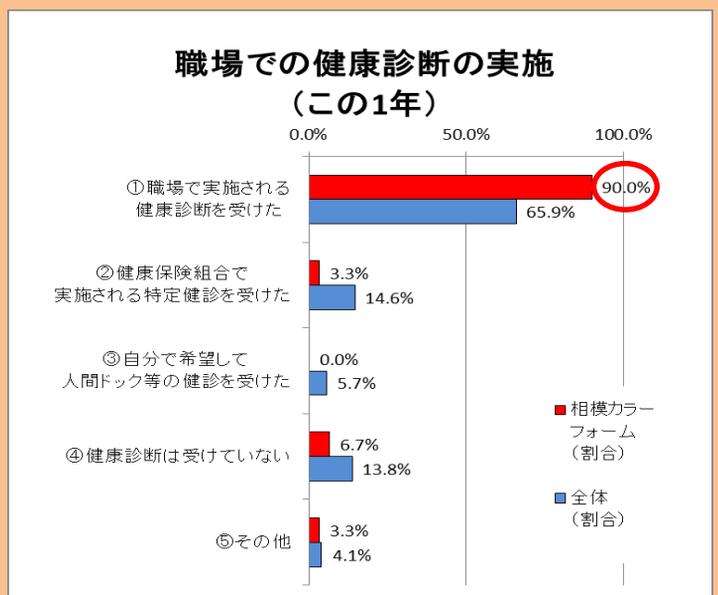
7割強の人が、ほとんど毎日睡眠によって休養がとれていると答えています！

心身の疲労回復には、やはりよい睡眠をとることが大切♪
よい睡眠は仕事の効率アップ！



健診受診率 90%超え！！

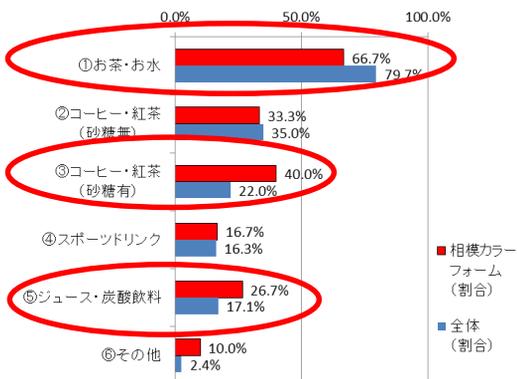
全体の90%強の人が健康診断を受けることができます。
健診を受けることが、生活習慣をかえるきっかけになる！
健診を受けたから、身体の状態がわかる！
とても素敵な環境です♪



(株)相模カラーフォーム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考えてみましょう!~

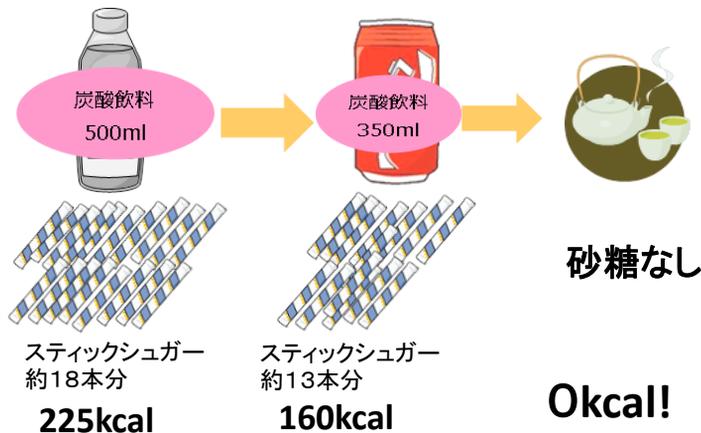
普段の飲み物の選び方

仕事中の飲み物(複数回答)



砂糖有のコーヒー・紅茶やジュースの摂取量が平均より高い結果でした

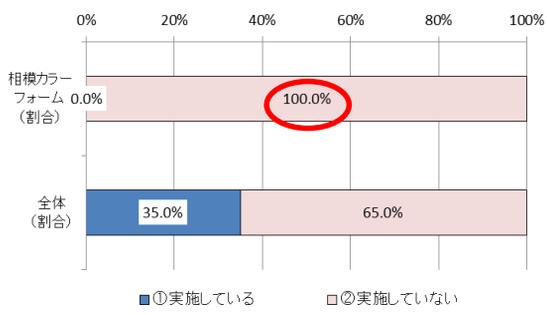
普段の飲み物は無糖でスッキリ



※体重を1kg減らすには7000kcalの消費が必要です
 炭酸飲料を1日1本(500ml)飲んでいる場合、お茶に変えると**2ヶ月で約2kg減!**

昼食後の歯みがき

昼食後の歯磨き



昼食後に歯磨きをしていない人が100%でした

歯を失う2大原因!
歯磨きで虫歯・歯周病を予防しよう

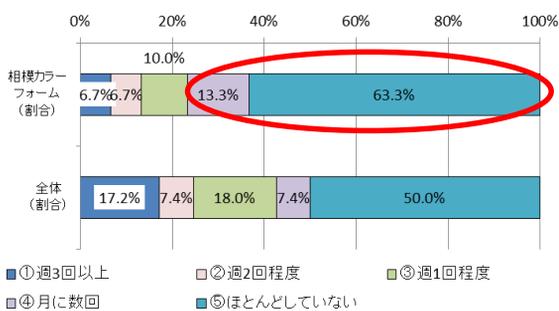
食後の食べかすはプラーク(歯垢)の原因に...
 プラークは虫歯や歯周病の原因となり、時間がたつほどとれにくくなります

- 昼食後に歯磨き、うがいをする
- 職場の洗面所にマウスウォッシュを置く
- 定期的に歯科検診を受ける



運動の機会

息が少しはむ程度の運動頻度



7割強の人が運動する機会がありませんと回答しました

運動は無理なく毎日の習慣に

- ラジオ体操は全身運動!使っている筋肉を意識して、より効果的に
- プラス10分の運動を♪ 毎日の習慣を置き換えると続けやすい



イラスト:いらすとや