

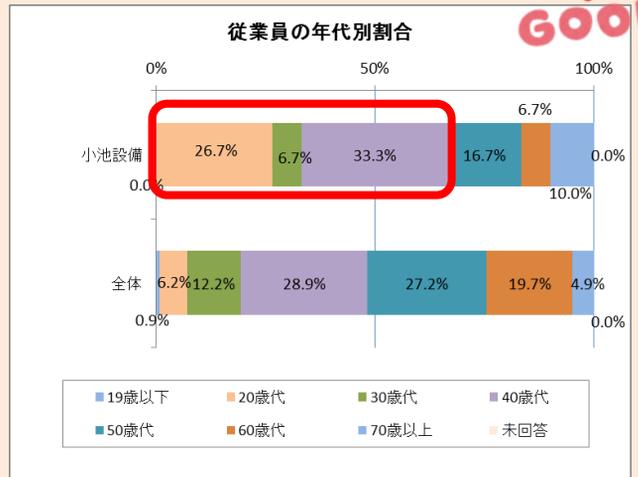
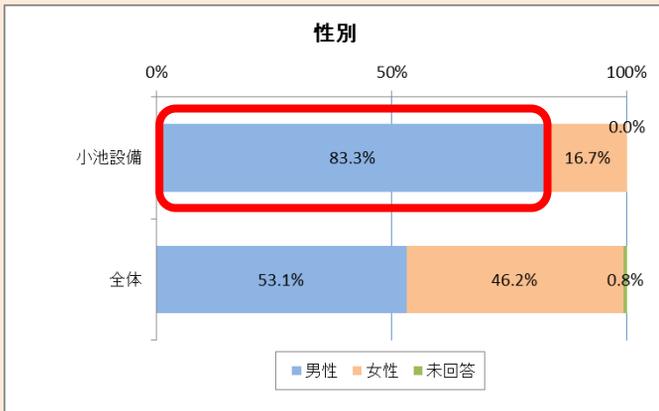
小池設備の従業員さんの健康応援かべ新聞

アンケートにご協力くださりありがとうございました。
R1年9月に実施したアンケート結果から、職場の傾向と健康づくりのポイントをご紹介します。

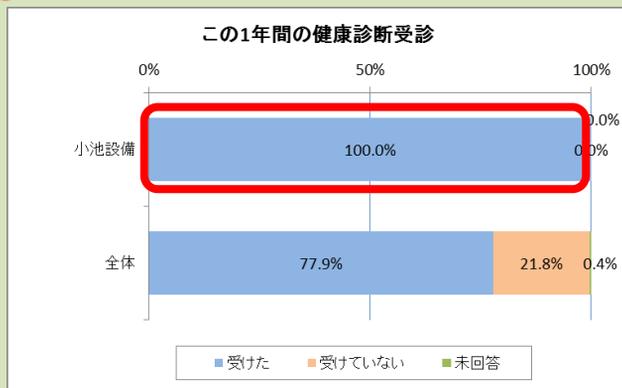


小池設備さんの健康GOOD！ポイント

職場の特徴は、20～40歳代の男性が多く活気があります！

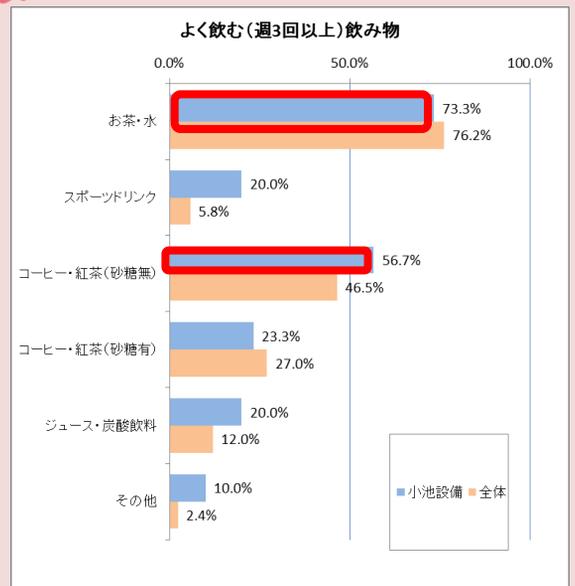


健康診断実施率100%！



健診は、社員の皆様の心とからだの調子を振り返るとても良い機会となります。
健康な心とからだのためにも、毎年健診を受けましょう♪

お茶や水、無糖の飲料を飲んでいる人が多いです！



水分補給は、なるべく無糖のものを選ぶと良いです！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。

小池設備さんが、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職場で考えてみました～

歯磨き

職場での歯みがきの実施



昼食後に歯磨きをしていない方が8割に達していました。

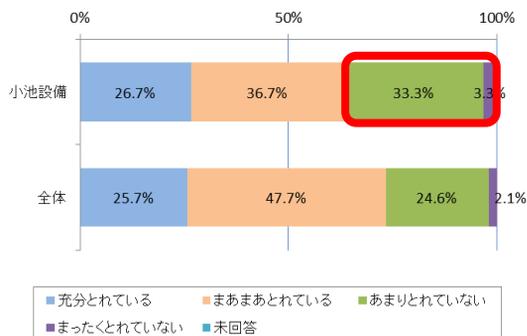
お口の健康は、おいしく食べ、会話を楽しむ上でも大切です。また、様々な全身の病気にも関連しています。

* 現場で歯が磨けないときは、
うがいをしよう！

* キシリトールガムを有効に使おう！

休養

過去1か月間の睡眠による休養の確保



睡眠による休養が、あまりとれていない人が多いようです。

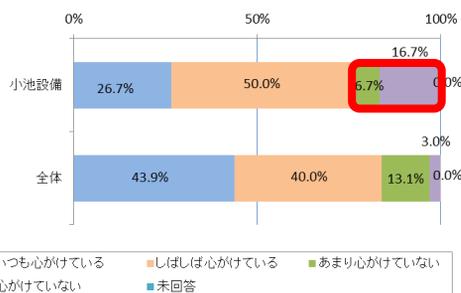
よい睡眠が仕事の効率アップにつながります！

* スマホ&ゲームは寝る前の
1時間前にはやめよう！！

* ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう！！

食事

野菜を食べる



野菜の一日摂取量の目標は、350g以上といわれています。仕出し弁当やコンビニ弁当などは、野菜が不足がちになるので、意識してプラス小鉢ひと皿を心がけましょう！

野菜の一日の目標量！

めざせ350g以上！！

350gの目安は小鉢でいうと5皿です。



サラダ



酢の物



野菜の煮物



野菜のお浸し