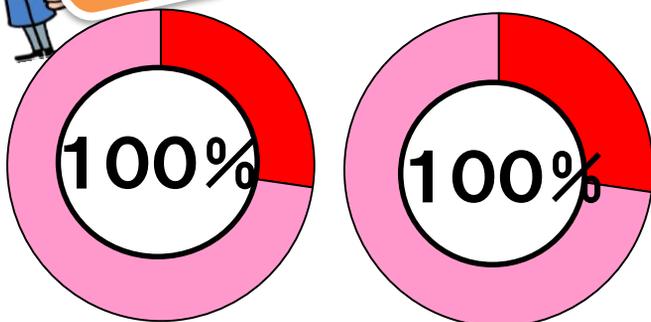


つくいせんべい本舗さんがもっと元気になるための健康応援かべ新聞

アンケートにご協力くださりありがとうございました。
アンケート結果をもとに、職場の傾向と健康づくりのポイントをご紹介します。

皆様が造るハーモニー（人間関係）が
おいしさの隠し味です！

職場環境



■ 3 まあそうだ ■ 4 そうだ

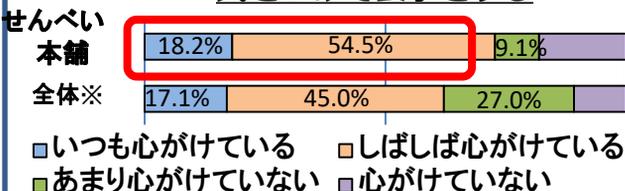
笑いや笑顔のある職場 助け合おうという雰囲気がある

- 皆様全員が笑顔で助け合いの心を持ち、仕事をしているという素晴らしい結果に！
- 職場の人間関係が良いことは、仕事の効率化のみならず、新たな発想を生み出す環境づくりの近道となります。
- 津久井せんべいのおいしさを最大限に引き出してくれる環境がここにあります！



食生活にも手を抜かない 職人技が光ります！

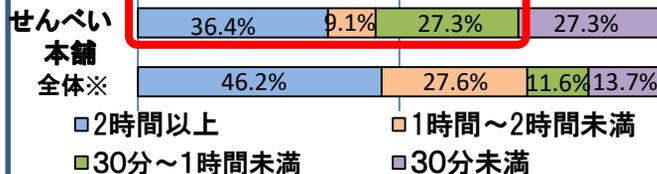
栄養のバランスやエネルギーに
気をつけて食事をする



- 主婦の方も多く、栄養バランスに気をつけている方が多いです。野菜を食べる量も平均より多い結果でした。
- 若いうちから、バランスの良い食事こそ生き生きライフの土台作りとなります♪

体力にも自信 あります！

1日に体を動かす時間



- せんべいは生きもの。一つ一つ手作業で行う職人技に、休み時間は多くありません。
- 一日に体を動かす時間が2時間以上の方が全体の約4割！毎日コツコツと体を動かすことでアンチエイジングにもつながります！

職人だって「歯」が命

定期的な(3～6か月に1回程度)
かかりつけ歯科医院の受診の有無



■ 受診している ■ 受診していない

※令和元年度「働く世代の健康づくり実態調査」対象者 回答数 533名

- 職人の皆様に欠かせない「繊細な味覚」を保つために定期的な歯科健診はとても大切です！
- 退職者向けのアンケート結果では、現役時代に健康に関する事で、やらないで後悔した事の1位が「定期的な歯科健診の受診」でした(出典：プレジデント2012)
- 一度失った歯は二度と戻りません いつまでも自分の歯でお食事を食べていきたいですね♪

休息・睡眠



せんべい本舗さんが もっと元気！パワーアップ！するためのポイント

あなたの「命」は あなたが 守る
「健診を受けてみませんか？」

1年間の健康診断受診



1年間のがん検診受診



特定健診は「あなたも※」助成を受けることができます
(※ 40歳から74歳が対象、助成金は加入している健康保険により異なります)

WHAT IS 特定健診.

死亡原因の約6割は生活習慣病が原因

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行します！
特定健診は生活習慣病の原因であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

HOW TO 健診の受け方.

受診券が届く	特定健診申し込み	受診	結果通知	特定保健指導受診
届いてない場合は会社へ確認	指定医療機関へ申し込む	健康保険証、受診券を持参	結果はご自宅へ郵送される	必要時、特定保健指導を受ける

がん検診で早期発見できる期間は短い!!

「早期発見・早期治療」がポイントです
近年の医療技術や検査方法の発達により、
がんの治癒率は急速に上昇しています!

HOW TO 健診の受け方. 簡単 3ステップ!

STEP01	STEP02	STEP03
申請 電子申請かコールセンターを選択(042-770-7777)	検診方法選択 集団検診か施設健診を選択	予約 施設健診の場合指定医療機関に予約 集団検診の場合検診日を選択・予約

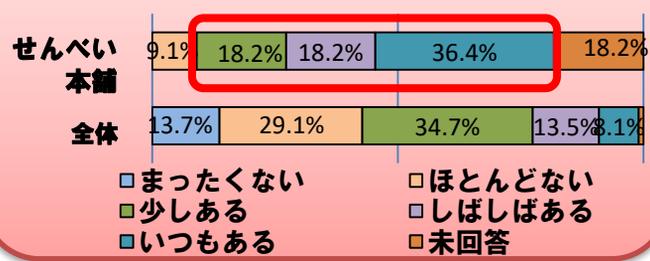
◇ 各種がん検診情報はこちら



運動習慣

立ち仕事が多く膝・腰に負担がかかっています！
膝・腰周りの体操で筋肉をほぐしましょう

最近1か月の膝や腰の痛みの有無



☑ 毎朝のラジオ体操を続ける

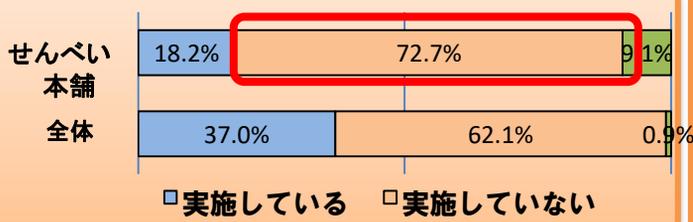
☑ ラジオ体操後、肩ストレッチを実施する



歯科

食後の歯磨きでお口も気持ちもリフレッシュしましょう!

職場での歯みがきの実施



食事の食べかすが歯垢の原因となり、虫歯・歯周病を引き起こします！歯を失う原因にも

☑ 昼食後、歯磨きをする

☑ 歯磨きができない場合は洗口剤を利用する