

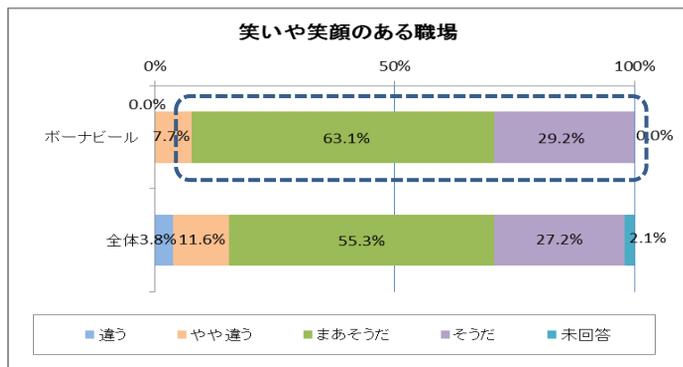
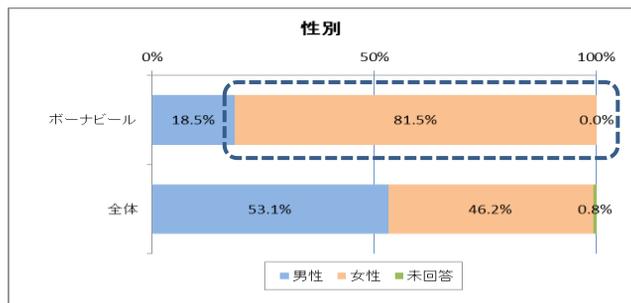
健康応援かべ新聞



※令和元年6月に回収したアンケートの結果を基に作成しました。

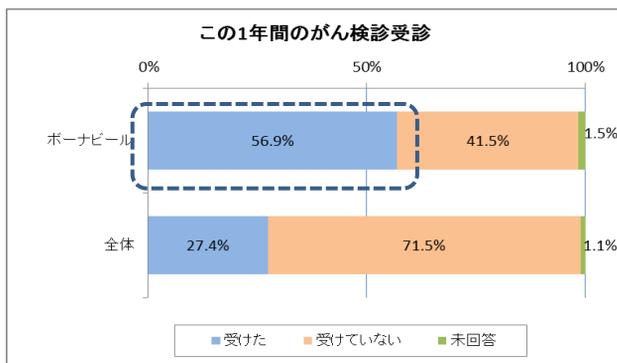
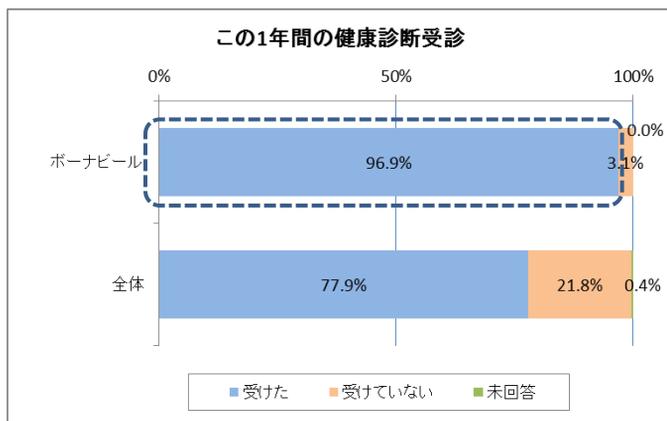
健康GOOD!ポイント

その1. 笑いや笑顔のある職場づくりができています!



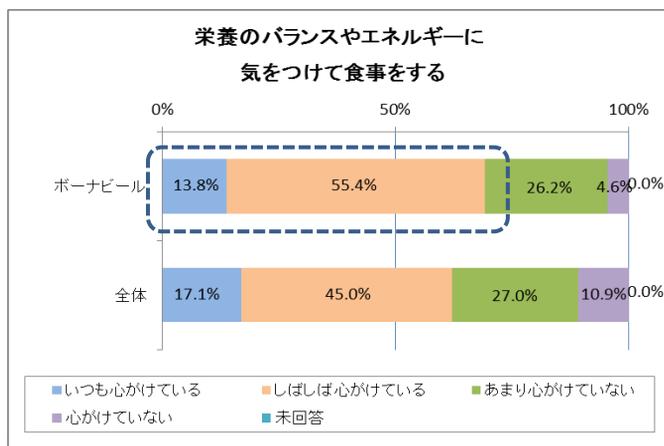
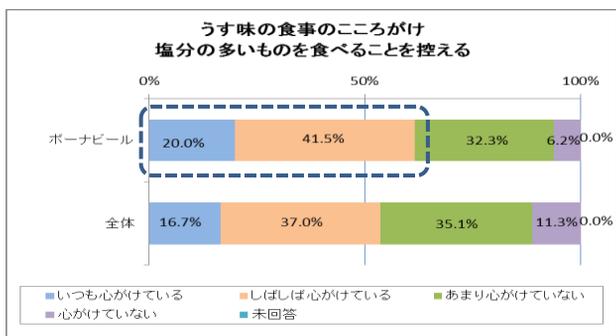
女性が全体の8割を占め、系列施設の中では、有給取得率第1位! 離職者も少なく、「働きやすい職場」を目指し、余暇活動の充実にも積極的です。良い職場づくりは心の健康を保つためにも大切です。

その2. 従業員の健康管理に留意することができています!



健康診断の受診率約97%、がん検診の受診率約57%と、健康へ関心を持っていることが伺えます。今後は再検査や精密検査の受診勧奨にも取り組むと、さらに健康度をアップすることができます。

その3. 健康に配慮した食事をとることができています!



偏った食生活にならないよう、一人ひとりが栄養バランスに留意していることが伺えます。コンビニ等の外食が多いと、野菜不足になりやすいため、いつもの食事に野菜料理を小鉢一皿プラスをお勧めします。

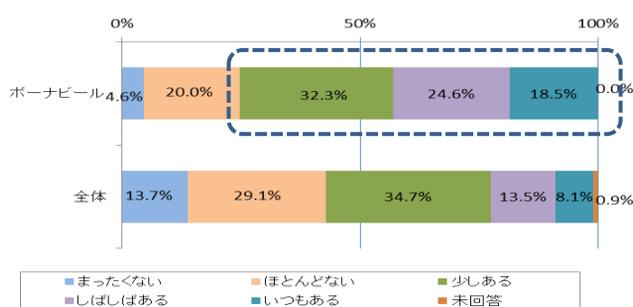
ポーナビール二本松の皆様が、もっと元気になるためのポイント ～これからできそうなことを一緒に考えてみましょう～

アンケートの結果より、ポーナビール二本松ケアセンターの皆様は、健康意識が高いことが分かりました。

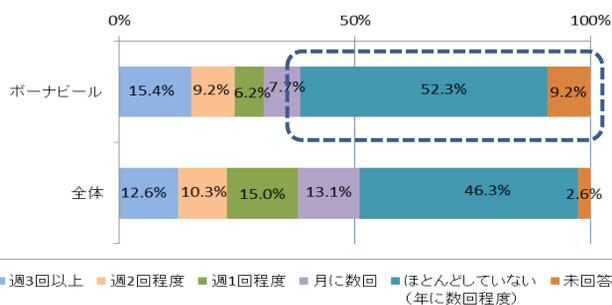
そんな皆様ももっと健康になるために「運動習慣」「歯の健康」から考えていきましょう！

運動習慣

最近1か月の膝や腰の痛みの有無



「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動の頻度



日々の業務の影響を受けてか、膝や腰に痛みを感じている方が8割近くいました。

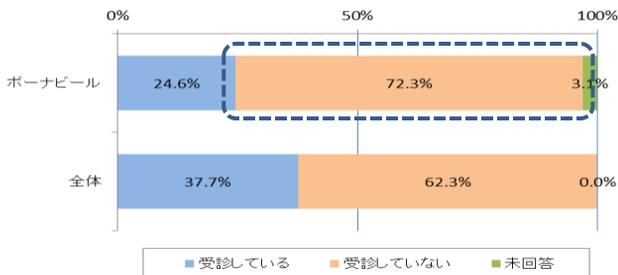
また、運動習慣が定着していない方も6割以上いました。

運動は腰痛等の予防も兼ねて、短時間でもコツコツ続けることが大切です。まずは職場全体で取り組み、自分に適した運動を探してみましょう！

- 職場のトレーニングマシンを利用していきましょう！
- 体操の時間を活用して、利用者の皆様と一緒に体を動かしましょう！
- 外部の研修などで学んだことを職員皆で共有する機会をつくりましょう！

歯の健康

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



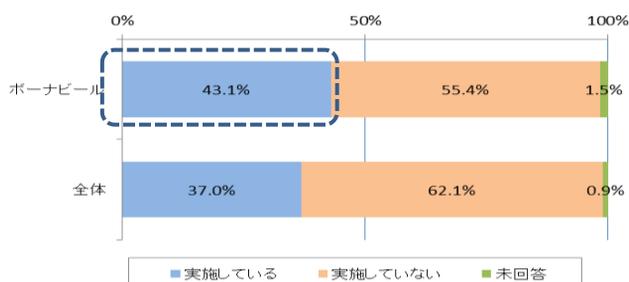
定期的にかかりつけ歯科医院を受診していない方が7割以上いました。歯科医院でのメンテナンスを受けることで、むし歯や歯周病を予防し、健康を維持することができます！

また、お口の健康を整えることは、口臭予防や見た目の印象アップにもつながります。

職場での歯磨きも積極的に取り組みましょう！

- 昼食後の歯磨きを始めましょう！

職場での歯みがきの実施



歯科医師、歯科衛生士による「口元の印象アップ術」の利用もおすすめです♪
(Tel: 市保健所健康進達課)

