

A Z Aエンジニアリング株式会社様の健康応援かべ新聞

令和元年に実施したアンケートの結果を基に作成しています



A Z Aエンジニアリング株式会社様の健康経営 ポイント

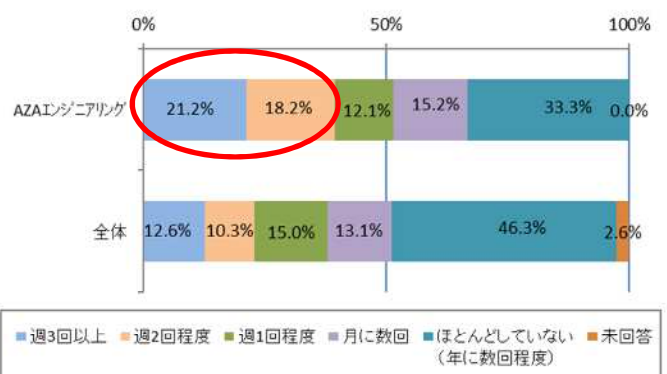


運動に取り組んでいる！

「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動に週2回以上取り組んでいる人が、39.4%と、平均より多くなっており、日頃からよく体を動かしています！

会社でのラジオ体操やスポーツジムの助成など会社ぐるみの取組が充実していて、すぐに運動に取り組みやすい環境があるのが強みです。

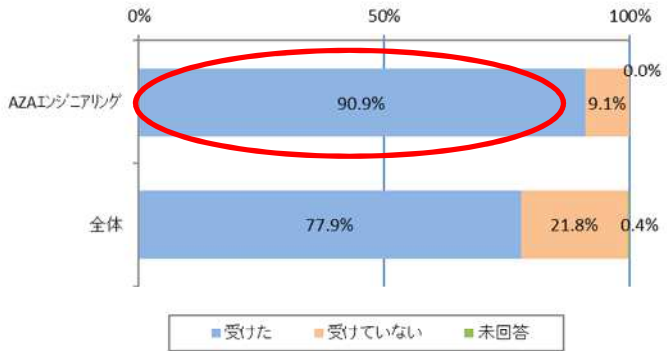
「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動の頻度



健診受診率9割越え

健診受診率が9割越え。健診は、健康づくりの入り口です。毎年しっかり受け、数値の変化を確認することで、生活習慣病に早めに気づくことができます！がん検診も積極的に受けましょう！

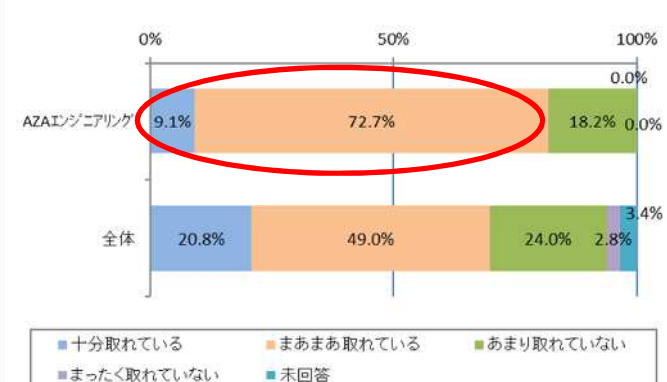
この1年間の健康診断受診



ワーク・ライフ・バランス充実

自分や家庭生活のための時間が確保できている人の割合が、81.8%と平均より多くなっています。テレワークの導入や週休3日制度など、個人の状況に合わせた働き方ができるのが素敵です。

自分や家庭生活のための時間の確保





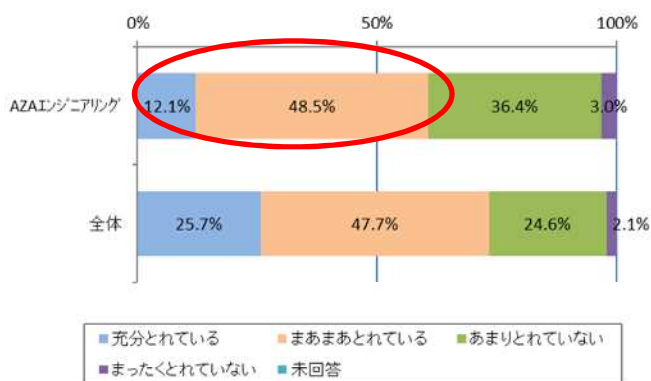
A Z Aエンジニアリング（株）様が
もっと元気になるためのポイント！



～これからできそうなことを考えてみましょう！～

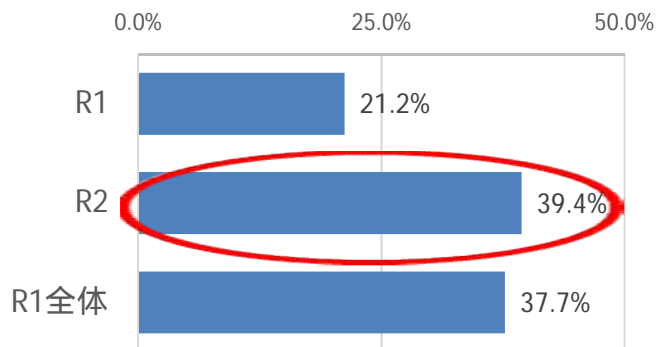
睡眠による休養

過去1か月間の睡眠による休養の確保

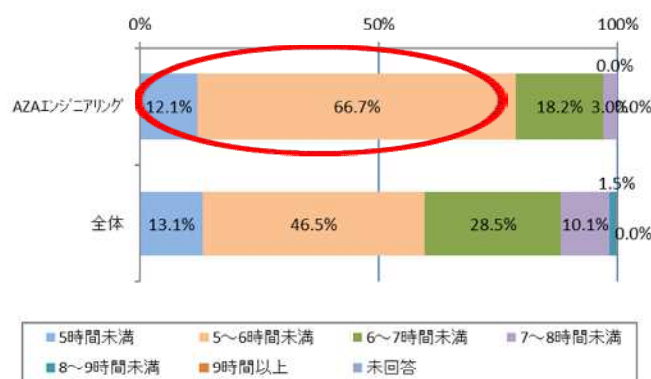


歯の健康

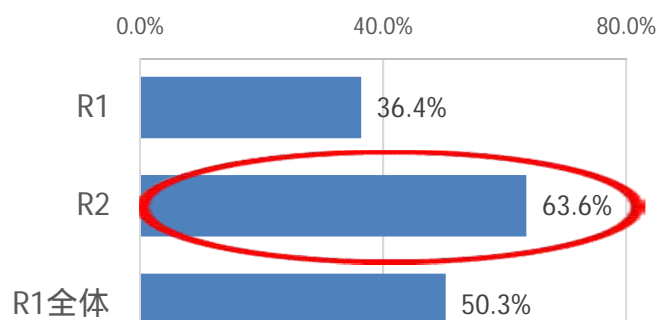
定期的にかかりつけ歯科医院を受診している人の割合



過去1か月間の1日の平均睡眠時間



歯間清掃補助用具（歯間ブラシやデンタルフロス等）を使用している人の割合



睡眠による休養がとれている人が少ないようです。1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合が、78.8%と平均よりも多くなっています。

生活リズムを整えることで体内時計がリセットされ、睡眠を促すホルモン（メラトニンやセロトニン）が分泌されて、寝つきや眠りの質が改善されます。

朝日を浴びて体内時計をリセット

寝る前のスマートフォンやインターネットの利用を控える

朝食をとる

令和元年のアンケート結果によると、歯の健康意識は少し低いようでしたが、令和2年に歯科質問調査を実施したところ、なんと！改善がみられていました。

口臭は口の中の汚れや歯周病が主な原因です。「口臭が気になる相手は誰ですか」との調査¹⁾で、約7割は職場の同僚や上司であったという結果も。

また、口の中が汚れて細菌が多い状態だと、インフルエンザウイルスに感染しやすくなることがわかっています。新型コロナウイルスも同じようなウイルス構造のため、口の中を清潔に保つことで予防できるのではないかと考えられています。

職場の洗面所にフリーで使える個装の糸つきうじを設置するなど、従業員がすぐに取り組みするような環境づくりをしてはいかがでしょうか。

1) <出典> パナソニック株式会社 コンシューマーマーケティングジャパン本部「オーラルケア意識調査」