

# 神奈川経済専門学校の職員さんの健康応援かべ新聞

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

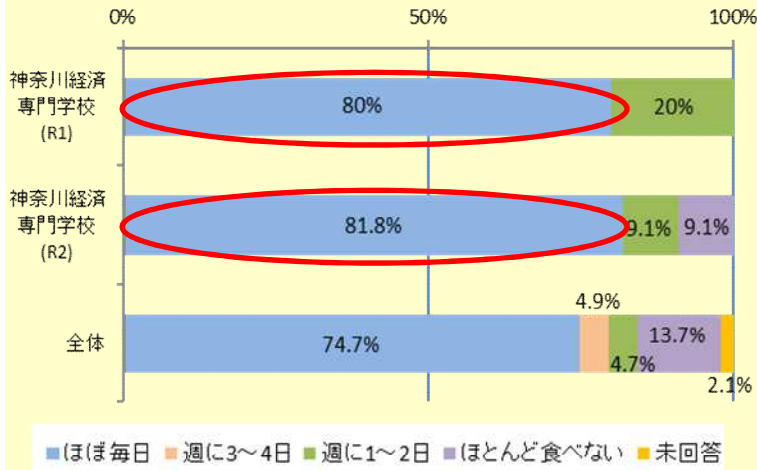
R1年、R2年に実施したアンケート結果から、職場の傾向と健康づくりのポイントをご紹介します。

## 神奈川経済専門学校さんの健康GOOD！ポイント

### 朝食摂取率が高い！！

「ほぼ毎日朝食を摂取している」と答えた方がR1年度、R2年度ともに8割を超えていました。朝食は、良好な生活リズムや、心の健康に関係しています。日々の健康には欠かせないものですね！

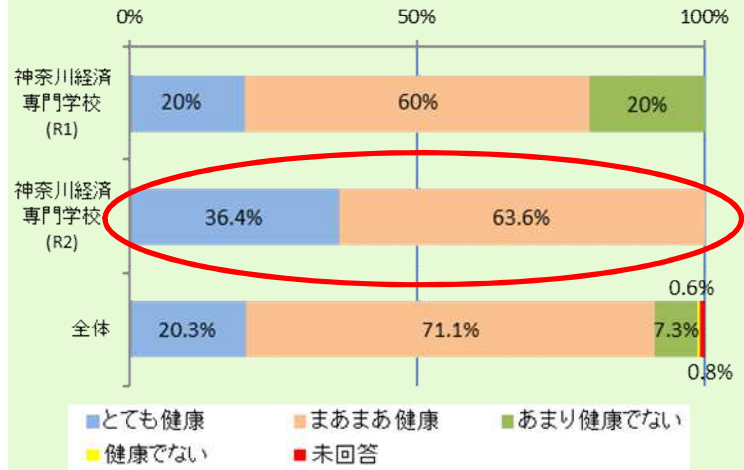
朝食の摂取



### 現在の健康状態がとても健康、まあまあ健康の割合が高い！

R2年度の結果では、すべての方が、「とても健康」または「まあまあ健康」と答えていらっしゃいます！素晴らしい結果ですね！！

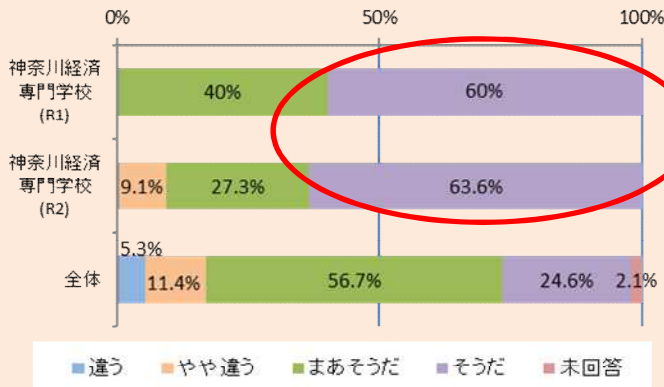
現在の健康状態



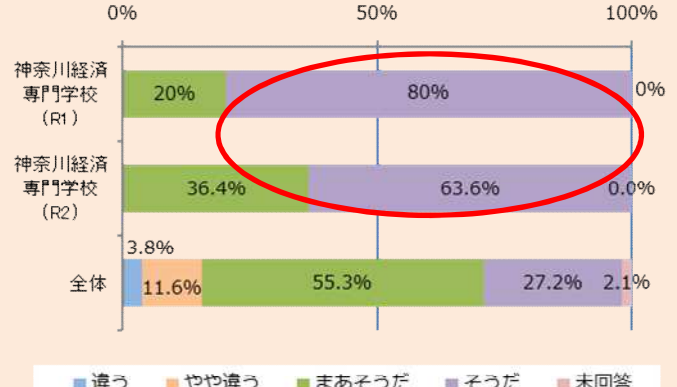
### 笑顔あふれる雰囲気の良い職場です！

R1、R2年度ともに、「助け合おうという雰囲気がある」「笑いや笑顔のある職場」に「そうだ」「まあそうだ」と答える割合が9割を超えていました。とても雰囲気の良い、働きやすい職場であることが伺えます！

助け合おうという雰囲気がある職場



笑いや笑顔のある職場



全体：令和元年度「働く世代の健康づくり実態調査」対象者

すべての方が現在の健康状態が「健康」という結果はとても素晴らしいです！

職場内の雰囲気と従業員の健康観が関連するという研究もあります。

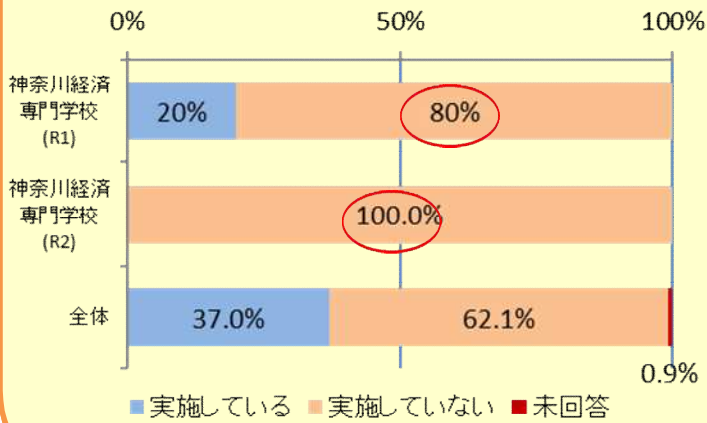
日頃の職場内の雰囲気が良いことが皆さんの健康観に影響しているかもしれませんね！



# 神奈川経済専門学校さんが もっと元気になるためのポイント

## 歯磨き

職場での歯みがきの実施



昼食後の職場での歯磨きがR1、R2ともにしていない人がほとんどでした。

人が好感を持つポイントは清潔感。顔の中で一番清潔感が出やすいのが口元です。

まずはご自身の口に関心をもってみませんか？

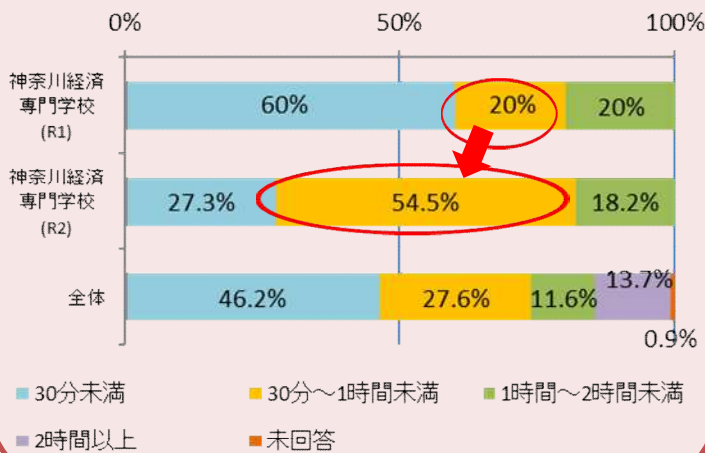
### < 取り組み目標 >

できそうなことにチェックしてみましょう！

- 1日1回、歯や歯肉を観察してみる
- 食事の際、よくかむことを意識する
- 毎食後に歯みがきをする
- 職場で歯が磨けないときは、うがいをする
- その他 ( )

## 運動

1日に体を動かす時間



R1年度からR2年度で、30分以上運動している人が3割以上増えています！素晴らしいです！

体を動かす時間は、1日60分以上が望ましいとされています。

仕事の合間や休日などにもう少し体を動かしてみませんか？

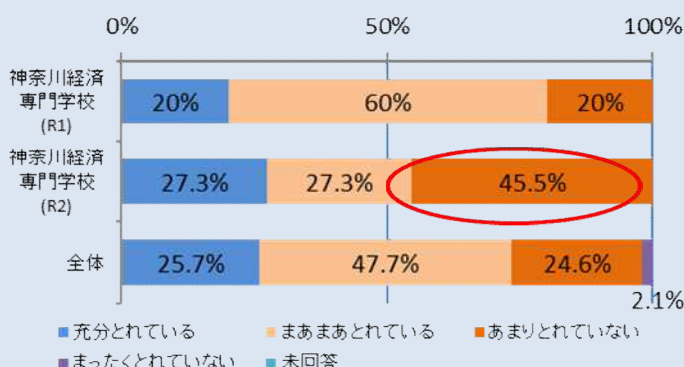
### < 取り組み目標 >

できそうなことにチェックしてみましょう！

- エレベーター・エスカレーターより階段を利用する
- 仕事の合間にストレッチをする
- 一日8000歩以上歩く
- 30分以上の運動を週2日行う
- その他 ( )

## 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。

毎日十分な睡眠をとることは心身の健康に大切です。

良い睡眠は仕事の効率アップにもつながります！

### < 取り組み目標 >

できそうなことにチェックしてみましょう！

- 夜眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
- 就寝前の喫煙やカフェインの摂取を控える
- 朝起きたら、日光を浴びる
- お風呂にゆっくりつかる
- その他 ( )