

# (株) エフエムさがみ 様の 健康応援レポート

※令和5年に実施したアンケートの結果を基に作成しています



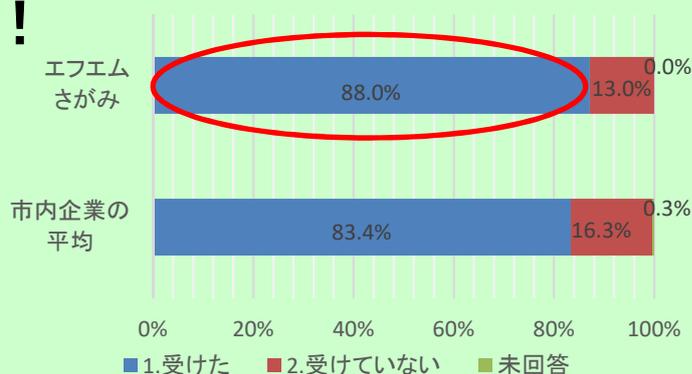
## (株) エフエムさがみ 様の健康経営 ポイント



### 健康受診率8割超え！

素晴らしいです！  
健診は、健康づくりの入り口です。  
毎年の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、ぜひ積極的に受けましょう！

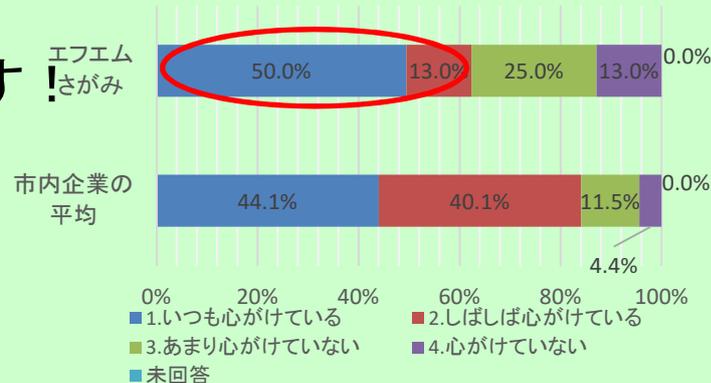
健康診断受診



### 野菜を食べるように心がけている人が多いです！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれています。  
食事の最初に野菜から食べる「ベジ(野菜)ファースト」も気軽に取組める健康づくりです。

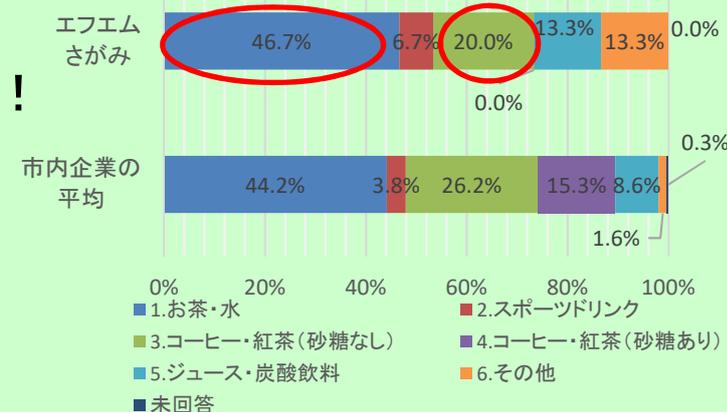
野菜を食べるように心がけている人



### お茶や水、無糖の飲料を飲んでいる人が多いです！

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。  
お茶や無糖の飲料を選ぶことを意識されており、とても好ましいです。

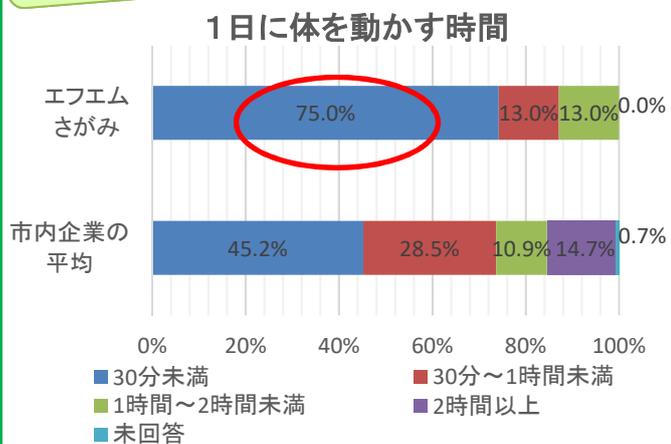
よく飲む(週3回以上)飲み物(複数回答)



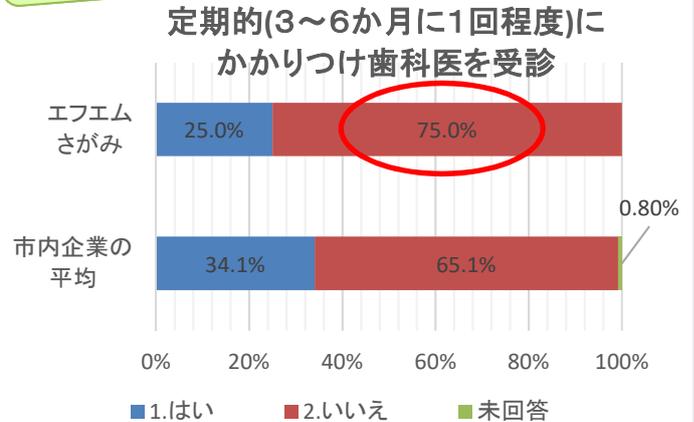
# (株) エフエムさがみ 様の健康づくりのポイント



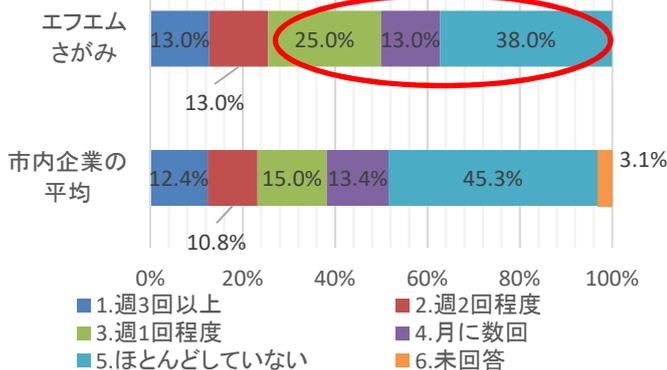
## 身体活動



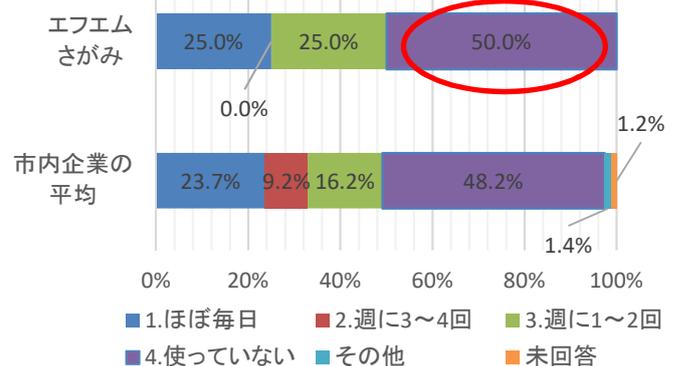
## 歯の健康



## 「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動の頻度



## 歯間清掃補助用具(歯間ブラシやデンタルフロス等)の使用



1日に体を動かす時間が30分未満の人は75%でした。適度な身体活動は腰痛や生活習慣病の予防にもつながります。

理想的には、週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にすることがよいですが、まとまった時間がとれなくても、心がけだけで毎日の生活の中で体を動かす時間を増やすことができます。

- 日頃から「散歩」、「早く歩く」、「乗り物やエレベータを使わずに歩くようにする」など意識的に身体を動かしましょう！
- 最初の運動としてまずはウォーキングから！

かかりつけ歯科医に定期的を受診している人、歯間清掃用具を毎日使っている人は4人に1人となっています。

きれいな発音には健康な歯が不可欠です！歯の健康を保つために、日々の口腔ケアの他、かかりつけ歯科医を定期的を受診しましょう。

- 定期的にかかりつけ歯科医へGO！
- いつもの歯みがきに歯間ケアをプラス！

糸付きようじ  
\*2-3回細かく動かします

