

有限会社平栗様の健康応援レポート



※令和5年7月に実施したアンケートの結果を基に作成しています

有限会社平栗様の健康経営

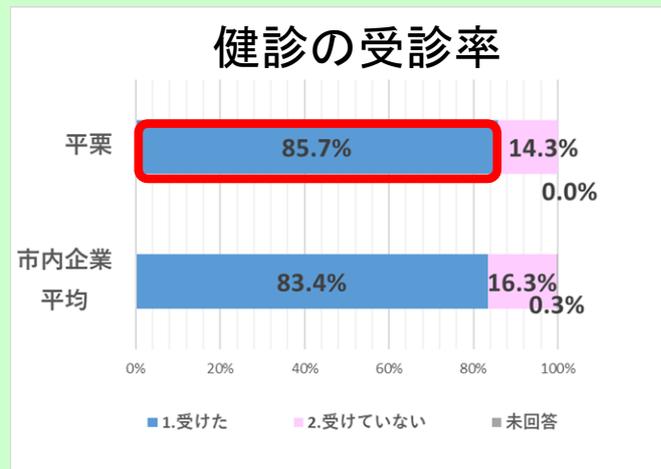


ポイント



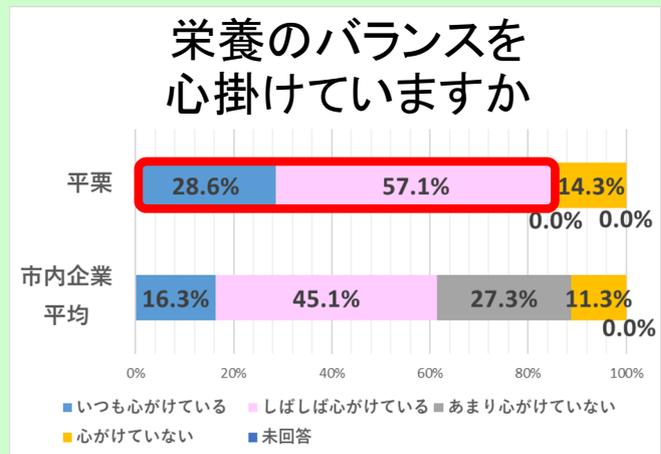
健診受診率8割越え！

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。
一方で、がん検診を受診していない方が多いです。がん検診も積極的に受けましょう！



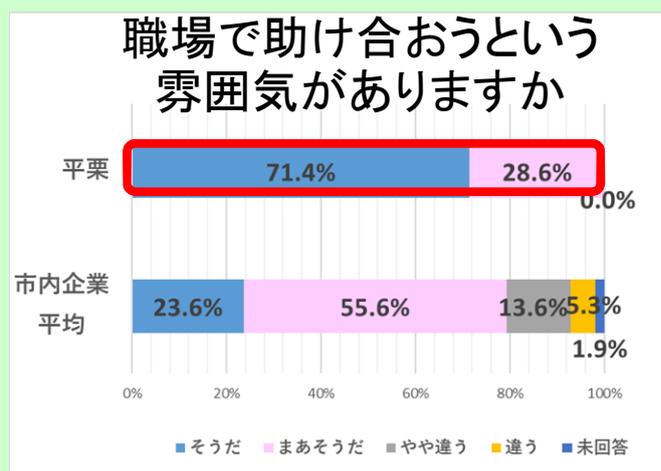
栄養バランスに気をつけています！

栄養バランスのほか、野菜を多めにとることを意識している方の割合は8割越え。
野菜から食べるベジタブルファーストは血糖値を緩やかに上げ、食べすぎを防ぐ体にやさしい食べ方でオススメです！



職場の雰囲気が良い！

「私たちの職場では助け合おうという雰囲気がある」という回答が、なんと100%でした！
職場の雰囲気がよく、働きやすい職場で働くことが、心の健康、仕事のパフォーマンスアップにつながりますね♪

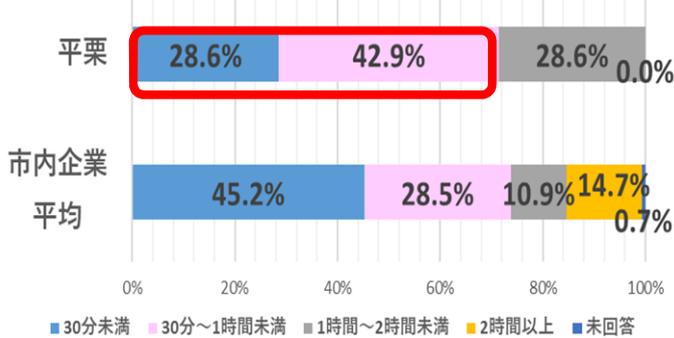


有限会社平栗様の健康づくりのポイント



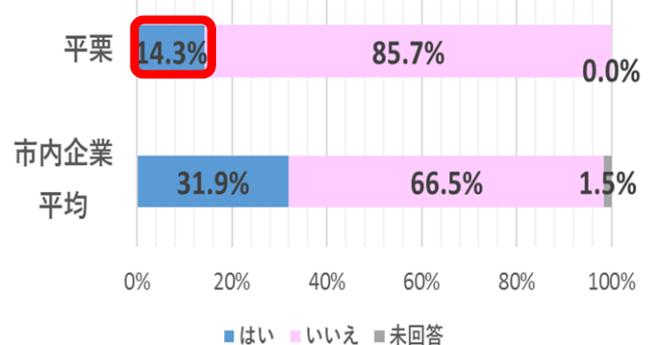
身体活動

1日にどれくらい体を動かしていますか



歯の健康

昼食後の歯みがきをしていますか



すきま時間で+10(プラステン)

1日に体を動かす時間が1時間未満の人は70%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。

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。

✓ まずは今より「あと10分多く体を動かす」ことから始めましょう。通勤時や休憩、買い物中…いつでもチャンス！

✓ 日頃から「散歩」「早く歩く」「乗り物やエレベーター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！10分歩けば約1000歩アップ！



階段は筋トレ！



車を使わずエコ移動



こまめにストレッチ



おでかけ



ラジオ体操



キビキビ家事

口腔ケアも感染予防の1つ

昼食後の歯磨きをしている人の割合は、14.3%でした。

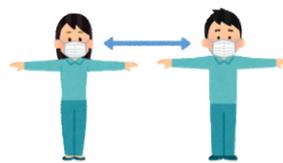
感染予防の観点から、職場での歯みがきを控えている方もいるかもしれませんが、口腔ケアは感染予防に関連が高いことがわかっています。

例えば、口腔内を清潔に保つことでインフルエンザの感染を1/10に抑えられたという報告もあります。*

「うがい」「手洗い」と合わせて、職場での「歯みがき」時間もしっかり取れるといいですね。

飛沫を防ぐ歯みがきマナー

●うがいも、飛び散らないよう低い所で静かに行いましょう



✓ 距離を保つ



✓ 時間をずらす



✓ 口を閉じる



✓ しゃべらない

*健康な心と身体は口腔から —高齢者呼吸器感染予防の口腔ケア—, 日歯医学会誌: 25.27-33,2006