



株式会社リリアム大塚 様の

健康応援レポート

※令和6年に実施したアンケートの結果を基に作成しています

株式会社リリアム大塚 様の 健康経営ポイント



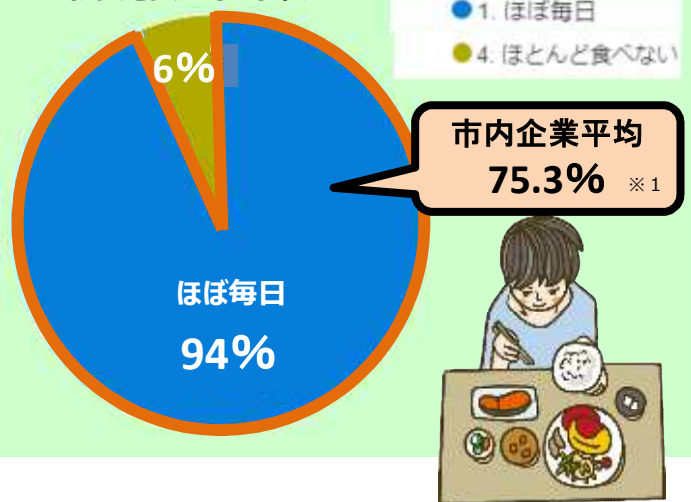
※1 令和元年 働く世代の健康づくり実態調査（従業員調査）結果



ほとんどの人が毎日朝食を食べている！

「ほぼ毎日食べている」人が94%！
市内企業平均より高い割合です。すばらしい！
朝食を食べないと、体は動いても頭はボンヤリ…。
特にごはんなどの主食は、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれていますので、朝から頭がしっかりとほたつき、仕事に集中できます。朝から最高のパフォーマンスを発揮できますね。

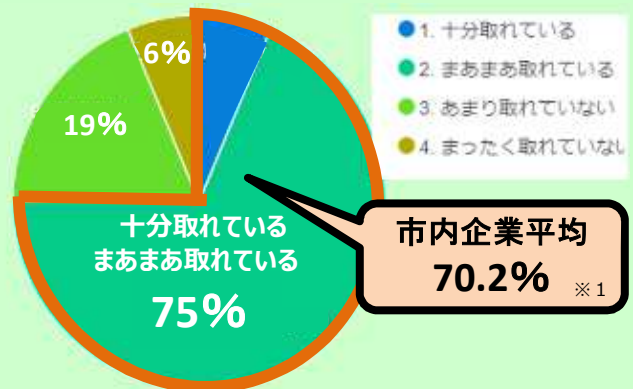
朝食を食べていますか



自分のためや家庭生活のために時間がとれている人が多い

75%の人が「十分取れている」「まあまあ取れている」と回答しています。仕事とプライベートをしっかり区別し、趣味や自己実現のための時間を持つことで仕事へのモチベーションも上がります。子育てや介護など、個人の状況に応じて多様な働き方、生き方が選択できると素敵ですね。

自分や家庭生活のための時間は取れている？



職場では「情報共有」「助け合い」「笑いや笑顔」があると全員が思っている

「やや違う」「違う」と答えた人は誰ひとりいませんでした。
チームワークが強化されると、相互に信頼しあい、オープンなコミュニケーションを通じて意見やアイデアを共有することが容易になります。結果、生産性もアップします！

・助け合おうという雰囲気がある
・情報共有ができています

・笑いや笑顔がある職場だ



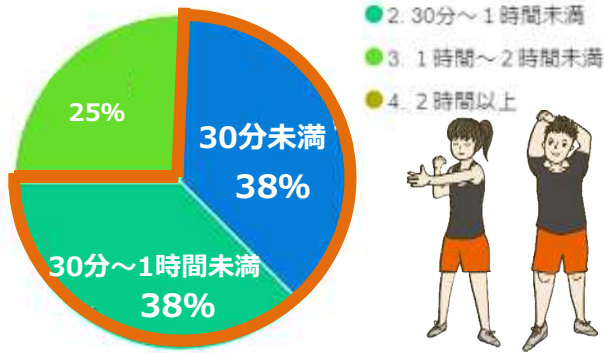
株式会社リリアム大塚 様の健康づくりのポイント

令和6年8月20日作成 相模原市働く人の健康づくり 地域・職域連携推進連絡会



運動

1日にどのくらい体を動かしていますか(歩行・自転車・掃除・階段昇降・子どもと遊ぶなど)



ここ1か月の健康状態に当てはまるもの・治療中のもの
上位2つ 肩こり38%、腰痛31%

腰痛や肩こりの不調が多いことから、運動不足の傾向があることが予想されます。

● **健康で過ごすために必要な活動量** (厚生労働省)
歩行か、歩行と同程度以上の身体活動を1日60分(約8000歩相当)以上、筋トレは「週2～3回」、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上が推奨されています。

●これならできるかも？

- ☒ 階段を使う
- ☒ 少し早歩きにする
- ☒ 電車では座らずに立つ
- ☒ 仕事の合間にスクワットやストレッチ

日常に取り入れ、
継続できると
Good!

食事

野菜をどのくらい食べますか

1日1食 6%

1日2食 50%

1日3食 44%

ほとんど
食べて
いない 0%



●1日に小鉢5皿分！野菜は必要です！

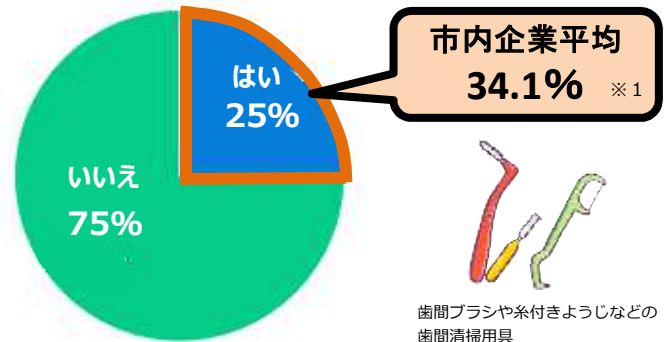
1日に必要な野菜は350g。野菜に含まれる食物繊維、ビタミン、ミネラルなどは体内でほとんど作られません。加熱してカサを減らす、野菜の煮物を作り置きする、コンビニやスーパーの総菜をプラスするなど、工夫して摂取するのはいかがでしょうか。



主食(ごはん・パン・麺類等)
主菜(肉・魚・卵・豆腐等)
副菜(野菜類)

を揃えることから始めてみるとういんですよ！

お口の健康を保つために定期的(3～6か月に1回程度)に
歯科医院を受診していますか

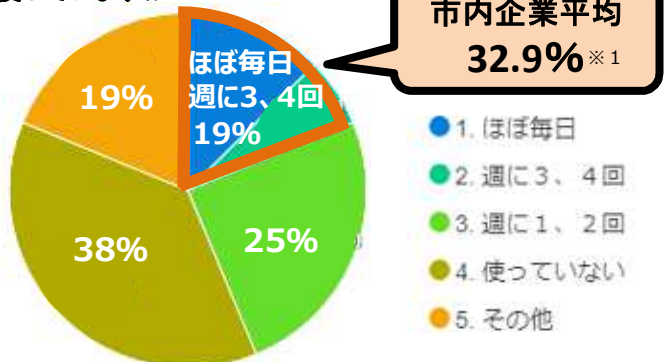


市内企業平均
34.1% ※1



歯間ブラシや糸付きようじなどの
歯間清掃用具

歯間清掃補助用具(歯間ブラシやデンタルフロス等)を
使っていますか



市内企業平均
32.9% ※1

●歯の健康は認知症との関係も・・・

歯が多く残っている人や、義歯等を入れている人ではそうでない人と比較して、認知症発症や転倒する危険性が低いということがわかってきています。(※2)

- ☒ 歯科医院でお口の状況チェックと手入れのアドバイスを受けよう
- ☒ いつもの歯みがきに歯間ケアをプラス！
- ☒ 昼食後にも歯磨きを！

※2) yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012