

株式会社 スタッフサービス・ ビジネスサポート様の 健康応援かべ新聞



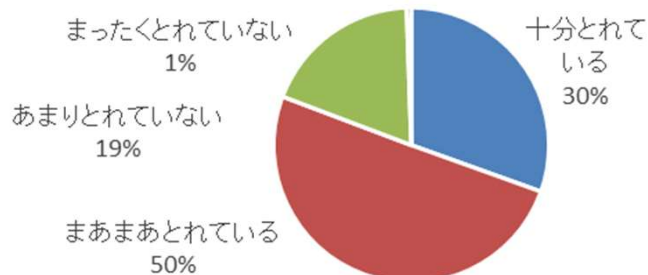
株式会社 スタッフサービス・ビジネスサポート様の 健康経営 ポイント



ワーク・ライフ・バランスが 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、80%！
個人の状況に合わせて働くことができる環境は素晴らしいですね。

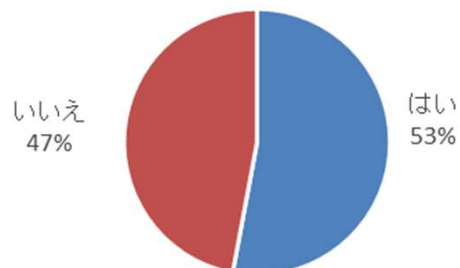
自分のためや家庭生活のための時間は十分とれていると思いますか



歯科受診できています！

「定期的にかかりつけ歯科医を受診している」と回答した人が53%。素晴らしいです！
定期的にお口の中をチェックしてもらうことは大切です。お口の健康を守るよう、日頃からのお手入れも必要です。

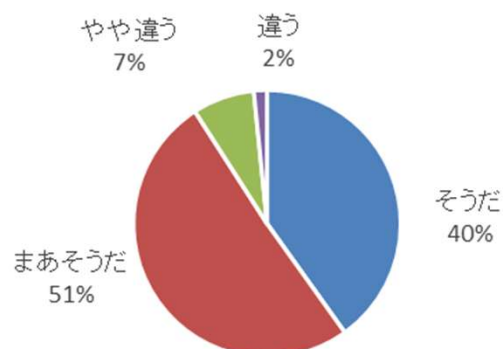
定期的に歯科受診していますか



職場の雰囲気が良い！

「職場では助け合おうという雰囲気がある」と回答した人が91%。
魅力的なグッドポイントですね！
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！

職場では助け合おうという雰囲気がある

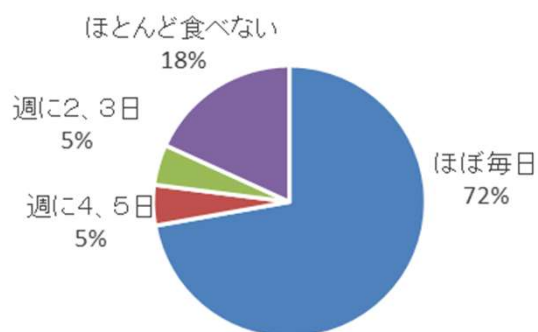


株式会社 スタッフサービス・ビジネスサポート様の 健康づくりのポイント



朝食

朝食を食べますか



朝食を食べることは

- ・内臓（特に腸）を動かす
- ・睡眠中に下がった体温を上げる
- ・脳の働きを促す

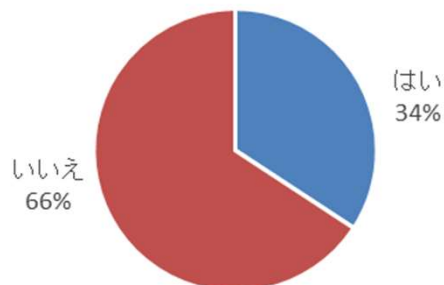
など、眠っていたからだを起こす役割があります。

また、1日2食では、必要な栄養素量が足りません。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1口だけでも、口にする習慣をつけましょう！

歯のお手入れ

職場で歯磨き（歯のお手入れ）
をしていますか



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。

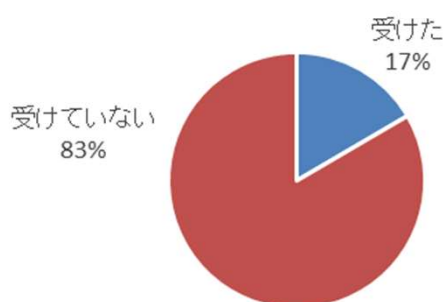
例えば、口腔内を清潔に保つことでインフルエンザの感染を1/10に抑えられたという報告もあります。*

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

* 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

がん検診

がん検診を受診しましたか



がん検診は毎年受診しましょう。
お住まいの自治体が実施しているがん検診を確認し、活用しましょう！