

株式会社 スタッフサービス・ クラウドワーク様の 健康応援かべ新聞



株式会社 スタッフサービス・クラウドワーク様の 健康経営 ポイント

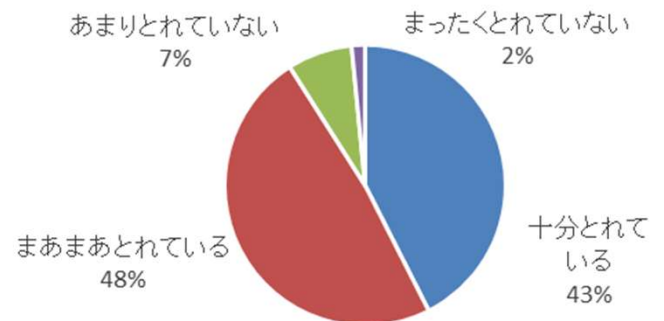


ワーク・ライフ・バランスが 充実！

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、約90%越え！

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

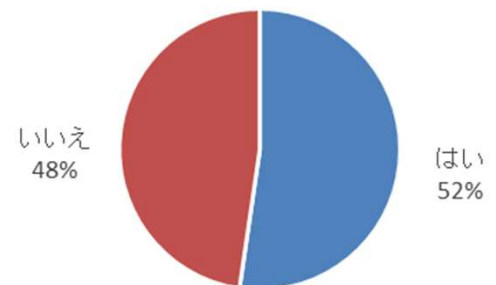


歯科受診できています！

「定期的にかかりつけ歯科医を受診している」と回答した人が半数越え。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



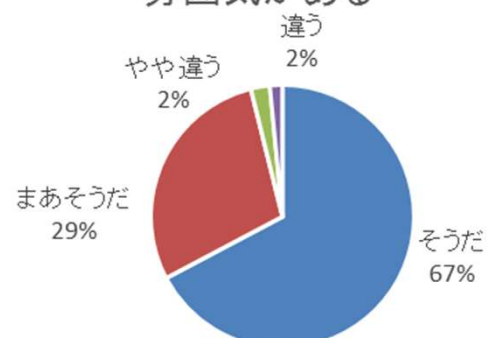
職場の雰囲気が良い！

「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96%！

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！

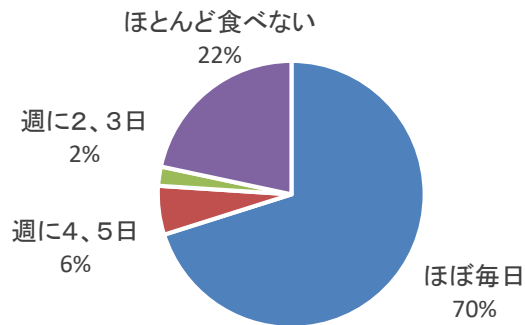
職場では助け合おうという
雰囲気がある



株式会社 スタッフサービス・クラウドワーク様の 健康づくりのポイント💡

食事のバランス

朝食を食べますか



朝食を食べることは

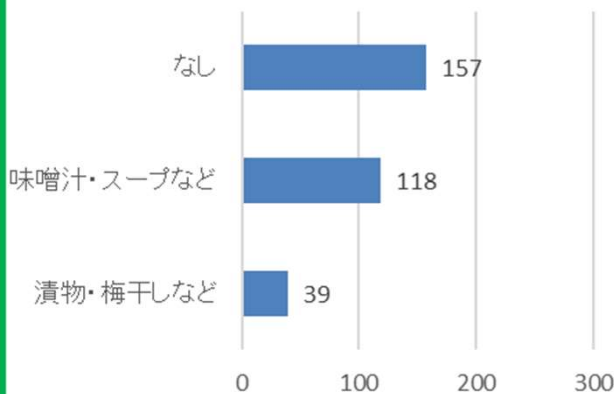
- ・内臓（特に腸）を動かす
- ・睡眠中に下がった体温を上げる
- ・脳の働きを促す

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！

1日2回以上食べるもの



味噌汁やスープなどの汁物には塩分が多く含まれています。

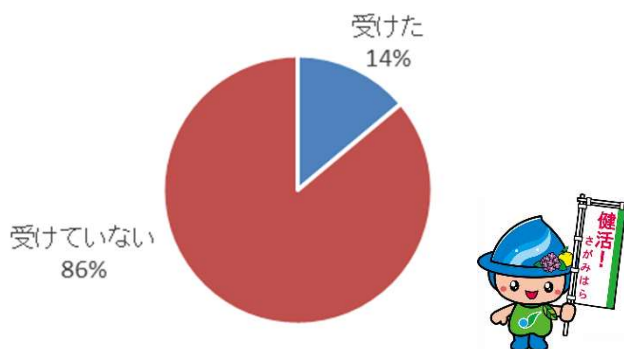
- ・具たくさんの汁物にする
- ・1日1回にする

など、減塩にもトライしてみましょう！



がん検診

がん検診を受けていますか



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！