

「ミリオンさんの」けんこう応援かべ新聞

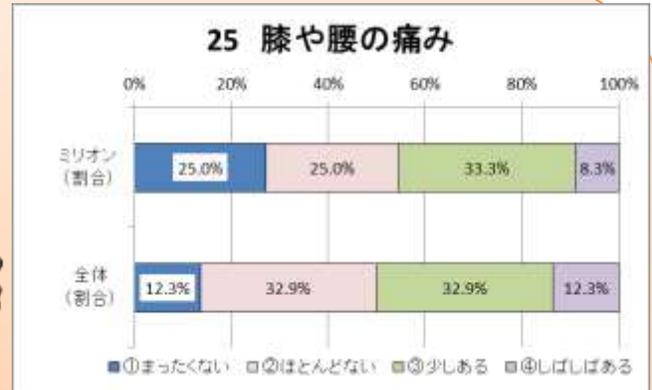
※H29年8月に実施したアンケートの結果に基づき作成しています。

ミリオンさんの健康度

・ミリオンさんは、ここ1ヶ月の健康状態が「健康である」「まあまあ健康である」と全員回答されていることは素晴らしいです！！

・健康づくりは生活習慣の見直しからはじまります。

・健康の捉え方や考え方は個人それぞれ違いますが、健康を作る行動には根拠があります。カラダが変ればココロも変わります。



・膝や腰の痛みがないと回答している方が全体に比べて、多くなっています！

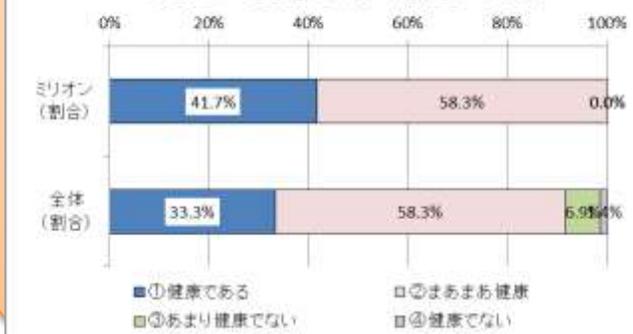
何か秘訣があるのでしょうか？？

・膝や腰の痛みは、姿勢や歩き方が関係します。仕事上長く同じ姿勢でいたり、運動不足などが原因で腰痛を起こしやすくなります。

・仕事の合間に関節や腰を動かし、からだの緊張をほぐすことで予防になります。

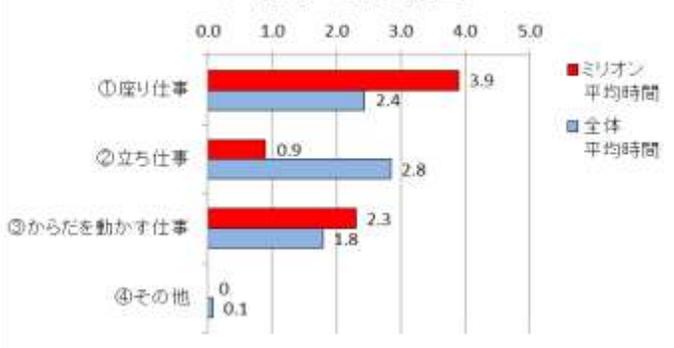
・また歩く時、座っている時によい姿勢をこころがけることで、からだが若返りますよ♪

24 現在の健康状態(最近1ヶ月)

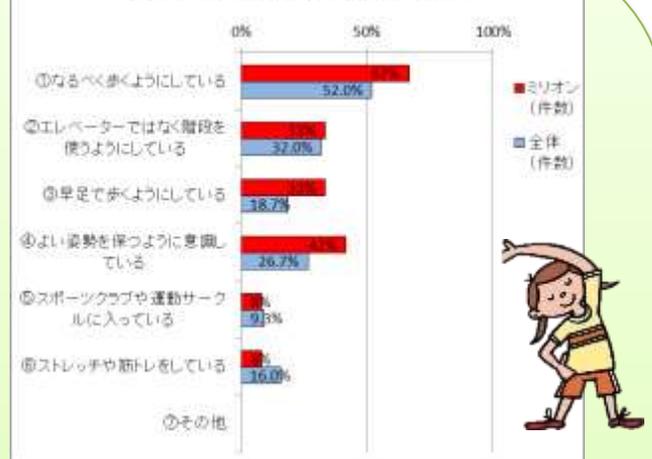


ミリオンさんの運動傾向

4 仕事の活動量



11 運動で実施していること



12 息が少しはずむ程度の運動頻度



・ミリオンさんでは、なるべく歩くようにこころがけ、週に3回以上運動している方がいて素晴らしいです！

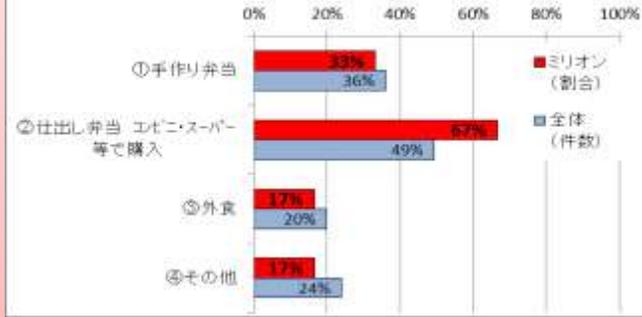
・「1日1万歩！」と言われますが、1週間で2000Kcal以上消費する方はそうでない方より死亡危険度が28%低いそうです。

1日に換算すると、300Kcal。この歩数がだいたい1万歩と言われています。

・まずは今よりも1日10分多く体を動かしてみましよう♪

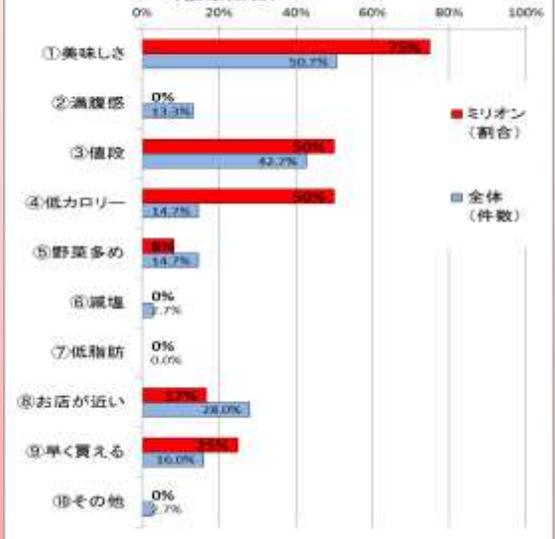
ミリオンさんの食事情

8 昼食の内容(複数回答)



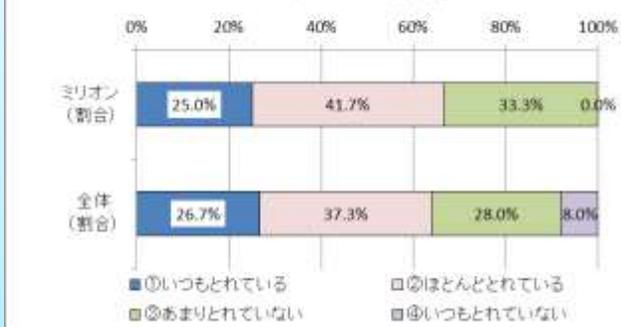
・食事では全体的に塩分を意識されている方が少ないようです。男性8g 女性7g 未満が1日の目標量です。成分表に記載されているナトリウム量から塩分量を算出する方法は、
 $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分 (g)}$
 参考にして下さいね。

9 購入・外食する時の基準 (複数回答)



ミリオンさんの休養度

13 睡眠による休養



14 睡眠時間



・睡眠時間の目安は概ね6時間以上8時間未満であり、このくらいの睡眠時間の人が最も健康であるということが分かっています。睡眠が十分でないと感じている方もいらっしゃるようです。
 ・気持ちの良い目覚めがあるか、眠気で困らない日中を過ごすことができているかが目安です。年齢や個人によって必要な睡眠時間は違いますが、質の良い睡眠でしっかり休養をとることをこころがけてみましょう！

これからできそうなこと~ご提案~



<運動>

●事務所までの階段は背筋を伸ばし、足の裏全体を使い、太ももとお尻を意識して昇降しましょう。

<食事>

●お昼のメニューは野菜の多く入ったお弁当や外食メニューを選びましょう。

<ますます元気に健康で過ごすために...>

●月に1回、朝の朝礼時間に健康に関するトピックスを共有しませんか？例えば「新聞に掲載されていた印象に残っている健康ニュース」や「自身が健康のためにしていること」など、担当した社員のお一人が月に1回、朝1分間のみ発表...と決めて発表してもらうと1年間で12回分の健康トピックスを社員間で共有することができます。ぜひお試しください。

