

セルテクノス株式会社 様の 健康応援かべ新聞

※令和5年に実施したアンケートの結果を基に作成しています

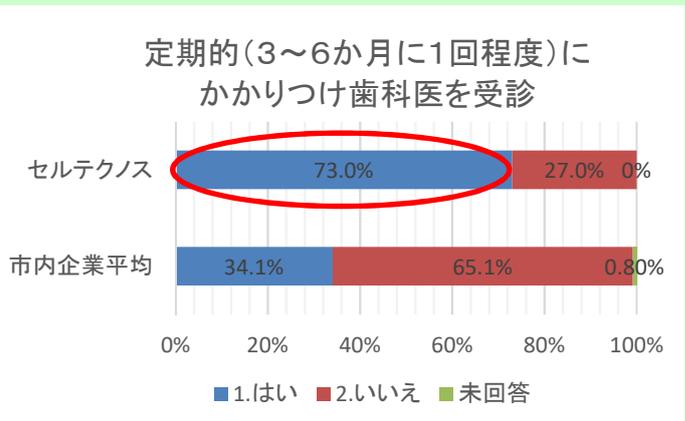


セルテクノス株式会社 様の健康経営ポイント



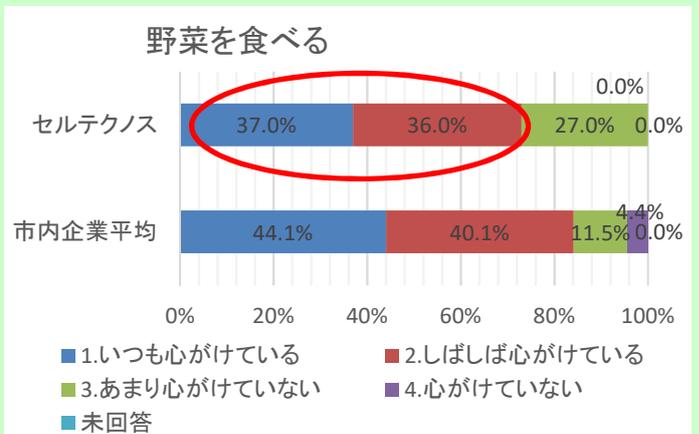
定期歯科受診 できています！

「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7割越え。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。



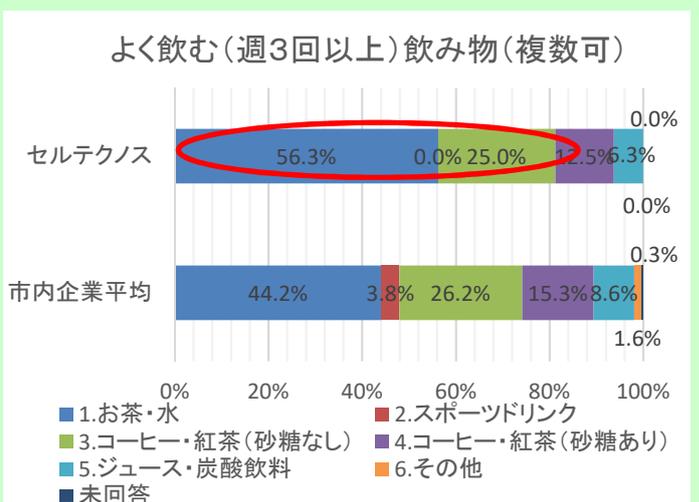
野菜を食べるように しています！

朝食をとること、野菜を多くとることはバランスよく食事をとる秘訣です。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、食べ過ぎを防ぐ、体にやさしい食べ方です。



砂糖を含まない飲料を 選んでいます！

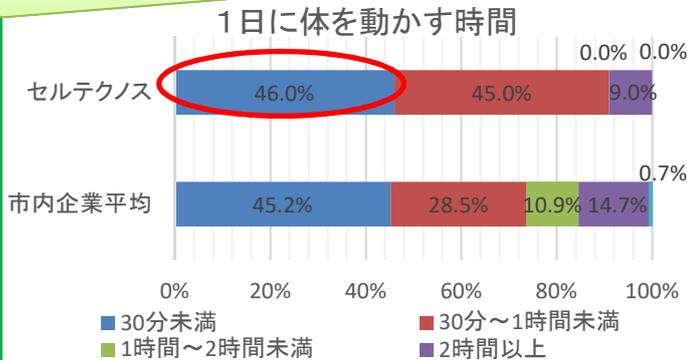
無意識に飲んでいる飲み物にも、砂糖が多く含まれているものがあります。その中でも砂糖を含まないものを選んでいて、素晴らしい結果です。砂糖を含むものをよく口にするということは歯の健康の他、血糖値を上昇させ空腹感を妨げる原因にもなります。お茶・水・麦茶がおすすめです。



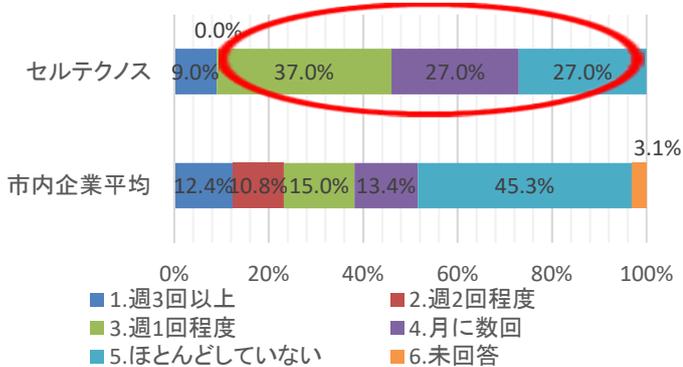
セルテクス株式会社 様の健康づくりのポイント



体を動かす習慣



「息が少しはずむ程度」の30分程度の運動の頻度



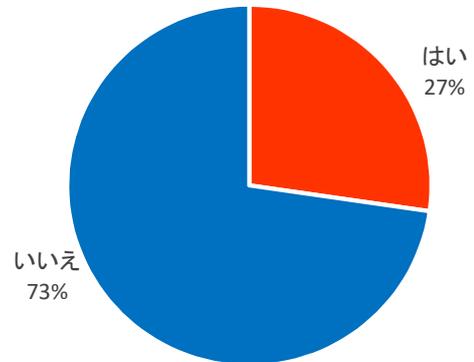
適度な身体活動は腰痛や生活習慣病の予防にもつながります。

理想的には、週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にすることがよいですが、まとまった時間がとれなくても、心がけしだい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。

- 「速く大股で歩く」
- 「乗り物やエレベータを使わずに歩くようにする」
- 「時間を決めて体を動かす」

歯の健康

職場で歯磨き(歯のお手入れ)をしている

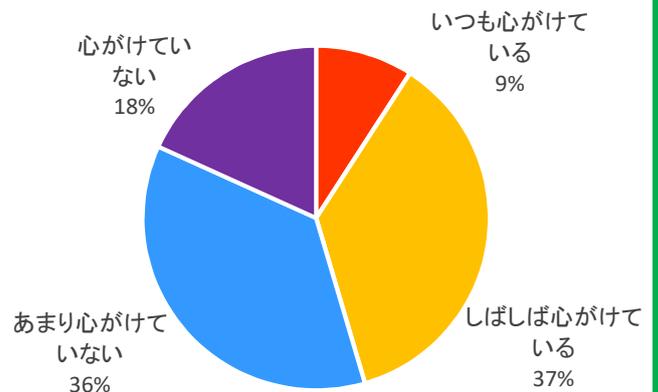


口腔内を清潔に保つことでインフルエンザの感染を1/10に抑えられたという報告もあります。*

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

食事のとり方

栄養のバランスやエネルギーを考えて食事をする



食事のとり方に気をつけている人が半数以上といった結果となりました。せっかく野菜を多く摂ることを心がけている人が多かったので、効率よく栄養素を取り込むためにも、バランスの良い食事ができると更にGOODですね！

- 決まった時間に間食をとる
- 3食食べる
- 食べている物や量を書き出す

*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