

相模螺子株式会社 様の 健康応援レポート

※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



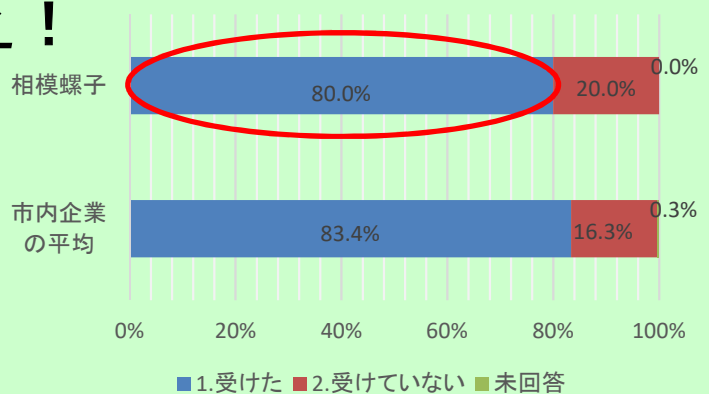
相模螺子株式会社 様の健康経営 ポイント



健康受診率8割超え！

素晴らしいです！
健診は、健康づくりの入り口です。
毎年の数値の変化を確認することで、生活習慣病に早めに気づくことができます。
がん検診も、ぜひ積極的に受けましょう！

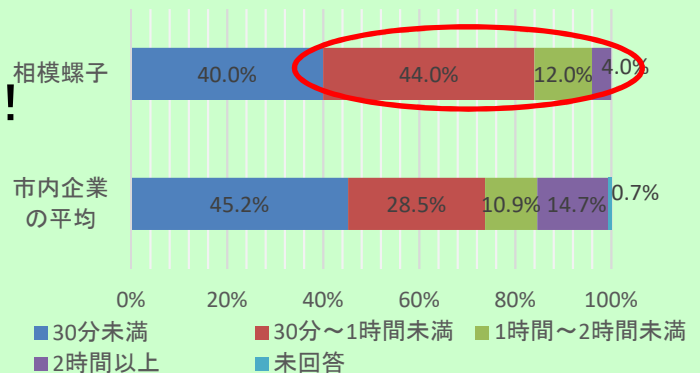
健康診断受診



1日に「30分以上」、体を動かす人の割合が高いです！

身体活動には、いわゆる「運動」と家事・仕事の「生活活動」によるものがあります。日常生活の中で「生活活動」を、コツコツ増やすと消費エネルギーを消費することにつながります。

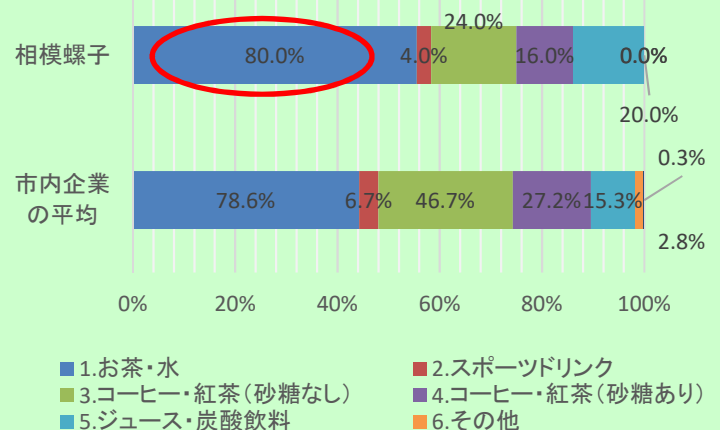
1日に体を動かす時間



お茶や水、無糖の飲料を飲んでいる人が多いです！

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。
お茶や無糖の飲料を選ぶことを意識されており、とても好ましいです。

よく飲む(週3回以上)飲み物(複数回答)

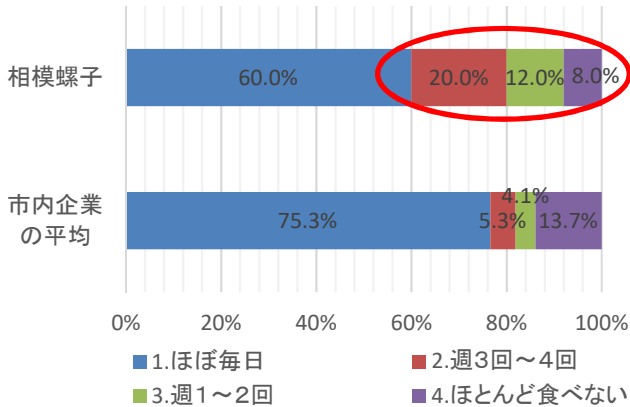


相模螺子株式会社様の健康づくりのポイント

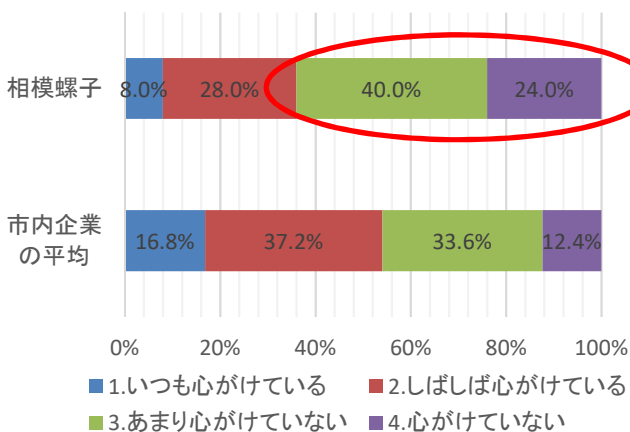


食事

朝食を食べている人

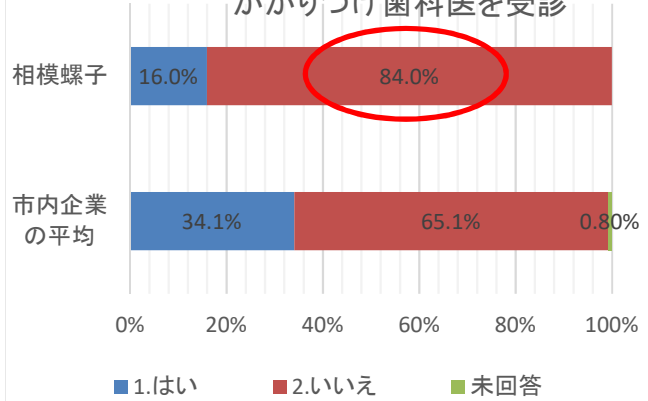


うす味の食事、塩分を控える食事

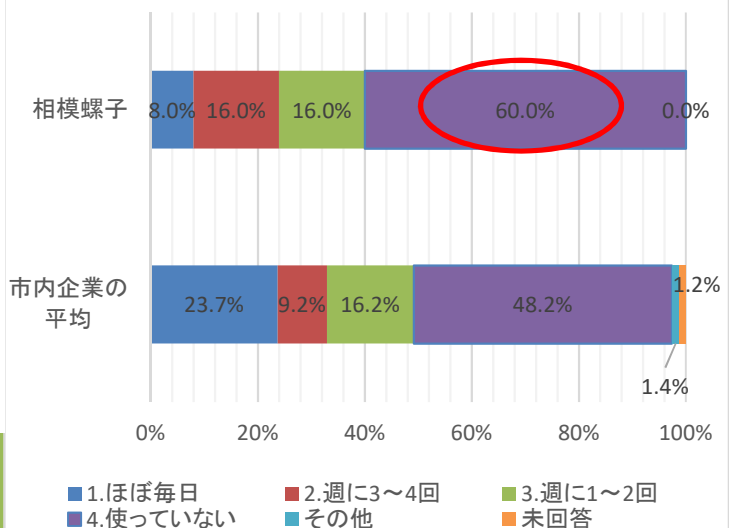


歯の健康

定期的(3～6か月に1回程度)にかかりつけ歯科医を受診



歯間清掃補助用具(歯間ブラシやデンタルフロス等)の使用



朝食を欠食している人の割合が**約4割**でした。1日1食や2食の食事は、1日の摂取エネルギーが低くても、内臓脂肪を貯め込みやすくなります。また、食事の回数が少ないと必要な栄養素がまんべんなく取れない可能性があります。**1日3食が栄養バランスをとる秘訣**です。

現在の日本人の塩分摂取量は、1日あたり**10.1g**(令和元年国民健康・栄養調査)。この量は、**1日の食塩目標量【男性7.5g未満 女性：6.5g未満】**を大きく上回っています。塩分の取り過ぎは、高血圧の原因となり高血圧が続くと動脈硬化が進行し、脳血管疾患・心疾患・慢性腎臓病などの重大な病気につながります。日々の中で**コツコツ減塩を意識**しましょう。

✔ **1日3食バランスよく食べよう！**

✔ **麺類の汁は残す！**
汁物は具沢山・汁少なめがおすすめです！

かかりつけ歯科医に定期的(3～6か月に1回程度)に受診していない人が全体の**8割以上**、歯間清掃用具を使用していない人が**6割**でした。

歯の健康を保つために、日々の口腔ケアとかかりつけ歯科医を定期的(3～6か月に1回程度)に受診しましょう。

- ✔ **定期的にかかりつけ歯科医へGO！**
- ✔ **いつもの歯みがきに歯間ケアをプラス！**

糸付きようじ
* 2-3回細かく動かします

