

津久井福祉会 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



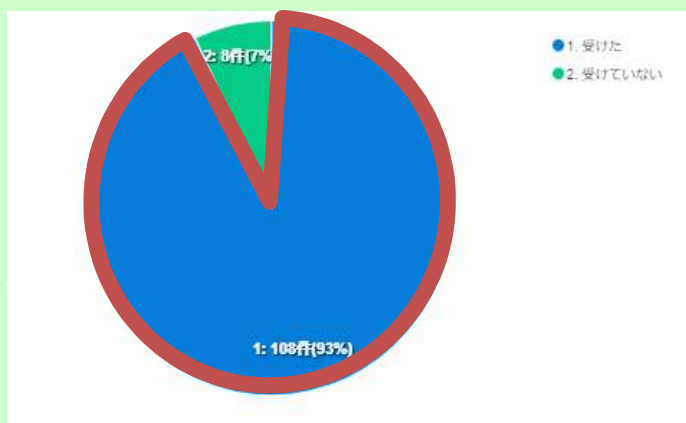
津久井福祉会 様の健康経営 ポイント



健診受診率9割越え

健診は、健康づくりの入り口です。
毎年しっかり受け、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！
がん検診も積極的に受けましょう！
特に、60歳以上のみなさん、がん検診受診率が社内でも高かったです。素晴らしい！

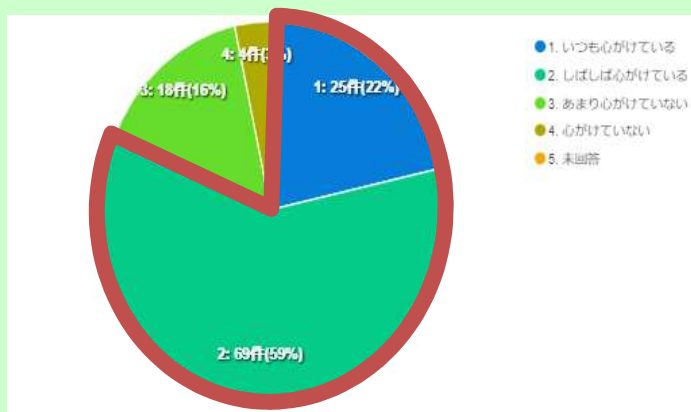
健康診断受診率



食事に気をつけています

栄養バランスのほか、朝食を食べる、減塩、野菜を多めにとることを意識している方の割合は9割越え。
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。

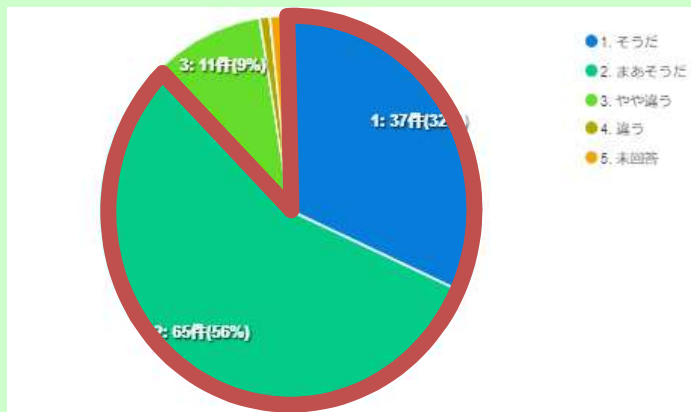
バランスやカロリーを意識した食事摂取頻度



職場の人間関係が良好

笑いや笑顔がある職場だと回答した人がとても多かったです。職場内で仕事に関する情報が共有できている、職場内で助け合おうといった雰囲気があると回答した人も多く、職場環境が良好であることがわかります。経営理念の「誰にでも親切・丁寧・心から！」社内でも実践されている結果ですね。

笑いや笑顔がある職場である

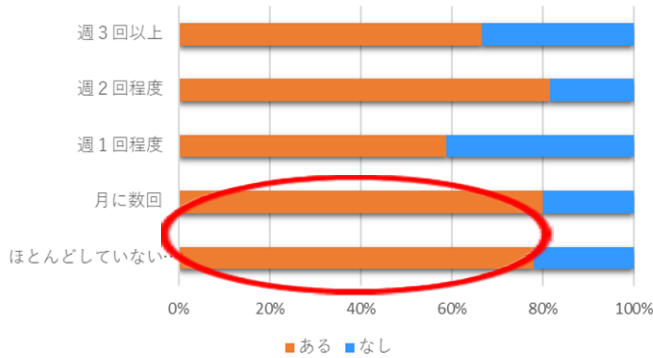


津久井福祉会 様の 健康づくりのポイント



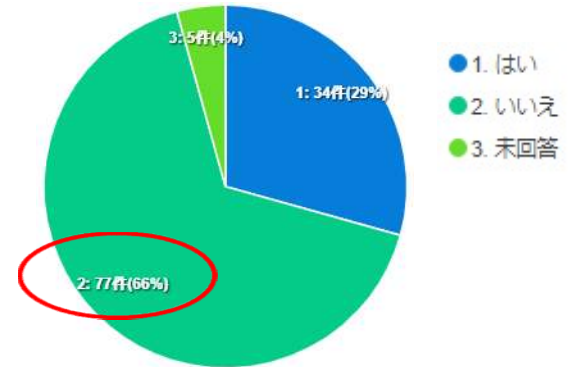
膝や腰の痛み

膝腰の痛みと運動習慣の関係

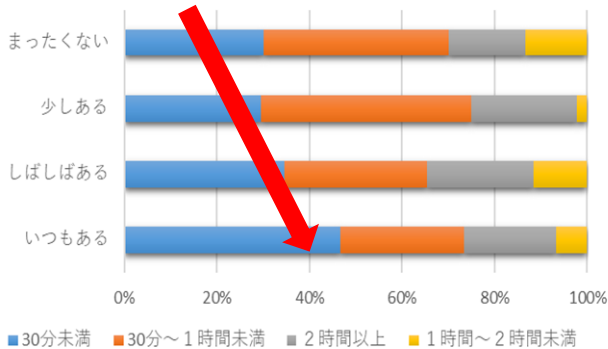


歯の健康

職場での歯みがき（歯のお手入れ）状況



膝腰の痛みと身体活動度の関係



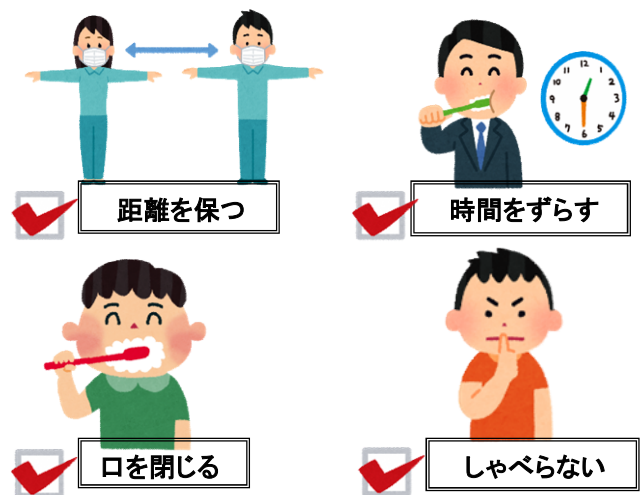
口腔ケアも感染予防の1つ

感染予防の観点から、職場での歯みがきを控えている方もいるかもしれませんが、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「**歯みがき**」の時間もしっかりと取れるといいですね。

飛沫を防ぐ歯みがきマナー



うがいも、飛び散らないよう低い所で静かに行いましょう

グラフから、運動習慣がない人ほど、痛みを感じており、1日の中で体を動かす時間が少ない人ほど、痛みを感じる頻度が高いという結果が出ました。

社内で膝や腰の痛みを感じている人の割合は73%（市民平均71%*）。1日の中で体を動かす時間が30分未満の人の割合は33%（市民平均23%*）。

膝と腰の痛みは、職業（業種）や加齢だけが原因ではなさそうです。

まず、1日の身体活動量をアップさせ、運動の質より量を増やしてみましょ



プラス10分（目指せ！椅子離れ）家事をする、歩く、立ち話をする

まとめて30分でなくとも

10分×3回でも、とにかく動く

*膝や腰の痛みを感じている人の割合 令和3年度市民生活習慣実態調査

と健康づくりは口腔から 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