

日頃から

生活チェック

- 20歳前より、体重が10kg以上増えている
- お酒は1回2本*以上、かつ週5日以上飲む
- 喫煙者は1日1回以下である
- タバコを吸う
- 1日の寝ている時間が9時間以上である
- 睡眠不足で疲労感を感じる
- しばしば頭痛を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上腰痛を訴えていない
- 安静時心拍数が毎分86回以上**である



*目安は350ml2本
またはお酒2合

**通常者の
毎分45

意識的に

運動チェック

- 1週間の運動は60分未満である
- 1日で体を動かすことが60分未満である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない



健康を。

食事チェック

- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 食事回数は週8回以上である*
- 早食いである
- 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下
- 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物を1日4回以上飲む
- 糖分を飲む飲み物を1日4回以上飲む



従業員の健康意識調査

生活について

10個の質問中3個以上が要注意!

3個以上の人はいませんでした。お酒とタバコは皆さん好きなようです。たまに休肝日を!!

若い時よりも10kg以上増えている人は是非自覚し食生活と運動を意識的に心がけをお願いします。

運動について

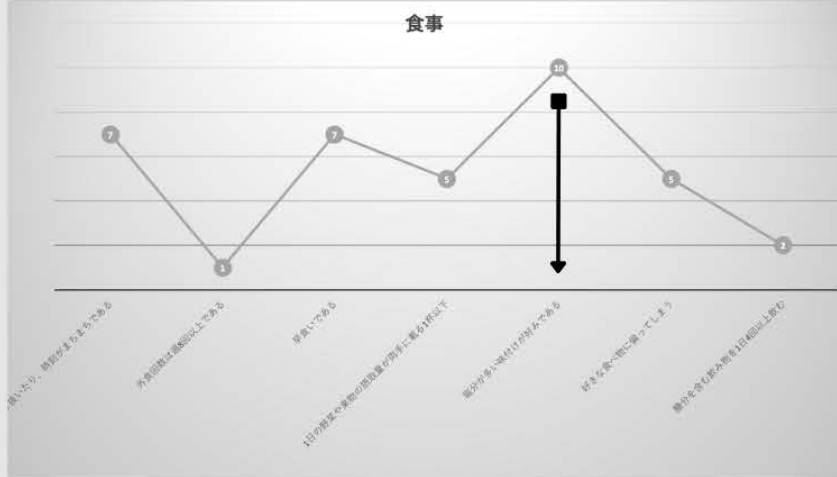
3個の質問中1個以上が要注意!

なんだかんだ車移動での生活です。意識しないと本当に歩かない。。。8分間どこかに歩いて行く。あえて歩いて8分間自分のために時間の確保をお願いします。意識的歩行運動を!

食事について

7個の質問中2個以上が要注意!

もっとも要注意が多かった項目です!ただ半分以上の従業員の方が『自分の食事は塩分多め』と気づいています。朝からカリウム多めのバナナはいかがでしょう。手軽に取れるバナナから。



編集後記

アンケートご協力ありがとうございました。意識調査を行うことで、問題点の絞り込みだけでなく今現在のみなさんの自覚の有無など知れました。まずはチェックの割合が多い食事から今後は意識的に改善していければと思います。