

谷津建設株式会社様の

健康応援かべ新聞



健康経営ポイント

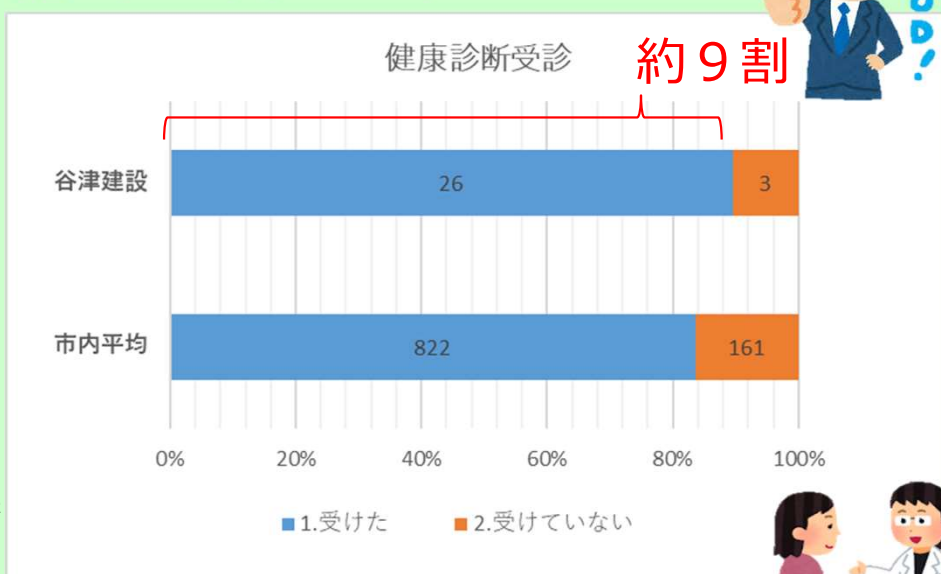


健康診断の受診率が高いです！

素晴らしいです！

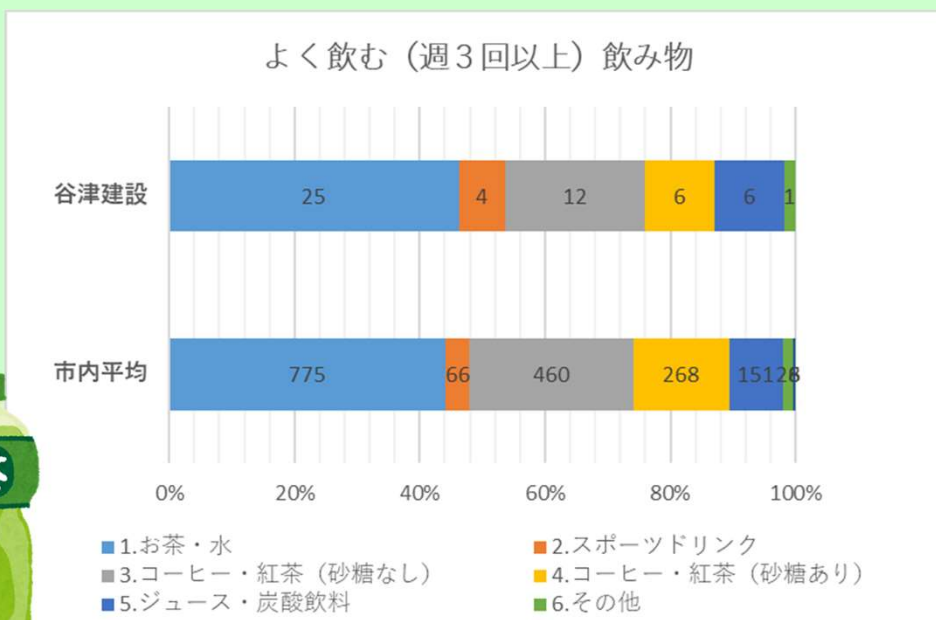
健診は、健康づくりの入り口です。毎年の数値の変化を確認することで、生活習慣病に早めに気づくことができます。

また、健康を実感しているからこそ、がん検診を受診し、早期に発見・治療することで、がんで亡くなる可能性を減らせます。



お茶や水、無糖の飲料を飲んでいる人が多いです！

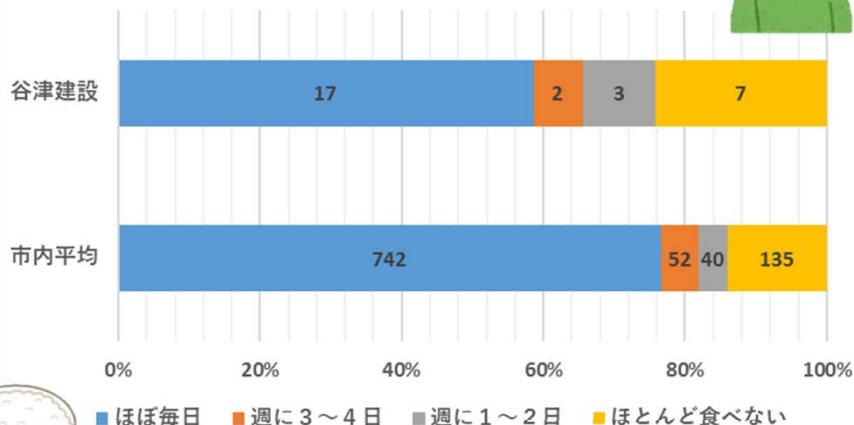
無意識に飲んでいる飲み物にも、砂糖が多く含まれているものがあります。お茶や無糖の飲料を選ぶことを意識されており、とても好ましいです！





朝食を食べる

朝食を食べる頻度



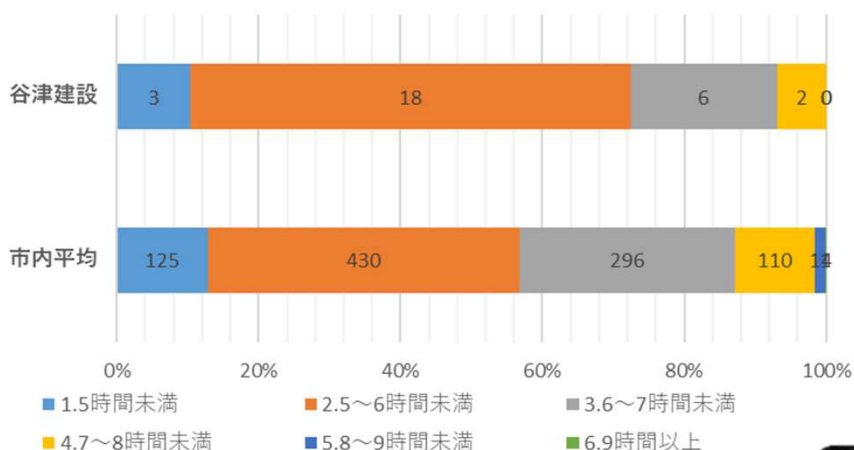
毎日、3回食べることで、結果的に必要な栄養素をバランス良くとることができます。朝食を食べると、脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給でき、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、午前中から仕事に集中することができます。

朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチをいれましょう。

※抜粋 農林水産省ホームページ

睡眠時間を確保

過去1か月間の1日の平均睡眠時間



睡眠には1日の活動で蓄積した疲労やストレスから回復させる重要な役割があります。

睡眠時間は6時間以上を確保しましょう。睡眠時間が6時間未満になると、死亡リスクが上昇する結果が報告されています。また、睡眠で休養をとれていると感じる感覚を向上させることも重要です。生活習慣や睡眠環境を整えることが必要となります。

※抜粋 厚生労働省
健康づくりのための睡眠ガイド2023

たばこ



喫煙は多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因です。禁煙しましょう！

喫煙による発症リスクが高い病気に慢性閉塞性肺疾患（COPD）があります。

せき・たん・息切れの症状はありませんか？



COPD
セルフチェック
※市ホームページ



お酒



節度ある適度な飲酒の目安量は、1日当たり**純アルコール20g以下**です。女性やお酒に弱い人、高齢者は、より少ない量が適当です。

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選ぶと**純アルコール量**と分解時間のチェックができます

※厚生労働省

