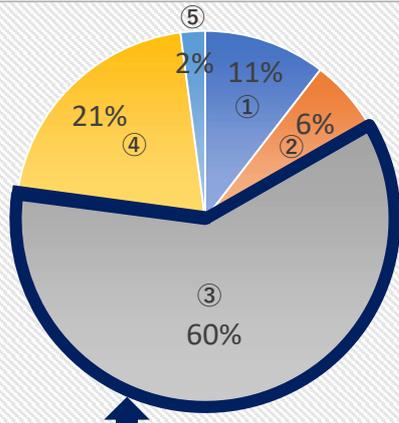


新しい年度を目前に、皆さんからご提出いただいた【令和5年度の健康目標】の集計を行いました。



令和5年度 健康目標(個人)

- ① 社外のウォーキングイベントに2回以上参加
- ② 会社が推奨する企画に2種類以上取組み継続
- ③ 歯科検診を受診して必要な治療を行う
- ④ BMIの数値を3以上減らす
- ⑤ 禁煙外来を受診して必要な治療を行う



対象者56名中48名の回答

①	5名	11%
②	3名	6%
③	29名	60%
④	10名	21%
⑤	1名	2%

〈③ 歯科検診を受診して必要な治療を行う〉が半数以上!!

集計結果を見ると、③の歯科検診に関する目標を掲げた方が圧倒的に多いという、驚きの結果となりました。

その昔、歯医者といえば、**痛い・怖い・時間がかかる**・・・というようなネガティブなイメージがありました。現在はそのイメージを一新したクリニックが増えて、快適な治療が受けられるようです(^) 積極的に受診をすすめていきましょう!

今後 健康経営事務局では、おすすめのクリニックを皆さんに定期的にご案内します♪



その他の目標についても、皆さんの目標達成に向けた活動をサポートするような社内企画等を予定しています。新年度では、ぜひ多くの方に参加していただきたいと考え、**参加賞**などもご用意する予定です!

積極的な参加をお願いいたします!

現在予定している社内企画

- 4月～ クリーンウォーキング (ごみ拾い&ウォーキング)
- 6月～ 1000P獲得! グッピーチャレンジ (アプリ活用)
- 9月～ 地域のウォークラリーに挑戦 (社外イベントに参戦)
- 12月～ 生活習慣病予防チャレンジ (ながら運動&腸活)
- 1月～ 体脂肪燃焼チャレンジ (特定保健食品の提供・活用)

最後に注目したいのが、⑤の**禁煙**に向けた目標です。1名の方がこの目標を掲げてくださいました!!

当社において**禁煙治療**の草分け的存在となるため、ぜひ目標達成に向けて頑張ってください!

令和5年度 会社全体の健康課題

喫煙対策・禁煙推進

歯と口腔の健康促進

朝食欠食対策

睡眠の質改善

毎年実施している定期健康診断や、健康アンケートの結果を基に、会社全体で取り組むべき健康課題を洗い出して、改善に向けた取り組みを実施します。

令和5年度では、左記の4項目を会社全体の健康課題として、改善を推進します。

会社が実施するのはあくまでもサポートであり、実質的な改善には、本人の意思による活動が欠かせません。

生活習慣を見直すチャンスです! 会社が推進する活動への積極的なご協力、ご参加をお願いいたします。



やればできる!

事務局のM満

※1年後のイメージ

継続したら必ず結果が出る。と、思い込んでみる

