

山口ヨベット(株) 防府東店

ミニ健康講座、ストレッチ体操



感想 一言！ 参加された方の声

- 社会人になり自由に使える時間も少なくなつて、運動する機会もなくなりました。先日教えていただいた簡単な体操が健康を維持する事に役立つのであれば、少しでも時間を作り毎日行っていきたいと思つています。
- 学生時代に食生活が不規則となり、運動量も激減メタボリックシンドロームになる要素をすべて満たしている状況の中、この度のような講習をして頂き、大変参考になりました。スポーツ飲料を飲むにしても、こんなにも砂糖が含まれているとは…今後の食生活の参考にしたいと思います。
- 社会人になって約10ヶ月経ち、生活習慣はすっかり社員のベースに移りました。運動量は減り、食事の偏りがちになり、食事の時間も遅くなりました。そしてお腹まわりも肉がついてきた気がします。先日、店舗で行われた「メタボリックシンドロームの予防」についての健康相談会ではそんな生活習慣の偏りで引き起こされる生活習慣病を予防するストレッチや予防策などが紹介されました。またジュースの中に含まれている砂糖の量を砂糖のスティックに例えて示したグラフでは、日ごろ何気なく飲んでいるジュースの中に驚くほど大量の砂糖が入っていることがわかりました。今の生活習慣のままでは、不健康な人生を歩んでしまうと確信してしまいました。なんとかして健康的な社会人になろうと思つています。

ご要望のあった山口ヨベット(株) 防府東店 に防府市保健センターがおじゃましました。お昼休み時間を活用して「ミニ健康講座」「ストレッチ体操」をしました。

メタボリックシンドローム、ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水に含まれる砂糖の話、仕事の合間にできる簡単なストレッチ体操などを行いました。

また、希望された方には体脂肪や血圧測定も行いました。

(株) 馬場回漕店

生活習慣病予防健診 受けてます！

感想 一言！ 健康管理担当の方の声

- 毎年5月に生活習慣病予防健診を受診し、6月保健師指導を個別に受け、7月に産業医指導で黒川先生に人間の贅沢さ、弱さを指導いただき、我に返らせていただいております。健康への日々の意識の高揚を、毎回、訪問指導を戴き感謝しております。



平成18年3月アンケート調査の結果

事業所訪問 48カ所！

アンケート送付事業所2,699カ所の内291カ所(10.8%)から回答をいただきました。

■ 回答結果

■ 回答結果	%
・従業員の健康づくりに取り組みたいと思う事業所(220カ所)	75.6
*このうち	
・時間は、昼休みに…	30.0
・場所は、自分の事業所内で…	78.6
・内容は、健康相談を…	39.5

健康づくりに関心のある事業所48カ所を訪問しました。

■ 訪問した機関は…

- ・政府管掌健康保険加入事業所には
①山口社会保険事務局②社会保険健康事業財団山口県支部
- ・その他の事業所には
①防府地域産業保健センター②防府市保健センター

中国電化工業(株)

楽しかったね！



感想 一言！ 参加された方の声を聞いて

- 並んでいる料理を見て「きれいね。」との声。「やっぱり、肉じゃらう。」「私は魚にしよう。」「食べてみたら思っちゃったよりおいしい。」「…ものすごく、薄味の料理を想像されていたのでは？」「おなか周りが男性85cm・女性90cmは要注意！」を聞いて、おなかをなでながら「ここがねえ…」「食べ過ぎりゃあ、そりゃ太るよね。」との声… はい、そうです。その通り。レシピをみながら「今度作ってお弁当に入れます。」「…その後おいしく出来上がりましたか？」「なかなか楽しかったですよ。」との声も…うれしいお言葉、ありがとうございました。

入江化工(株)

どれにしようかな？



感想 一言！ 参加された方の声

- 普段、好きな物だけを食べる食生活を続けてきましたが、色々なお話を聞いて「食べる」とことに対する考え方が変わりました。カロリーバランスの大切さ、料理する際のちょっとした工夫などを教えていただき、日頃いかに何気なく食事しているかということがよくわかりました。年齢を重ねるにつれて「健康」ということに関心を持つようになった現在、今まで以上に理想の食事の量や栄養のバランスを考えながら、普段から「食べる」ということを大切にしていきたいと思つています。

防府通運(株)

健康 一番！

感想 一言！ 健康管理担当の方の声

- 今回初めて「働きざかり世代の試食会」に参加させていただきました。もっと薄〜いお味のいわゆる「健康食」を想像していたのですが、予想に反してとてもおいしくいただきました。食事のバランス、量ともに神経質にならずに、ザックリと管理する方法も指導していただき、これならできそうです。これからは、この方法で健康管理に取り組みたいと思つています。

