

# 健康意識アンケート回答

## 回答者数

414人

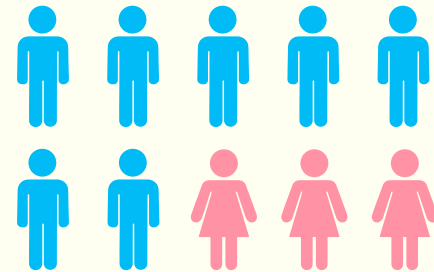
905人

(45.7%)

## 回答男女比

男性 68.4%

女性 31.6%



## 回答職種比

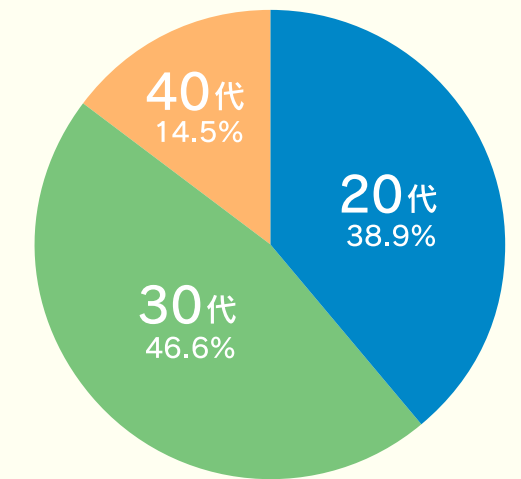
エンジニア …… 29.5%

デザイナー …… 33.8%

プランナー …… 14.4%

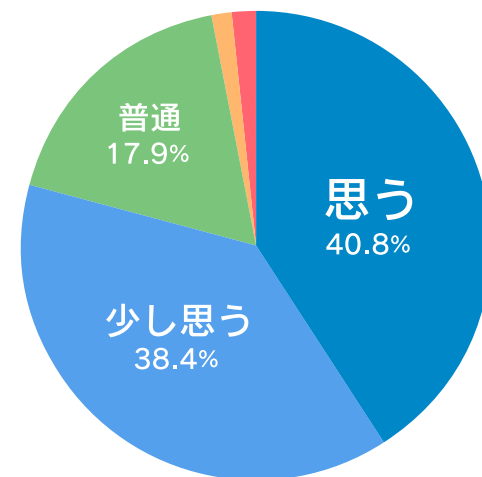
バックオフィス …… 22.2%

## 回答年齢層比



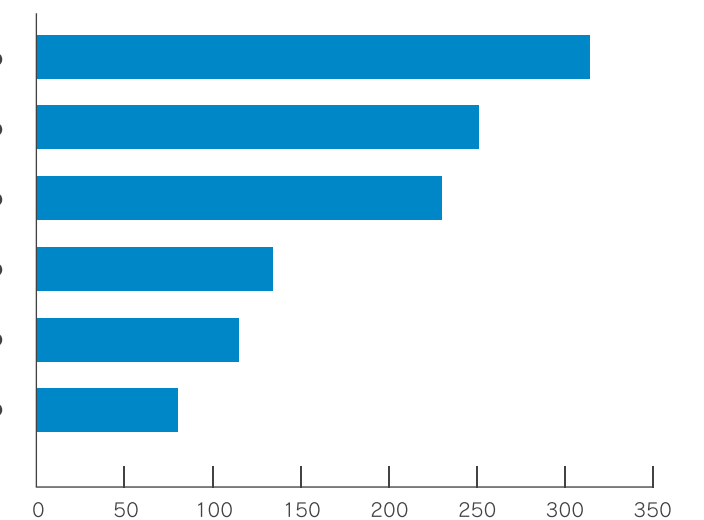
## 健康意識

思わない 1.4%  
あまり思わない 1.4%



## 食事意識

水分をしっかり摂るようにしている  
朝食を食べるよう心がけている  
栄養バランスを考え、偏りのない食事を心がけている  
間食やジュースなどを控えるようにしている  
よく噛んで食べることを意識している  
寝る2～3時間前は何も食べないようにしている



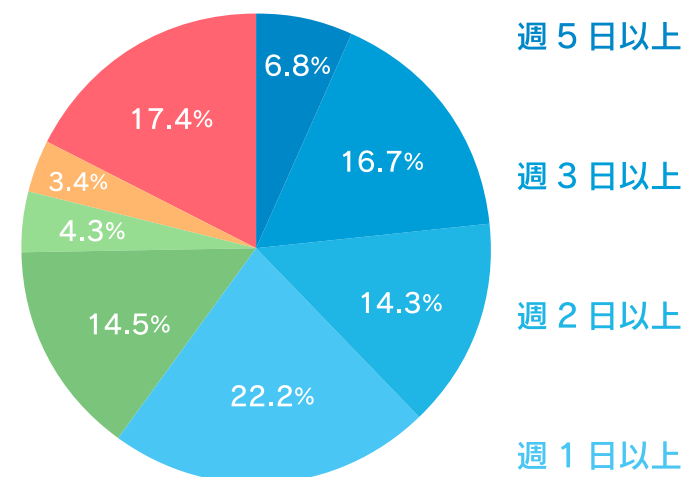
## 運動習慣

わからない  
ほとんどしていない

年に1～3日

3カ月に1～2回

月に1～3日以上



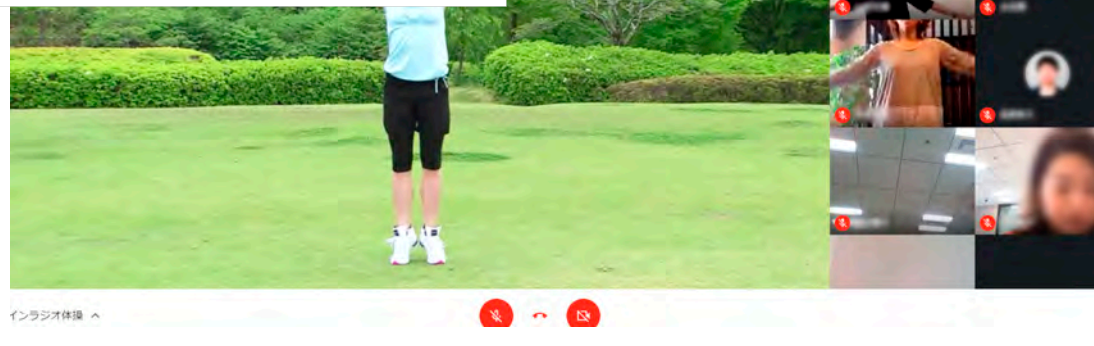
## 検診受診率

3年連続  
100%



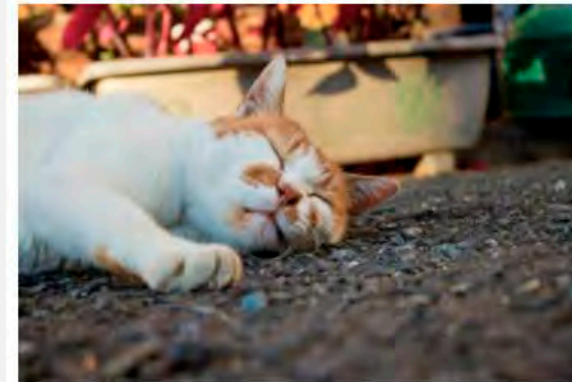
# 健康施策事例

## ラジオ体操の実施



## 健康管理ポータルへの運用

食に関する情報



運動に関する情報



睡眠に関する情報



こころの健康に関する情報



## 管理栄養士による健康指導

**Healthy TRY**

高血圧や糖尿病、運動不足や食べ過ぎなど、生活習慣病は、**食べ過ぎや食べなさ過ぎ(栄養不足) 運動不足やストレスなど不健康な生活習慣**が原因で発症します。生活習慣病を予防するためには、**生活習慣の改善**が大切です。

3ステップで健康を回復させよう！

1. 生活習慣病のリスクを減らす
2. 生活習慣病のリスクを減らす
3. 生活習慣病のリスクを減らす

**実例**

| 氏名   | 身長      | 体重     | BMI  |
|------|---------|--------|------|
| 大橋選手 | 184cm   | 94.3kg | 27.9 |
| 藤澤選手 | 159.4cm | 66.9kg | 26.8 |
| 中村選手 | 167.3cm | 73.2kg | 26.1 |

## アスリートによる運動施策



左：大橋選手（パラアーチェリー）、中央：藤澤選手（車いすバスケットボール）、右：中村選手（パラバドミントン）

コロナアスリートの中村選手、藤澤選手、大橋選手が、体を張ってラジオ体操を実践してくれました！ ※全員さすがの一発OKでした！

ラジオ体操は座った状態でもできるものもあり、通常のものとは少し鍛えられる場所が異なります。ぜひこちらもお試しください！

一人でラジオ体操をするのが恥ずかしい...という方は、一緒にやりましょう。

## かんたんエクササイズ

### 肩周りのアクティブストレッチ

オフィスワーカーの職業病である肩こりについて、「肩こりによく効くアクティブストレッチ」をご紹介します。最初はちょっとだけ辛いですが、短時間で完了して肩がぐんと軽くなるものですので、空き時間にやってみましょう！