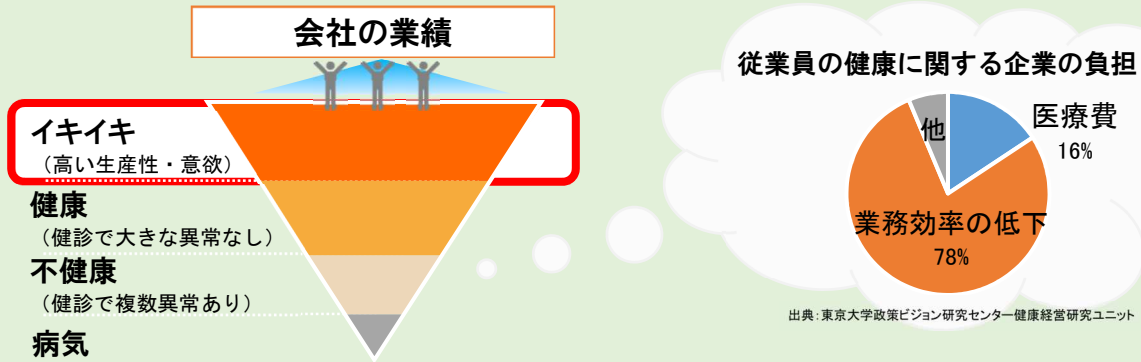


# 従業員の体調は経営にも影響

一番のコストは医療費ではなく、日々の業務効率が落ちること  
**イキイキ層を増やして、業績アップ**



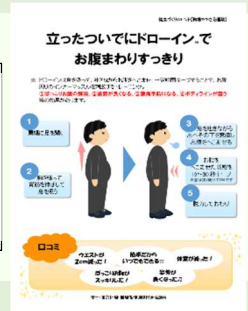
## 生活習慣に関するアンケート集計結果 と 職場でできる工夫

### 1. 時間がなくて運動ができていない

運動の時間が減った・変わらない理由

- 第1位「仕事や家事が忙しいから」 50%
- 第2位「生活や仕事で体を動かしているから」 20%
- 第2位「面倒くさいから」 20%

ストレッチ等の  
ポスター掲示



### 2. 昼食時にメニューを選ぶ人が約5割

昼食の用意について

- 社員食堂 29%
- コンビニ等で買って食べる 14%
- 外食 3%

バランスのよい  
メニューの選び方  
や減塩法の  
ポスター掲示



### 3. 健康診断で指摘を受けている人が約6割

健康診断で指摘された項目

- 第1位 「脂質異常(コレステロール、中性脂肪)」 33%
- 第2位 「高血圧」 18%
- 第3位 「肥満」 16%
- 第4位 「肝機能異常(ALT、γGPT)」 12%