



UEMURAGUMI
健康経営 2023



役員・健康経営
推進者向けセミナー



株式会社植村組 御中

健康習慣アンケート Feedback Sheet

アンケート実施期間：2023年04月05日～2023年04月28日

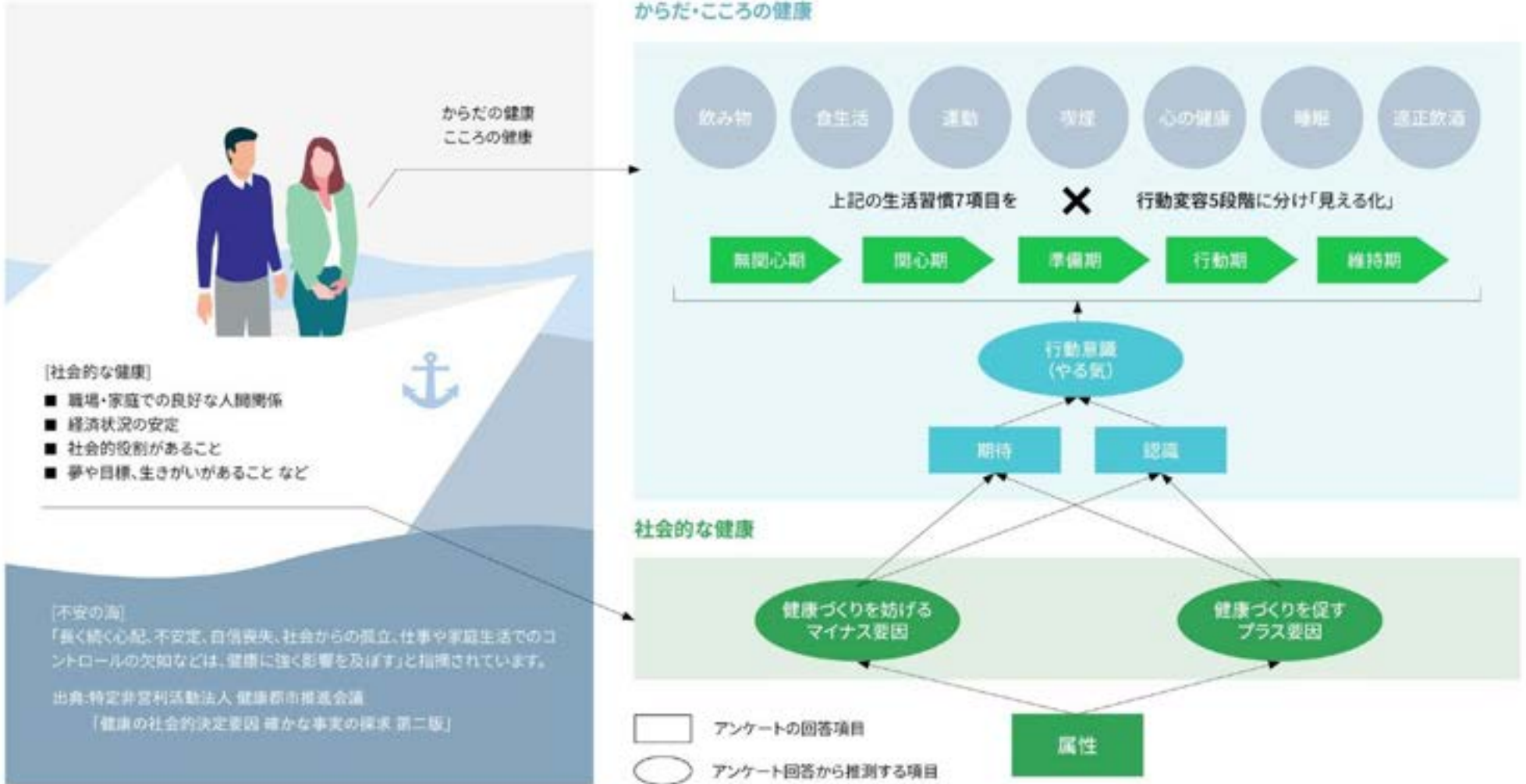
アクサ生命保険株式会社

監修協力：古井祐司（東京大学未来ビジョン研究センター）
森山美知子（広島大学大学院医系科学研究科 成人看護開発学）

SME

本フィードバックシートの目的

- ① 貴社従業員の、生活習慣の主要項目に対する取り組み姿勢の傾向を明らかにします。
- ② 生活習慣に関する取り組み姿勢に影響を与えると考えられる社会的要因の主要なものを特定します。





健康診断の実施

健康飲料水



Yakult

ゼッコー船!



Yakult Man



健康飲料水

Coca-Cola

0 kcal



自動販売機の設置



グァバ葉ポリフェノールの働きで、糖の吸収をみだやかにするので、食後の血糖値が気になる方に適した飲料です



豆乳を原料とし、血糖コントロールを促進する働きのある大豆たんぱく質を摂取しやすいように工夫されているので、血糖コントロールが気になる方の食生活改善に役立ちます



ガラクトオリゴ糖が含まれておたふす面を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます





ニコチンタール
約200種類
のニコチン
含有物質
を約100種類
の有害物質
と一緒
に除去
する

肺(はい)が「いいえ」と言っています

An illustration of two pink, bean-shaped lungs with sad faces. One lung has its arms crossed. To the right is a lit cigarette with a white filter and a yellow tip.

毎月22日は「禁煙の日」

22

A black and white icon of a lit cigarette with a red 'X' over it, indicating no smoking.

スワンスワンで禁煙を！
(吸わん吸わん)

禁煙は難しいかもしれませんが、その覚悟は大きいです

受動喫煙の実施及び禁煙DAYの設置

ワンポイントアドバイスの配布

LE MURAGUMI

ひと口目は野菜から

始めよう！ベジ・ファースト

ベジ・ファースト（ベジタブル・ファースト）とは、**炭水化物よりも先に野菜を食べる**ことをいいます。野菜やきのこ、海藻類に含まれる**食物繊維を先に摂る**ことで、**急激な血糖の上昇を抑え**、肥満や糖尿病予防の効果が期待できます。





高糖にご飯

血糖を上げるごはんやパンなどを最後に。炭水化物を抜くこともNGです。また食べ過ぎも血糖を上昇させるので要注意！

野菜の刺身・汁物から

タンパク質や脂質を多く含む肉や魚、卵、大豆などを残りに残す1つ分程度。

食物繊維を多く含む野菜やキノコ、海藻など。最後の量は、残りこなし2つ分程度を目安に。

～ベジ・ファーストの効果とは～

急激に血糖値が上がると、大量のインスリンが分泌されます。インスリンはエネルギーとして使われなかった余分な糖を脂肪に蓄積して蓄える働きがあるため、体脂肪が増える原因になります。しかし、ベジ・ファーストを知ることによって、野菜などに含まれる食物繊維が糖の吸収を遅らせて、血糖値の上昇を抑えてくれます。食べ過ぎや野菜や汁物を先に食べることで、もっとり減った脂肪が溶けやすくなります。主食、主食の量が減り、脂肪の蓄積を抑えることができます。

はじめよう！ベジランチ

ポイント①
主食・主菜・副菜をそろえること

ポイント②
野菜をプラス1皿

目標
～食生活改善の現状～
1日の野菜の摂取量 500g以上

現状 2019
ない 50g不足

小鉢1品の1皿を500g摂取できずして、積極的に野菜を摂取していきましょう！！

LE MURAGUMI
VEGETARIAN LUNCH

1 単品より定食を選びましょう

2 野菜の多いメニューを選びましょう

3 付け合わせの野菜も残さず食べましょう

1 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

2 カット生野菜を活用しましょう

野菜350g
お湯500ml

お湯500ml 70g
お湯500ml 80g
お湯500ml 100g
お湯500ml 120g
お湯500ml 140g
お湯500ml 160g
お湯500ml 180g
お湯500ml 200g



Work-life balance
時間外労働の削減
PC電源強制OFFの試行



Event! BBQ大会



Surprise Band Event





Golfイベント

第5回 HAJIME CUP



アプローチ場の新設





昼休みのひと時

Roots Baseball team



