

小さなことからコツコツと！

宇都宮商工会議所では、健康経営の取り組みの一環として、9月末～10月初旬にかけて、職員向けに匿名で健康習慣アンケートを実施しました。

主な質問項目は、①飲み物、②食生活、③運動、④喫煙、⑤心の健康、⑥睡眠、⑦適正飲酒についてです。

皆さんは、職場で日常的に何を飲みますか？当所職員の回答(複数回答可)では、お茶系やコーヒー、水等の無糖のものが多かったです。飲み物を無糖のものにすることで、健康に近づきますね。



また、皆さんは日常的に歩数計(スマートフォンやウェアラブル端末を含む)で歩数を測っていますか？当所職員で歩数を測っているのは約3割でした。まずは歩数を測り、自身の状況を把握することで、運動習慣のきっかけとなれば…という思いで当所では、宇都宮市や栃木県が実施する歩数カウントアプリ(健康ポイントアプリ)の登録および歩数管理を職員に推奨しています。

来年、同アンケートを実施するときには、健康づくりを意識している結果が出ていることを期待して、職員一同できるところからコツコツ習慣化していきたいと思えます。

