

タック健康人間宣言

2020年12月号

株式会社タック 総務部

12月になりますますます寒くなってきましたね、、、
インフルエンザなどの感染症にもかかりやすい時期になっています。
手洗いうがいに換気、そしてマスクの着用を徹底し寒いこの冬を健康に乗り切りましょう～！！
さて、今回のタック健康人間宣言は、以前、皆さんにご協力いただいた『健康習慣アンケート』の結果について気になったところをpickupしてお伝えします。



【飲み物】について 日常的に飲む飲み物

- ・お茶系（緑茶・麦茶・ブレンド茶等） 71%
- ・コーヒー・紅茶（無糖タイプ） 67%
- ・水 64%

と上位3位はこのような結果になりました。

「飲み物を選ぶ際にカロリーや砂糖の量を意識していますか？」

との質問に対しての回答は はい が 53% いいえ が 47%
という回答結果で半分くらいの方は意識していないとの事でした。

そこで、自動販売機にカロリーの表示を試みましたので、飲み物を買う際には、ぜひチェックしてみてくださいね。

見えにくですが、ココに表示しています。（伊右衛門茶 0Kcal・pepsi 193.2Kcal・APPLE TEA 145Kcal）

「お酒を飲みますか？」について

との質問に対して 毎日 38% 時々 42%と半数以上の方がお酒を飲むとのことでした。その中で健康を意識してお酒とお付き合いしている方が69%以上と皆さん意識してくださっているとは思いますが、

ですが、これからの時期、忘年会にクリスマス、そしてお正月などお酒を飲む機会が増えると思います。ついつい飲みすぎてしまった・・・

とならないよう飲酒量を記録して見える化するのもいいかもしれないですね。



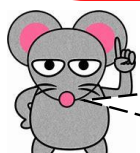
タック健康ゴレンジャー インタビュー！

今月はタック健康ゴレンジャー やすおちゃん にインタビューをしました！

みんなの憧れの的、俺！

健康とスタイル維持する秘訣を教えるぜ(´ω`)ノ

- ★ 野菜、納豆、豆腐大好き。和食派
- ★ 夜はお米を食べない！！これが、スタイル維持に不可欠
- ★ 食べ物には何もかけずに食べる
素材の味を楽しむためにソース・醤油・マヨネーズなど調味料は
かけないよ！食通だからね(^_-)-☆
- ★ お酒も・・・ ほどほどにしてるよ～。ほどほどほどほどとど
あとは、なんととっても、ジョギングしてるし、よく歩くからさ！
足が長すぎるのが玉にキズかな～
当分レッドの座は渡さないぜ～☆シ



「お知らせだチュ」

*2020年もラストの月です。体調崩して2021年を迎える事なく、皆さんしっかり自己管理してください。なお、再検査をまだ未受診の方は今年中に受診してくださいでチュ

文責：八幡・松山

2020/12/1発行