

最近、1日の寒暖差が激しい日が続いてます。体調管理、大丈夫ですか？
急激な温度変化で、鼻腔を刺激し“くしゅくしゅ”していませんか？
また、気温上昇により”花粉”が増加し、花粉症の方は辛い日を過ごす日もあるでしょう。ティッシュが手放せないですね(><)・・・お大事に。
今回は、2月号のつづきのインタビューからスタートします。
2枚目に、健康に関する案内を掲載してます。見てね～☺

タック健康ゴレンジャーへの道 インタビュー！🔪

4. コロナ対策これでばっちり！

心と体の免疫力アップ術

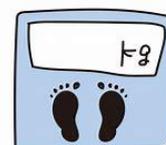
昨年知人から教えてもらった10箇条を参考までに披露します。自分は半分くらい実行できているかなと思っています。内容については、正しいかどうかは各自判断してください。

- ①極端に熱いもの、冷たいものを飲まない。
- ②毎日「体重」を測る。
- ③コンビニを利用しない。
- ④寝る30分前はスマホを見ない。
- ⑤カフェインを抜く。
- ⑥いつもより多めに歩く(もしくは1駅分)。
- ⑦笑う。
- ⑧毎日「湯舟」につかる。
- ⑨3食食べている方、2食へ。
- ⑩意識してミネラルウォーターを一日1.5L飲む



次回は、花ちゃん！
よろしく～！

タッキー



5. さいごに

もし最初に会社でコロナに感染するとしたら誰だろうと考えた時、やはり自分ではないかと思っています。そのリスクを常に意識しながら毎日を過ごしています。結構ヒヤヒヤものです。仕事は安全第一、安心第一ですが、それを実行するのは人であり、人の前提は健康第一です。毎日を3分割し、8時間を仕事、8時間を自分、8時間を睡眠にあてるメリハリをつけたルーティンで、この難局を乗り切っていきます。なんせ自分の体はタックそのものです。それではみなさん、ご安全に！



「お知らせだチュ」

2021年定期健康診断結果が分かり次第、皆さんに報告しますので、再検査は早めに行くでチュ！

健康習慣アンケート結果（2020年9月実施より集計）

従業員の健康に対する意識

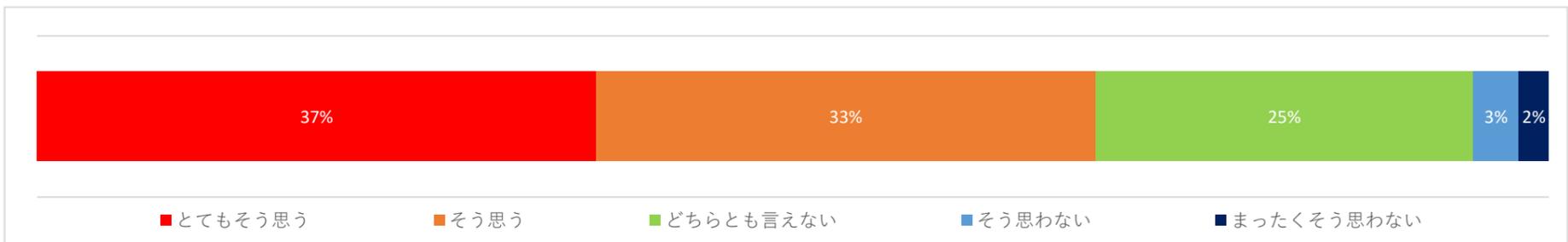
心身ともに健康でいられることは、あなたにとってどのくらい重要なことですか？

とてもそう思う	72%
そう思う	25%
どちらとも言えない	1%
そう思わない	2%
まったくそう思わない	0%



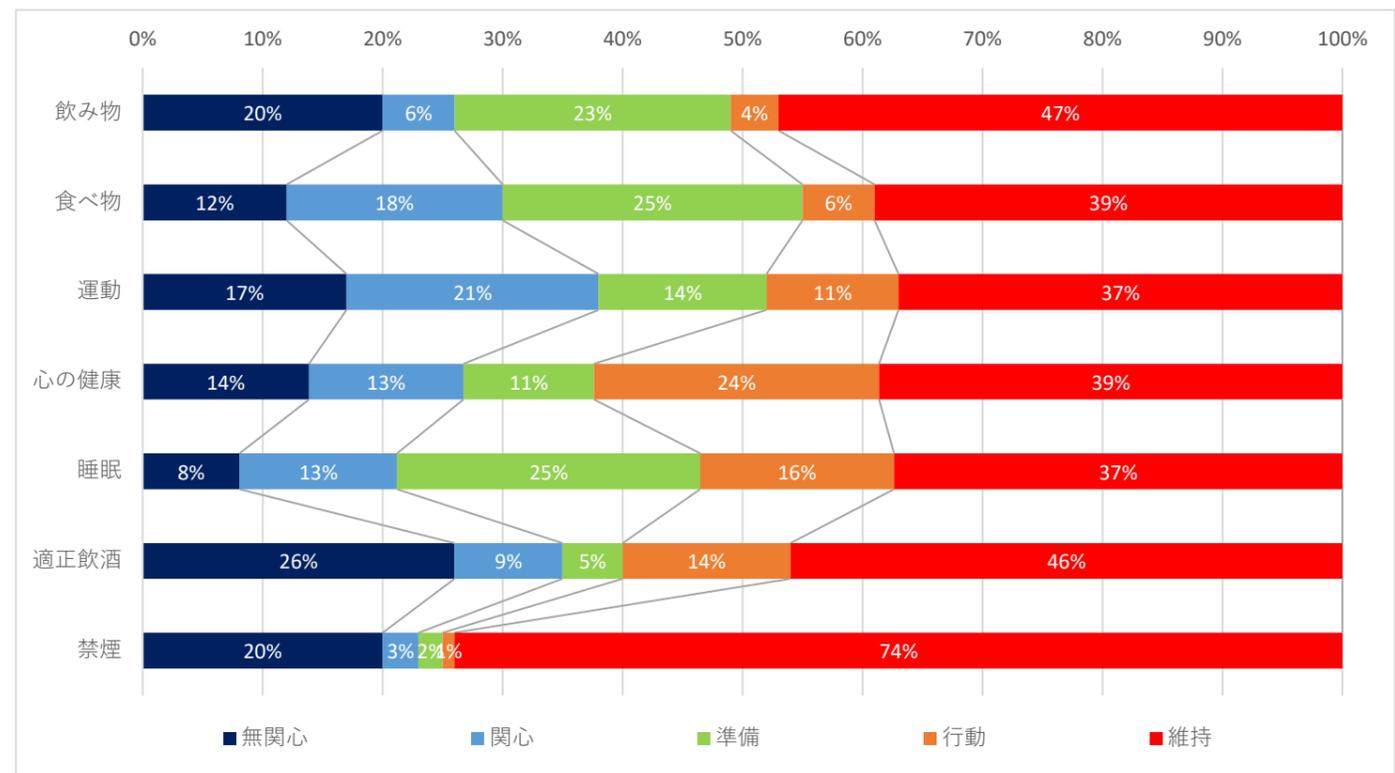
生活習慣に気を付けることで、今後年齢を重ねても心身共に健康でいられると思いますか？

とてもそう思う	37%
そう思う	33%
どちらとも言えない	25%
そう思わない	3%
まったくそう思わない	2%



7項目の生活習慣における行動変容調査

	無関心	関心	準備	行動	維持
飲み物	20%	6%	23%	4%	47%
食べ物	12%	18%	25%	6%	39%
運動	17%	21%	14%	11%	37%
心の健康	14%	13%	11%	24%	39%
睡眠	8%	13%	25%	16%	37%
適正飲酒	26%	9%	5%	14%	46%
禁煙	20%	3%	2%	1%	74%



★皆さんに、ご協力頂きました健康習慣アンケートの結果集計より、タックのほぼ7割の皆さんが健康に関心があり、気にしていきたいとありました。しかし、細かく分けた結果を確認すると・・・飲み物・食べ物に関して”無関心・関心・準備”と回答が半数！皆さんが行動に移せてないもしくは維持できていないとなりました。同じように運動、睡眠に関してもです。そこで、4月号より『動・眠・食』の特集内容にて配信します。