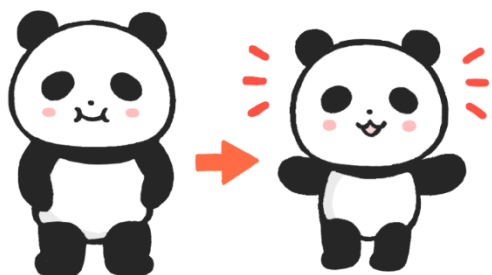


榮新テクノの『健康づくり』への取り組み

健康企業宣言後、先ず社員全員に生活に関するアンケートを行い、自らの問題点を考えてもらいました。一番多く挙げた問題点はやはり『体重が減らない・・・』『食べ過ぎてしまう』などダイエットに関すること。そこで【食】にスポットを当て、健康的に適正体重を目指す活動を取り組みの中心としました。



日常の小さな努力の積み重ねで
無理なく健康的にダイエット！



現場に向かうとき、現場から帰ったとき、水分補給に欠かせない清涼飲料水を社内にストックしていますが、それまで社員のリクエストに応じて炭酸飲料やジュースを多く置いていたのを水、ブラックや微糖のコーヒー、お茶を中心にしました。飽きないようにお茶も様々な種類を揃えています(^-^)



作業の休憩時間を利用して、皆で楽しくストレッチ。
身体を動かすことでストレス解消にもなります。

☺ 飲料水にはこんなに砂糖が入っています ☺

炭酸飲料500ml : 角砂糖10~16個 215kcal 100kcal/100ml	普通の缶コーヒー190ml : 角砂糖12個(糖酸は2~3個) 174kcal 91kcal/100ml	GEORGIA フレッシュミルク 200ml GEORGIA ミルキー 200ml GEORGIA MAX コーヒー 181ml BRANDY 50% オールドファンタム 200ml MOSCHINO 50% オールドファンタム 200ml MOSCHINO 50% オールドファンタム 200ml MOSCHINO 50% オールドファンタム 200ml Dukeブランド 手揉み糖類 200ml Dukeブランド 手揉み糖類 200ml
ジュース500ml : 角砂糖12~18個 220kcal 44kcal/100ml	ミルクティ500ml : 角砂糖9個 140kcal 28kcal/100ml	スポーツ500ml : 角砂糖9個 130kcal 26kcal/100ml

結局安全なのは、水・お茶・ブラックコーヒー ☺☺

0kcal
0kcal
無糖(0糖)

水分補給はお水を飲もう！！

毎日三食しっかり食事をとってれば、甘いものを飲んだりしなくても糖分が不足することはまずありません。
水分補給にはできるだけお水を飲むようにしましょう。

飲料水の冷蔵庫にはそれぞれの砂糖含有量が見える化！
『やっぱりお茶にしておこうかな〜』という意識付けに一役。

『社員の健康は、会社の宝』 健康優良企業の認定を取得することで、一人ひとりの健康に対する意識向上にも繋がりました。健康が一番！！