

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 水

2 木

3 金

4 土

5 日

6 月

7 火

8 水

9 木

10 金

11 土

12 日

13 月

14 火

15 水

16 木

17 金

18 土

19 日

20 月

21 火

22 水

23 木

24 金

25 土

26 日

27 月

28 火

29 水

30 木

31 金

大みそか

応募締切：2週間前

第3回：応募締切

フレイルを予防して、健康長寿を目指しましょう！

たくさん食べて
たくさん動いて
たくさん笑いましょう！

フレイルとは？

心身の機能



加齢により、からだやこころが弱った状態のことで、「健康」と「要介護」の中間の状態です。要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻ることは難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。



普段から心掛けたい！ 3つの「元気の素」

栄養・口腔

バランスの良い食事とたんぱく質の摂取を意識し、お口の健康にも気を配りましょう。

運動

家の外でも中でもよく動き、適度な運動で筋力を維持しましょう。仲間と一緒に行動すると効果的です。

社会参加

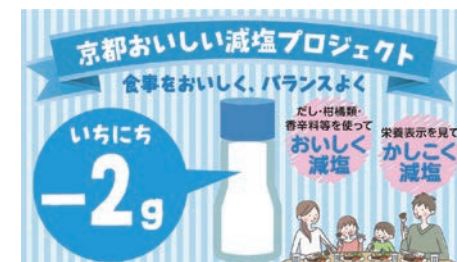
1日1回以上は外出し、人との会話を楽しみましょう。趣味活動・ボランティア活動など自分に合ったものに参加を。

まいにちの食事から健康づくりに取り組もう！



毎食野菜のおかずを食べる！

汁物に具(野菜)をたっぷり入れる！



減塩商品に変えてみる！

しょうゆやソースをつけすぎない！



食や健康に関する情報は、「京・食ねっと」にも掲載しています。季節のおすすめレシピも公開中です！ぜひご覧ください！

京・食ねっと QR



ホームページはこちら \ 京・食ねっと

健康経営優良法人



三洋化成工業株式会社

従業員全員が、働きがいを持っていきいきと働くことができる職場環境づくりを経営重点事項とし、働き方改革やダイバーシティ&インクルージョンの推進など様々な意識・制度改革を推進しています。また、従業員の健康推進を重要な経営課題と位置づけ、社長を筆頭に経営幹部が参画する『健康推進会議』を立ち上げ、会社・労働組合・健康保険組合の三位一体の体制で活動を推進しています。その活動を全従業員に浸透させるべく、各事業所に『健康推進チーム』を設置し、全社一丸となり健康への取り組みを推進しています。



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。