

健康意識調査・結果発表

第4回 原土井病院 健康意識調査アンケートより

実施期間:2022.6.27~2022.7.9 回答数:269人

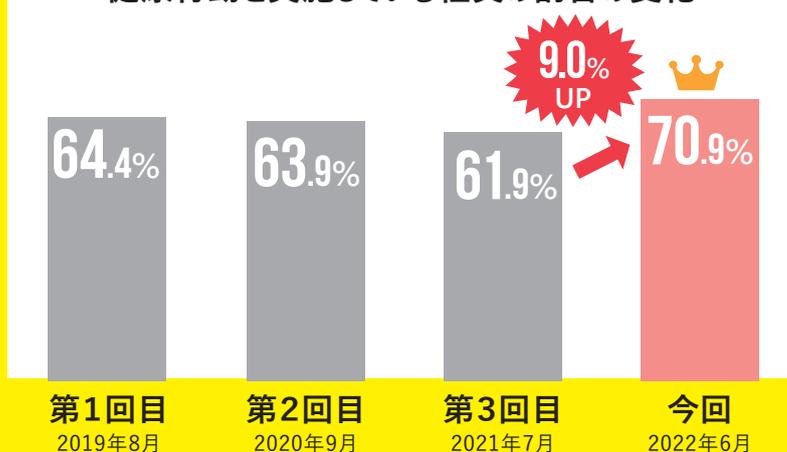
健康行動実行者割合

70.9%

健康行動実行者割合

※健康行動実行者割合:行動変容ステージで、「実行期」「維持期」「確立期」に該当している割合。

健康行動を実施している社員の割合の変化



第3回アンケートの平均点からさらに**9.0%上昇**しています。

パフォーマンス低下に影響していると考えられる要因

WORST 1



ストレス・疲労系症状

- いつも疲れている・だるい
- イライラする
- 腰痛
- 気分が落ち込む
- 肩こり

WORST 2



自律神経系症状

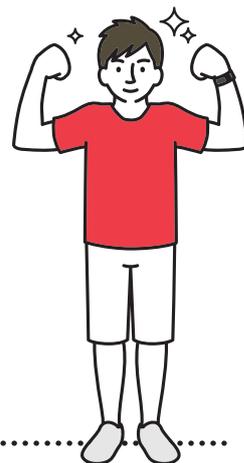
- 胃の調子が悪い
- 動悸がする
- 頭痛



心身の不調割合の指数(不調スコア)は42.5となり、第3回調査時よりやや上昇していました。
ストレスとコリ疲労の症状を同時に抱える人が増えているようです。

パフォーマンスに影響していると考えられる活動

-  夕食は寝る3時間以上前にとっている
-  睡眠による休養が十分に取れている
-  たばこを現在吸っていない

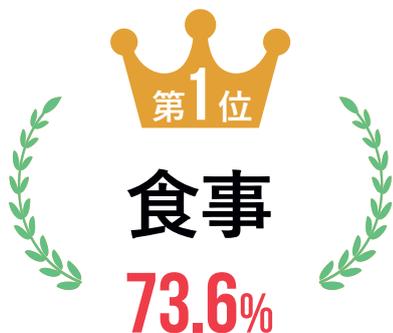


始めた人は実感しています！**あなたも健康活動を始めてみましょう！**



上記の他にも「主食のみで食事を済ませない」「アブラが多い料理を食べる頻度が少ない」「食事をおやつなどで済ませない」などの食事に関する習慣の影響も高いことが分かりました。

取り組みたい健康活動



お昼の食堂の野菜をもう少し増やしてほしいです。

50代以上 女性



体をほぐす体操があったら教えてほしい。

30代 女性



メンタルヘルスに力を入れてほしい

30代 男性

「食事」への関心については男性50代以上、「運動」への関心については男性40代および女性50代以上で高くなっていました。

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

これら数値の改善を指標に、引き続き健康活動を支援していきます！