

健康意識調査・結果発表

第3回 医療法人玉昌会 健康意識調査アンケートより

実施期間:2020.7.20~2020.7.31 回答数:464人

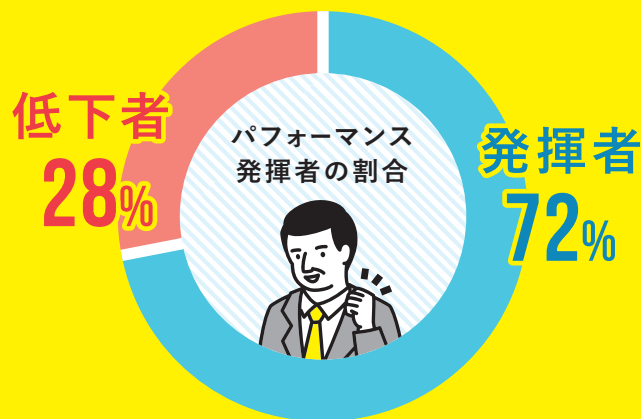
過去4週間の仕事のパフォーマンス

73.1点

過去4週間の仕事の
パフォーマンス得点

パフォーマンス得点とは

心身の不調による損失が無い場合のパフォーマンスを100点とした場合の、過去4週間の業務パフォーマンスに関する自己評価



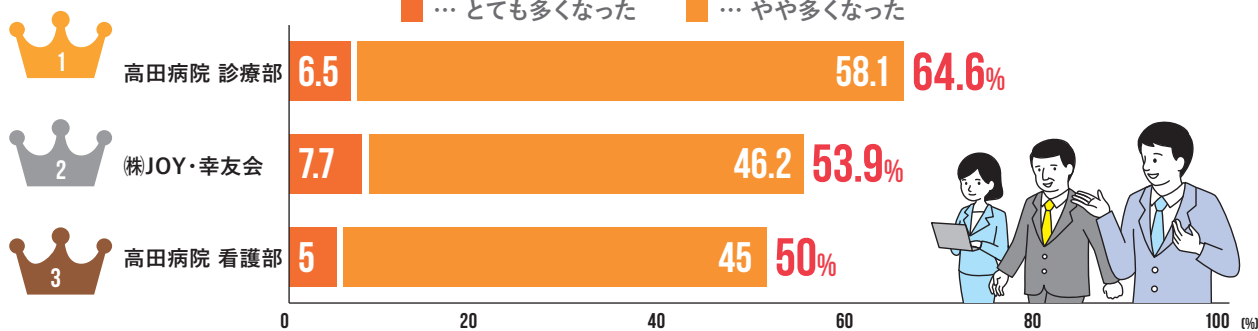
72%の従業員がパフォーマンスを
発揮できています。

※パフォーマンス発揮者:パフォーマンス得点を70点以上と評価した人の割合

社内コミュニケーションの変化

6ヵ月前と比べて
社内コミュニケーションが多くなったと感じた人は全体で**41.6%**!

コミュニケーションが増えたと感じる部署TOP3



性年代別で見ると男女ともに20代以下で多くなったと感じる方が6割と高くなっています!

従業員に多い体の不調

👑 WORST1

目の疲れ



86.6%

👑 WORST2

肩こり



84.5%

👑 WORST3

いつも疲れている
・だるい



83.4%

8割以上の方が目の疲れや肩こりなどのコリ疲労系症状を感じています。ストレッチや軽い筋トレなどを取り入れてコリを解消し、意識的に目も休める時間を作ってはいかがでしょう♪

パフォーマンスに影響していると考えられる活動

- 🍴 夕食を寝る3時間以上前に済ませている
- 🍴 ジュース類を飲む頻度が少ない
- 👣 よく歩くことができている



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！**



カラダのお悩みが多く、パフォーマンスを発揮できていない方たちは上記と反対の行動をとることが多く、これ以外にも「睡眠による休息が不十分」「定期的に運動ができていない」方も多数。100%パフォーマンス発揮ができていない方は、「朝食を摂る」「歩く」「同じ時刻に寝起きする」などカラダのリズムを整えることで、免疫力の向上も期待できます。

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！