

健康意識調査・結果発表

第4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:2021.07.05~2021.07.16 回答数:515人

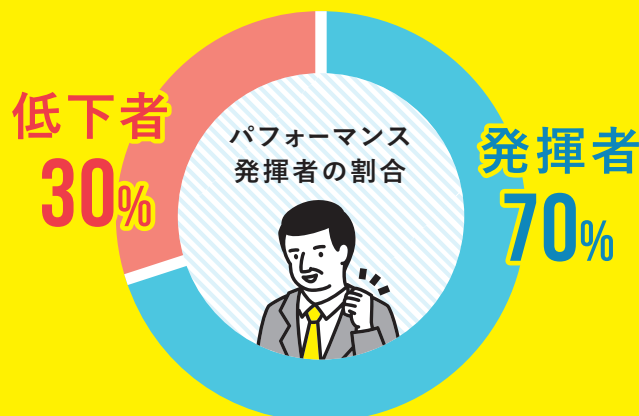
過去4週間の仕事のパフォーマンス

72.8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

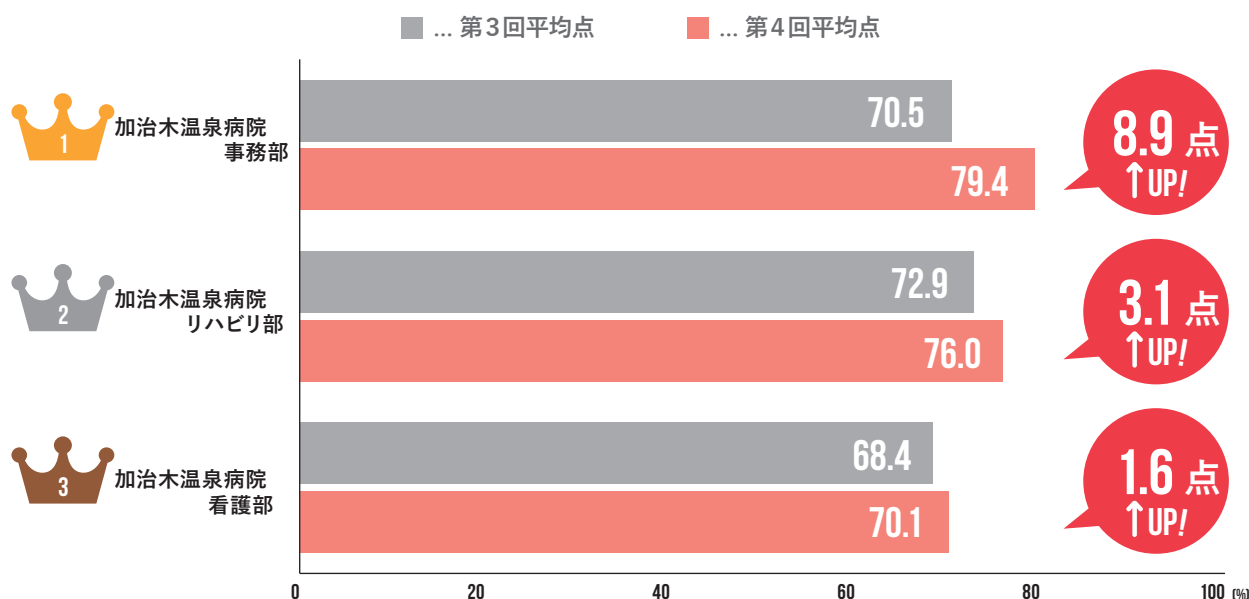
心身の不調による損失が無い場合のパフォーマンスを100点とした場合の、過去4週間の業務パフォーマンスに関する自己評価



70%の社員が
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

パフォーマンス得点がアップした部署TOP3



最もパフォーマンス得点がアップしたセグメントは、加治木温泉病院 事務部でした！
約9ポイント上昇し、とても良い結果となっています。

パフォーマンス低下に影響していると考えられる要因

👑 WORST1



ストレス系症状

- ☒ イライラする
- ☒ 気分が落ち込む
- ☒ いつも疲れている・だるい
- ☒ 日中の眠気

👑 WORST2



血行系症状

- ☒ 冷え性
- ☒ むくみ・目の疲れ



いつも疲れている・だるい、気分が落ち込む、イライラする、日中の眠気などのストレス系症状がパフォーマンス低下に最も関連があることが分かりました。ウォーキングやヨガなどの軽い運動によるリフレッシュがいいでしょう。

パフォーマンスに影響していると考えられる活動



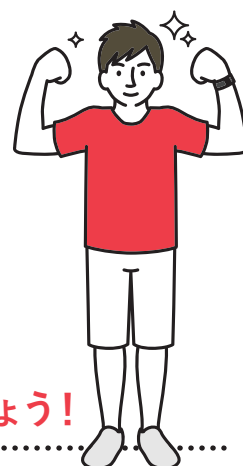
昼食時間が十分にとれている



睡眠による休養が十分にとれている



主食のみで食事を済ませない



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！**



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「朝食を食べない」「食事をおやつで済ませる」方も多数いらっしゃいました。睡眠の質を良くするために「寝る前のスマホをやめる」「朝食を食べる」ことから始めてみませんか？

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！