

健康意識調査・結果発表

第5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:2022.7.19~2022.7.31 回答数:534人

過去4週間の仕事のパフォーマンス

71.3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

低下者
33%

パフォーマンス
発揮者の割合

発揮者
67%



67%の職員がパフォーマンスを
発揮できています。

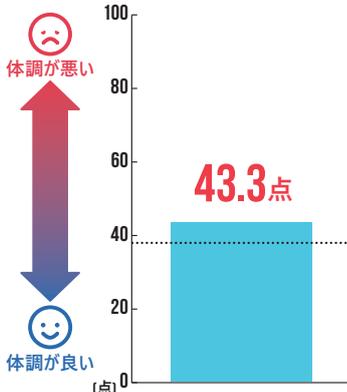
※パフォーマンス発揮者:パフォーマンス得点を70点以上と評価した人の割合

医療法人玉昌会職員の体の不調はどのくらい!?

医療法人玉昌会職員は
体の不調度合いが強いという結果に・・・!

体の不調スコア

..... 約20社の平均値



特に悩んでいる人が多い症状



目の疲れ



疲れやだるさ



イライラする



肩こり

イキイキと過ごせるよう生活習慣改善や
体のケアを続けていきましょう!

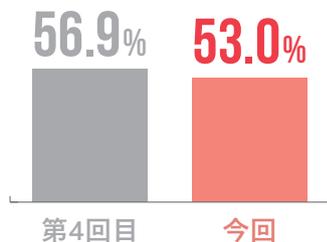
※体の不調スコア:体の不調をストレス性症状、自律神経症状、結構系症状、コリ疲労系症状の4つの系統で個人ごとにスコア化し、独自の重みづけで総合点を算出。全従業員の総合点の平均値を「体の不調スコア」として指標化したもの。スコアは0~100で、全員が関連する全ての症状について「ほとんど感じない」場合には0、全員が全ての症状を「よく感じる」場合に100となる。

生活習慣の変化



脂質（アブラ）摂取量

3.9%改善!

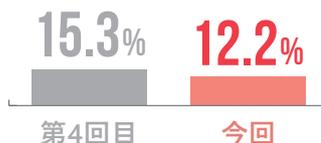


アブラを使う料理を減らそう



食事内容の改善

3.1%改善!



おやつを食事にするのは止めよう



前回から大幅に改善した項目は「アブラが多い料理をよく食べる」「食事をおやつなどで済ませる」という食生活に関するもので3ポイント以上改善されていました！
その他「定期的に歯科検診を受けている」という方も増えているようです。

取り組みたい健康活動



第1位
食事

72.5%

食イベント
(栄養セミナー、減塩料理
セミナーなど)

30代以下 男性



第2位
運動

67.0%

ウォーキングイベント

40代以上 男性



第3位
睡眠

41.6%

メンタルケアを、
充実させてほしい

30代以下 女性

性年代別で見ると、男性20代以下では「運動」「睡眠」「メンタルケア」への関心が高く、「食事」については50代以上の男性で高いことが分かりました。
女性では30代以下で「睡眠」「生活リズム」「メンタルケア」への関心が高めとなっています。

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！