

# アンケート結果フィードバック

- 皆様の生活習慣の「見える化」
- からだ・こころの健康に影響を与えるプラス・マイナスそれぞれの要因の特定

からだ・こころの健康

飲み物

食生活

運動

喫煙

こころ  
の  
健康

睡眠

適正  
飲酒

上記の生活習慣7項目を **×** 行動変容**5**段階に「見える化」

無関心期

関心期

準備期

行動期

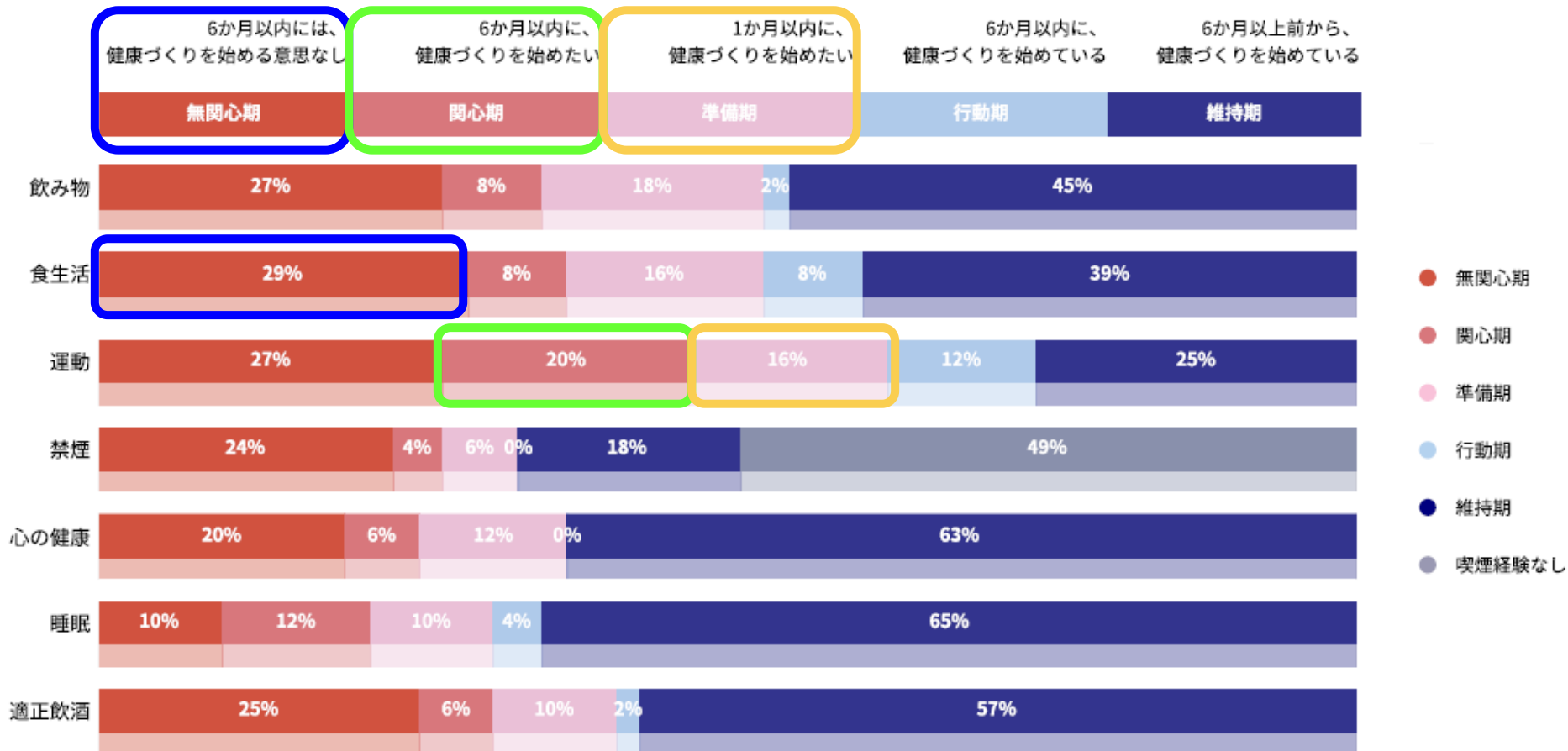
維持期

社会的な健康

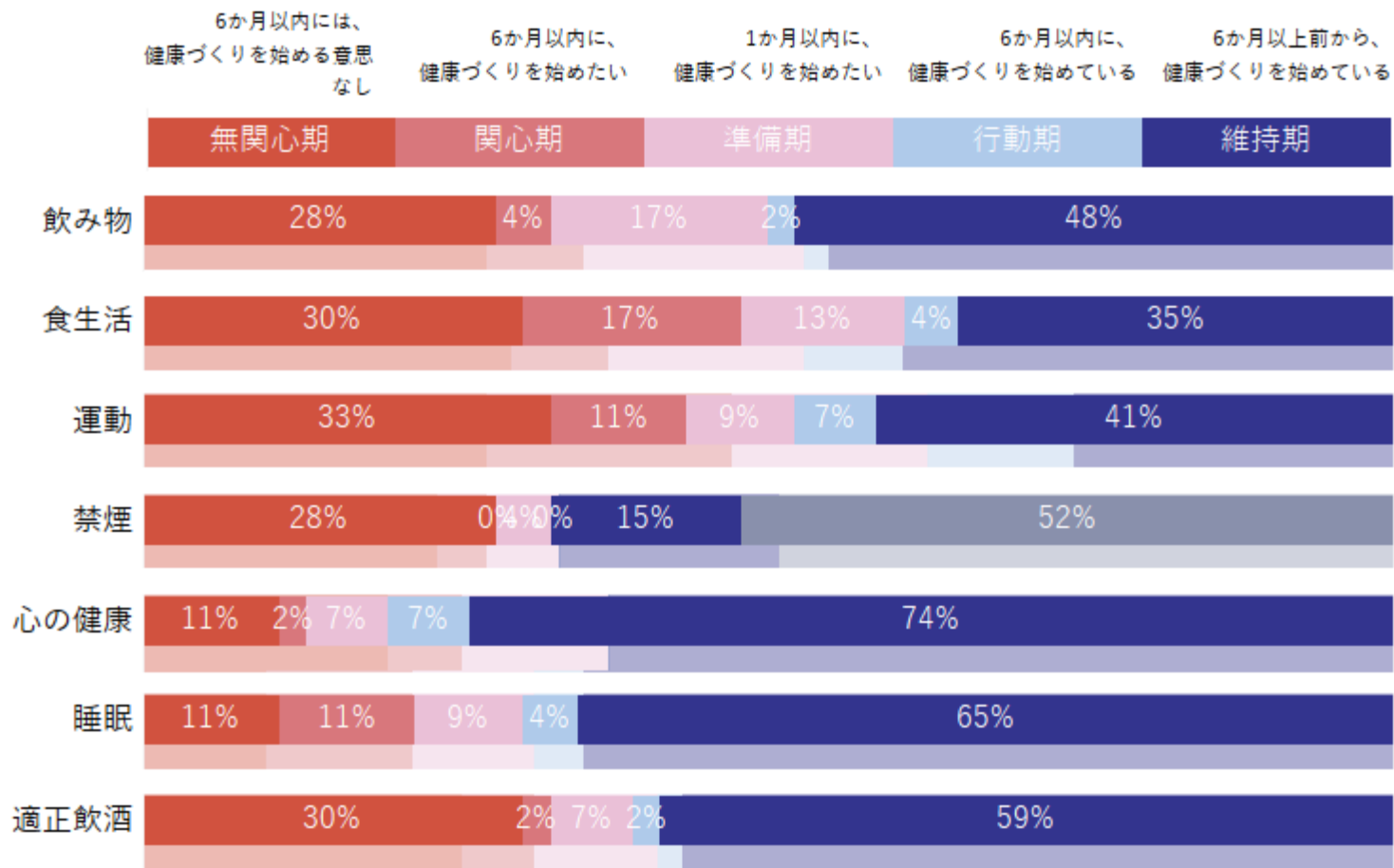
健康づくりを妨げる  
マイナス要因

健康づくりを促す  
プラス要因

# 2020年の健康課題は「食生活」と「運動」でした！



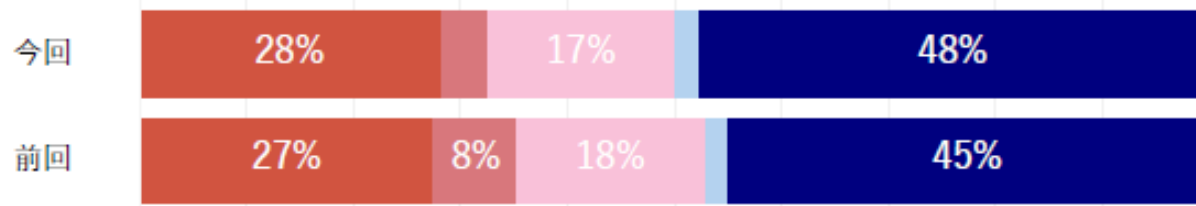
# 2021年の健康行動は？



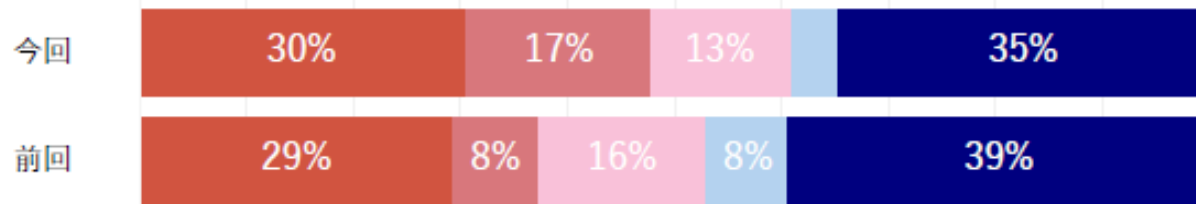
2021年実施の行動変容調査アンケート結果から抜粋

# 2020年と2021年の経年比較(1)

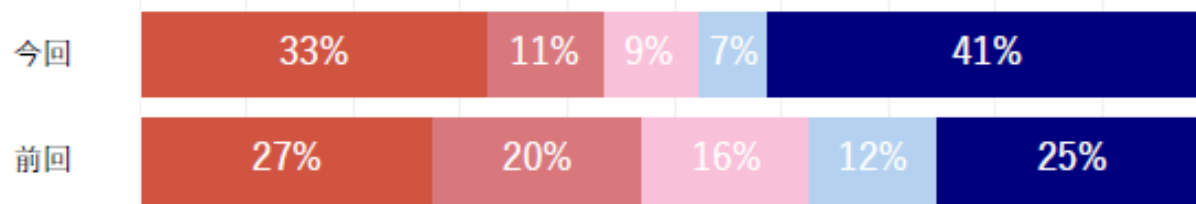
## 飲み物



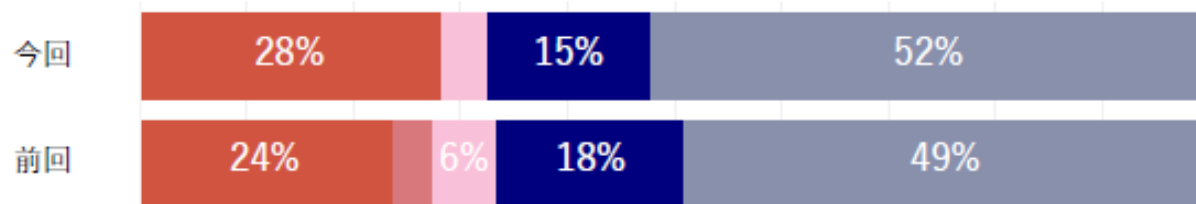
## 食べ物



## 運動

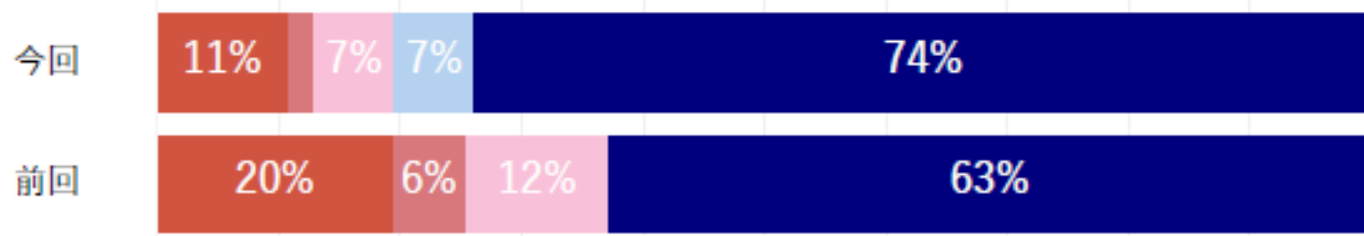


## 禁煙



# 2020年と2021年の経年比較(2)

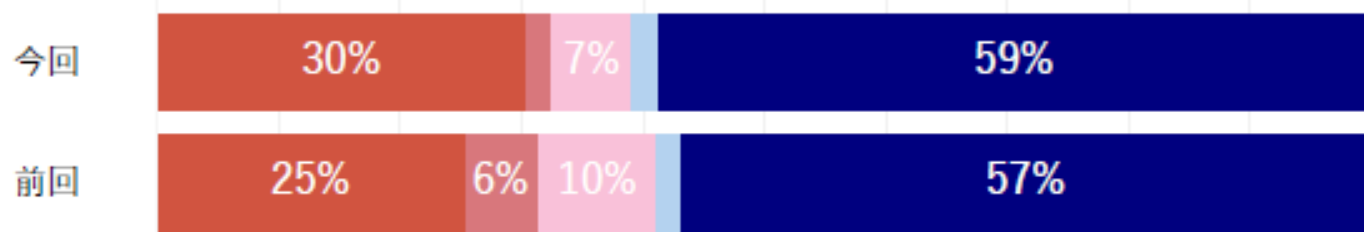
## 心の健康



## 睡眠



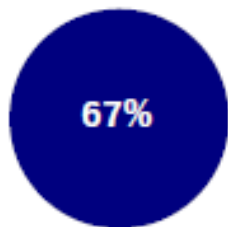
## 適正飲酒



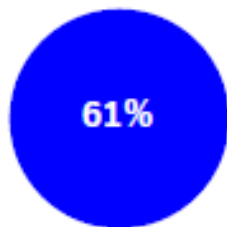
# 健康づくり環境

あなたの会社の経営者は  
社員の健康づくりに関して  
熱心だと思いますか？(注1)

今回



前回



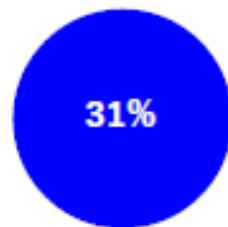
UP

あなたの勤務先では、  
健康を目的として、ポスター掲示・  
メール配信による情報提供や研修機  
会、健康グッズと交換できるポイン  
ト制度などがありますか？(注2)

今回



前回



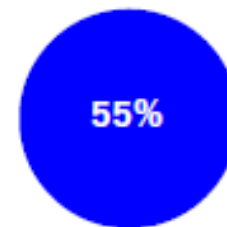
UP

勤務先の取り組みを活用してあなた  
も健康になれると思いますか？(注1)

今回



前回

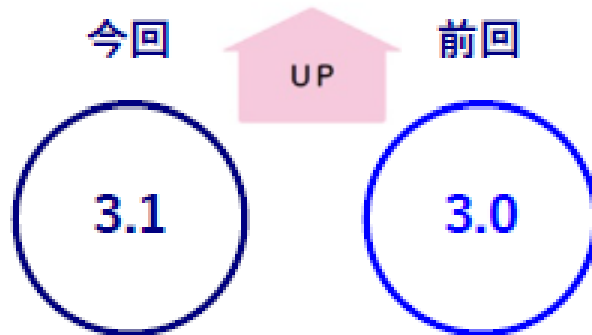


UP

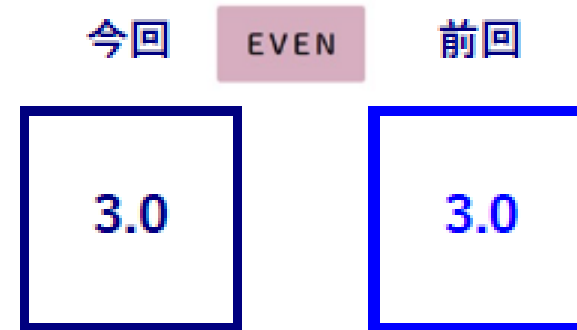
# 職場・組織の活性化

「そうだ」=4点、「まあそうだ」=3点、「やや違う」=2点、「違う」=1点とした平均値

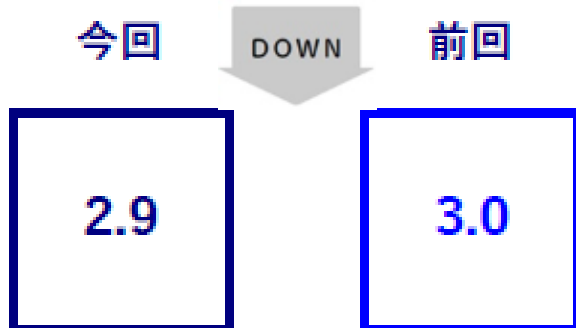
## 仕事満足度



## 職場の一体感



## ワークエンゲージメント



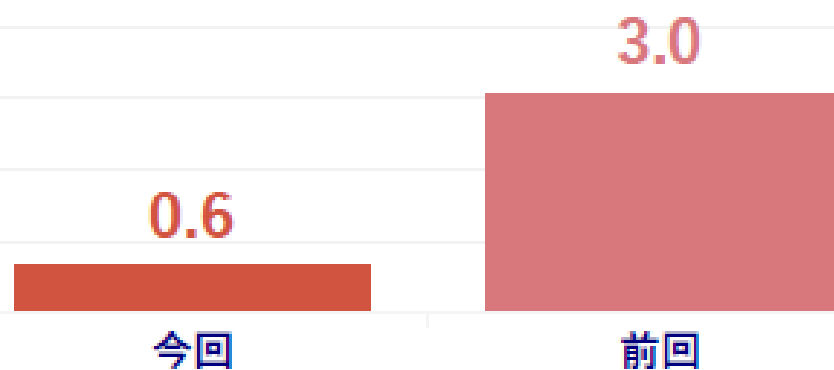
## 創造性



# 労働生産性

## アブセンティーズム

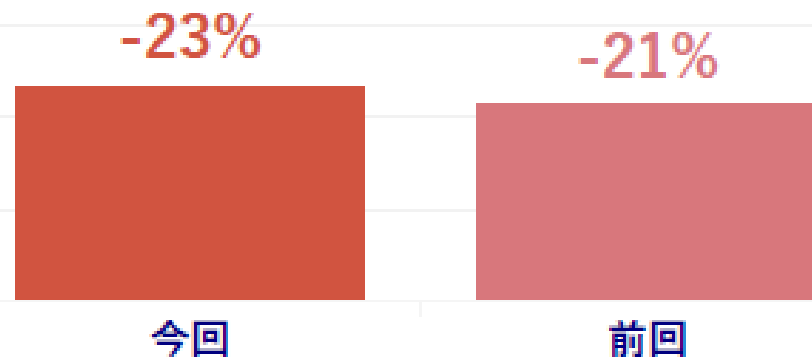
年間一人当たりの  
体調不良による平均欠勤日数



UP

## プレゼンティーズム

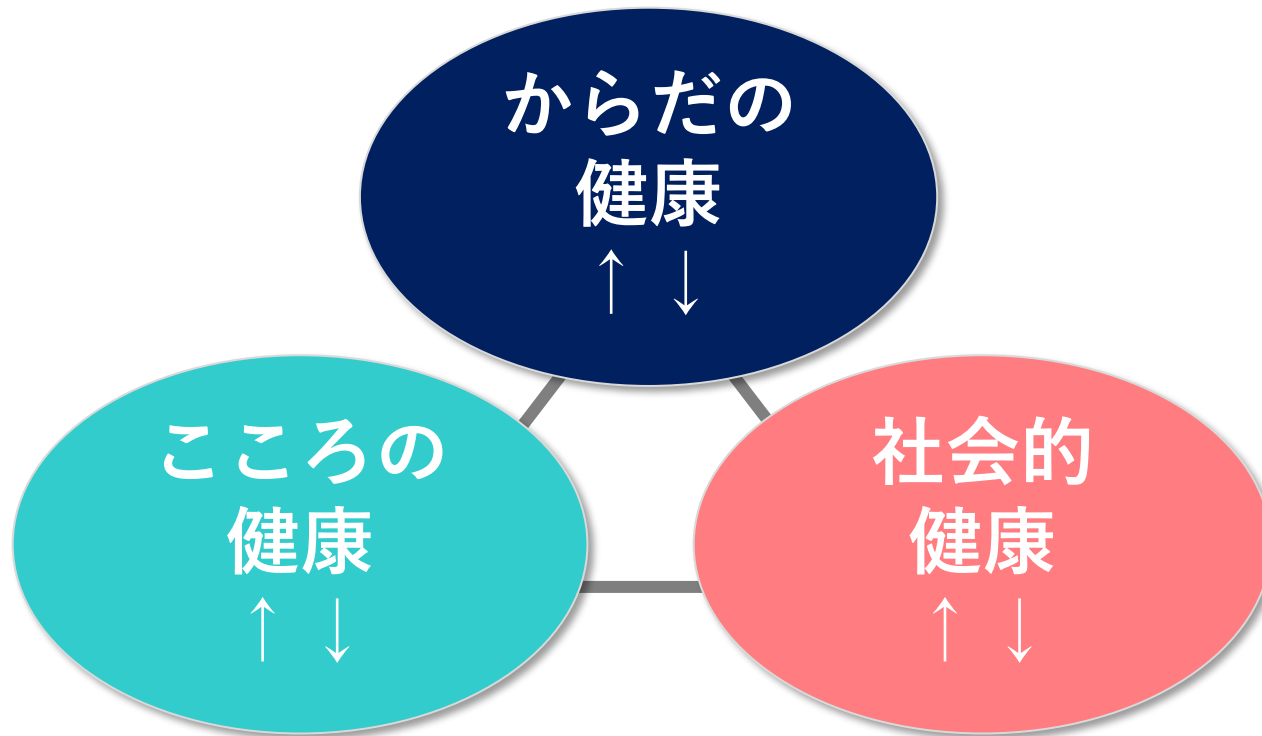
病気やケガがないときに発揮できる  
仕事の出来を100%として  
過去4週間の仕事への平均割合  
(労働生産性低下率)



DOWN



# すべての健康は関連している！



仕事  
仕事の生産性 ↑ ↓

生活  
生活レベル ↑ ↓

人間関係  
人間関係 ↑ ↓

**健康は人生を支配する！**