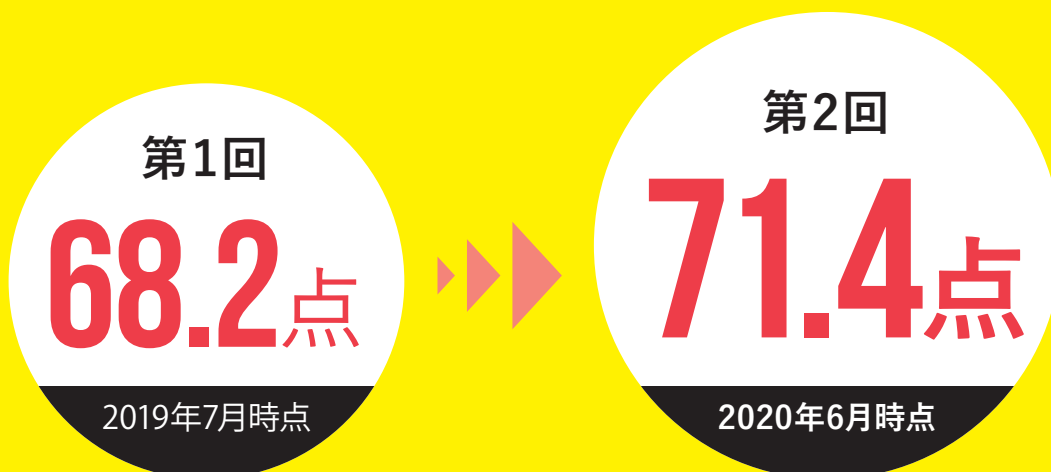


# 健康意識調査・結果発表

第2回 医療法人久英会 健康意識調査アンケートより

実施期間：2020.06.15～2020.06.26 回答数：186人

## 過去4週間の仕事のパフォーマンス得点※

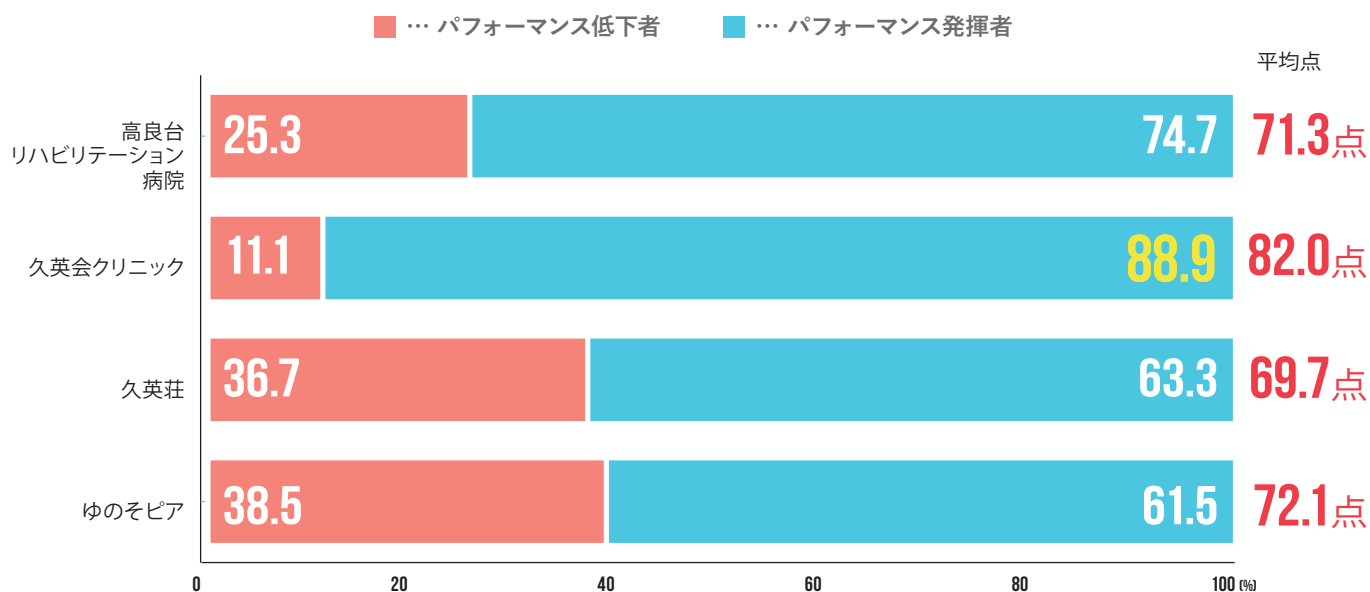


前回と比較して、仕事のパフォーマンスが**3.2点UP!**

※パフォーマンス得点：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。



## 所属別の仕事のパフォーマンス



パフォーマンス発揮者の割合が高いのは久英会クリニックで、平均点も80点を超えています！前回からの得点伸び率が高かったのは高良台リハビリテーション病院で、3.8点アップしました。



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・自律神経系症状

- 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
- 頭痛
- めまい
- 動悸

👑 WORST 2



コリ疲労系症状

- 肩こり
- 目の疲れ
- 頭痛
- いつも疲れている・だるい



いつも疲れている・だるい、気分が落ち込む、イライラするなどのストレス性症状と、頭痛やめまいなどの自律神経系症状がパフォーマンス低下と関連していました。このような症状を感じている方は、睡眠で十分休養が取れていない傾向にあります。寝る前にストレッチをして、心も体もリラックスしてはいかがでしょうか。

パフォーマンスに影響していると考えられる活動



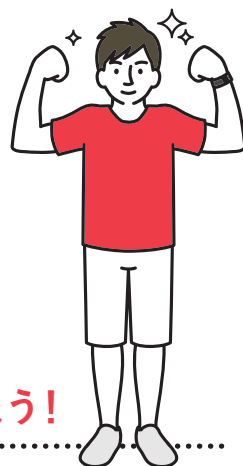
睡眠による休養が十分に取れている



昼食の時間が十分に取れている



ジュース類をあまり飲まない



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！



パフォーマンスが発揮できていない方は、上記と反対の生活習慣をされていることが多く、これ以外にも、「タバコを吸っている」「あまり歩くことができていない」が続きました。睡眠不足はストレスや体の不調にも繋がりますので、日勤の時は「朝日を浴びる」「朝食を食べる」などから改善を始めてみませんか。

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！