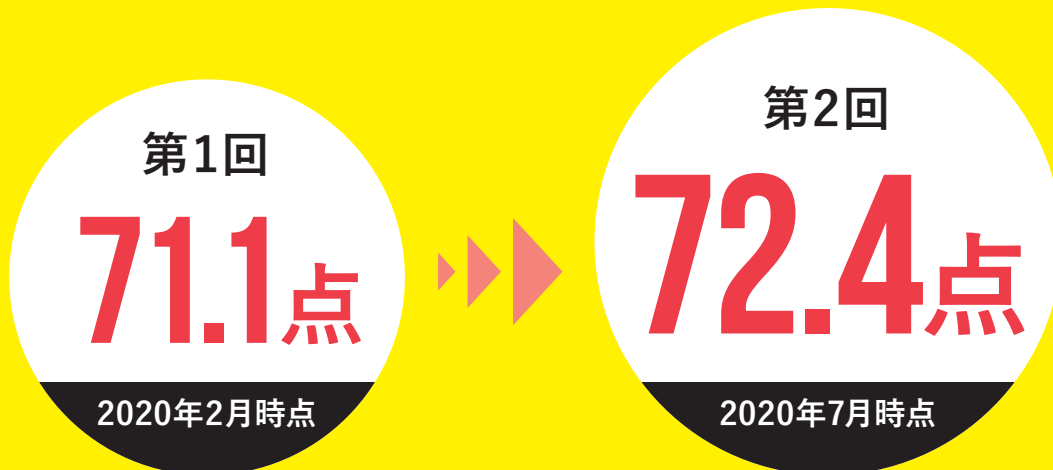


# 健康意識調査・結果発表

第2回 社会福祉法人久英会 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:167人

## 過去4週間の仕事のパフォーマンス得点※

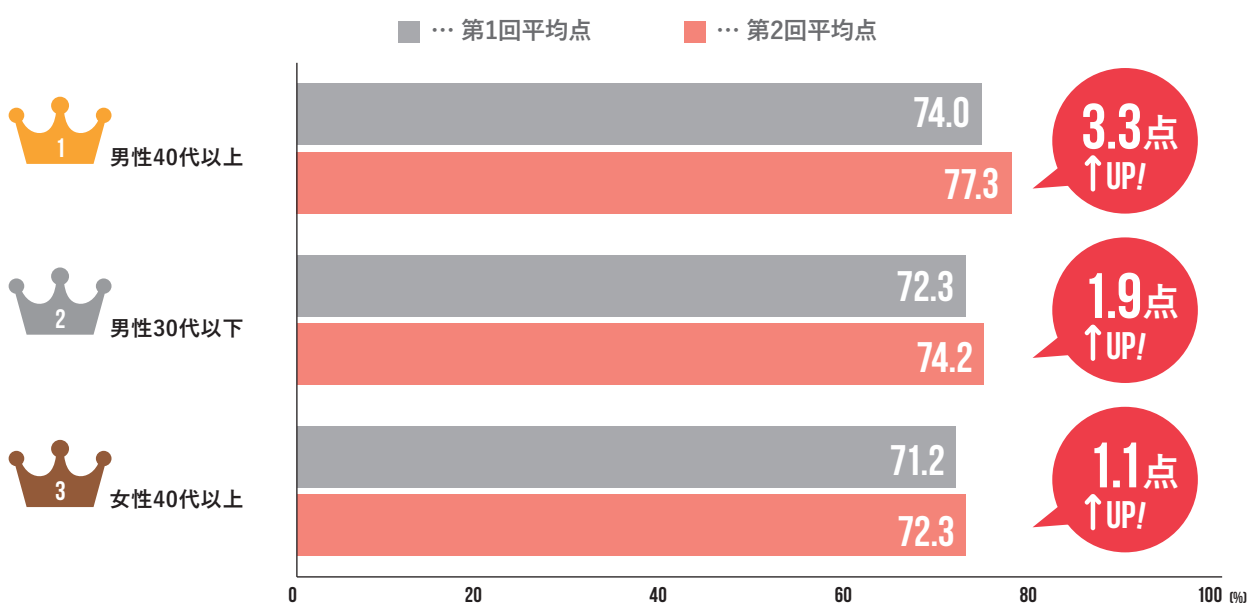


前回と比較して、仕事のパフォーマンスが**1.3点UP!**



※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。

## パフォーマンス得点がアップした世代TOP3

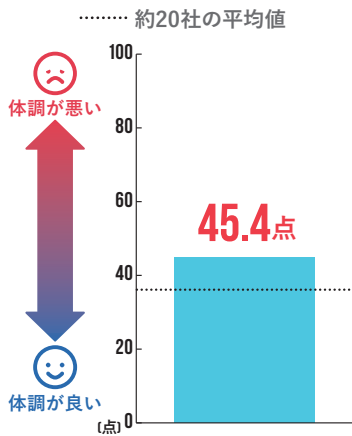


所属別でみると、**ゆのそ苑**のパフォーマンス得点が前回比**+4.1点**でトップ!全体で見ても、パフォーマンス低下者の得点が、前回比**+2.4点**と上昇していて、全体の平均値が上がってきています。

## 社会福祉法人久英会職員の体の不調はどのくらい!?

社会福祉法人久英会職員は  
体の不調度合いが強いという結果に・・・!

### 体の不調スコア



### 特に悩んでいる人が多い症状



頭痛



めまい






冷え性

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、構構系症状、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。

## 自律神経症状に影響していると考えられる生活習慣

-  食事をおやつなどで済ませる
-  睡眠による休養が不十分
-  主食のみで食事を済ませる



あなたも健康活動を始めてみましょう!



自律神経系のお悩みが多い社会福祉法人久英会の皆さんは、食事や睡眠に課題があることが分かりました。自律神経系の不調に限らず、「睡眠による休養が不十分」と感じている方が全従業員の半数を超えています。まずは、寝る前にスマホを見ない等、睡眠対策をしてみませんか?

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!