

健康意識調査・結果発表

第3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:2021.06.21~2021.07.04 回答数:152人

過去4週間の仕事のパフォーマンス

70.1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%

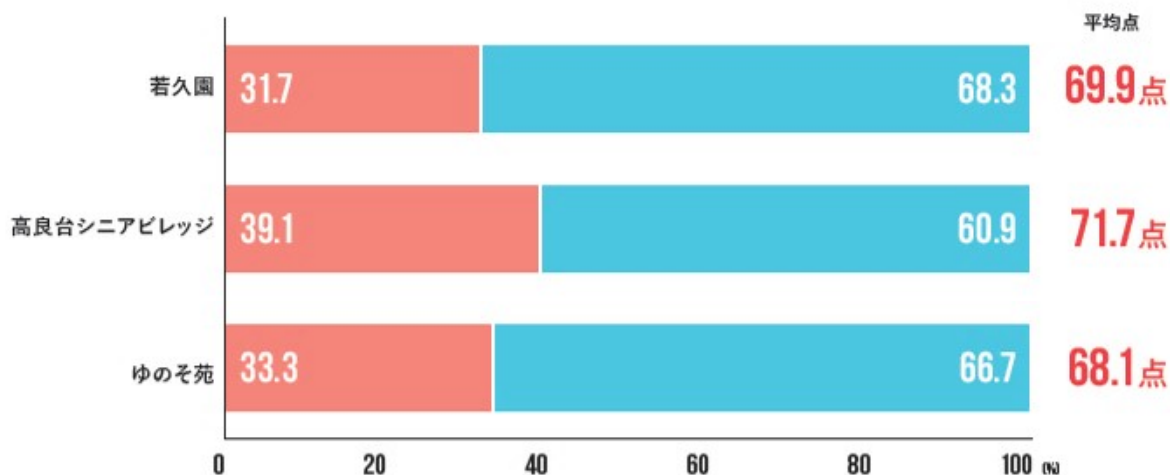


67%の社員が
パフォーマンスを発揮できています。

※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

所属別の仕事のパフォーマンス

■ ... パフォーマンス低下者 ■ ... パフォーマンス発揮者



パフォーマンスの発揮者が最も多いセグメントは若久園でした!
平均点で見ると高良台シニアビレッジが70点を上回りました。



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



疲労系症状

- いつも疲れている・だるい
- 日中の眠気

👑 WORST 2



ストレス系症状

- 気分が落ち込む
- イライラする
- 胃の調子が悪い



いつも疲れている・だるい、日中の眠気などの疲労系症状がパフォーマンス低下に最も影響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



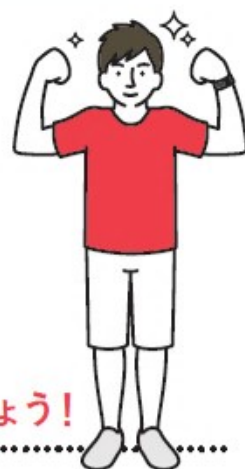
睡眠による休養が十分に取れている



間食をあまりとらない



たばこを吸っていない



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「食事をおやつで済ませる」方も多数いらっしゃいました。睡眠の質を向上させるためにも食事内容は大切です。おにぎりやサンドイッチなど手軽に買えるものを活用してお菓子を控えてみませんか？

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！

「健康経営」についてどのようなイメージをお持ちですか？

多くの従業員が「健康経営」を良い取り組みと考えています



従業員のパフォーマンスと関連意識

各指標値の推移

パフォーマンス得点



○パフォーマンス発揮者：パフォーマンス得点（過去4週間の業務パフォーマンスに関する自己評価）100点満点中70点以上

健康意識と行動



○健康意識スコア：健康行動に関する個々人の行動変容ステージの進行度を独自の計算により100点満点に換算
行動実行者：行動変容ステージが「実行期」「維持期」「確立期」に進行している