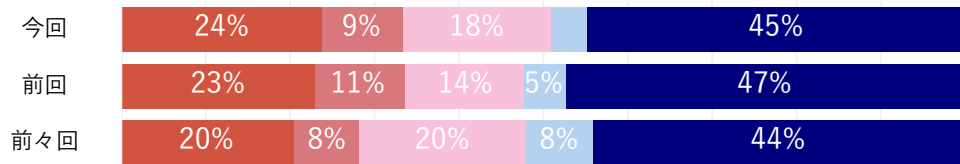


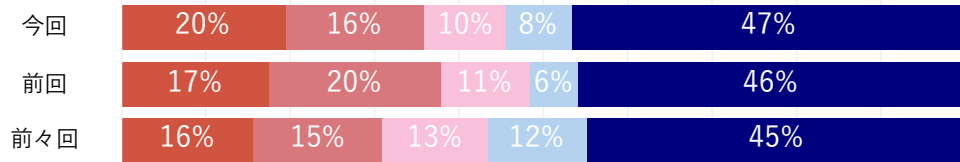
■ 従業員の生活習慣における行動傾向

	飲み物			食べ物			運動			禁煙			心の健康			睡眠			適正飲酒		
	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回	今回	前回	前々回
維持期	45%	47%	44%	47%	46%	45%	38%	37%	34%	21%	25%	23%	62%	55%	57%	54%	42%	47%	65%	58%	59%
行動期	4%	5%	8%	8%	6%	12%	12%	11%	17%		1%	1%	6%	9%	4%	9%	14%	12%	5%	6%	6%
準備期	18%	14%	20%	10%	11%	13%	9%	11%	9%	3%	1%	3%	5%	10%	7%	13%	19%	20%	3%	7%	5%
関心期	9%	11%	8%	16%	20%	15%	15%	19%	19%	2%	1%	2%	12%	14%	18%	10%	19%	13%	6%	7%	7%
無関心期	24%	23%	20%	20%	17%	16%	25%	22%	22%	15%	14%	13%	16%	12%	14%	14%	6%	9%	21%	22%	23%
喫煙経験なし										60%	58%	58%									

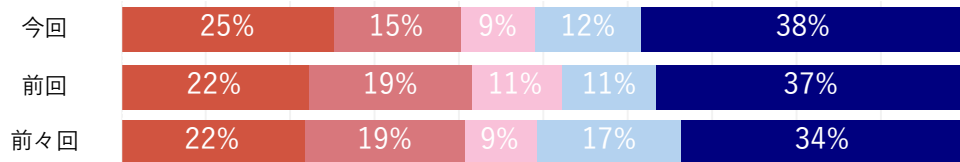
飲み物



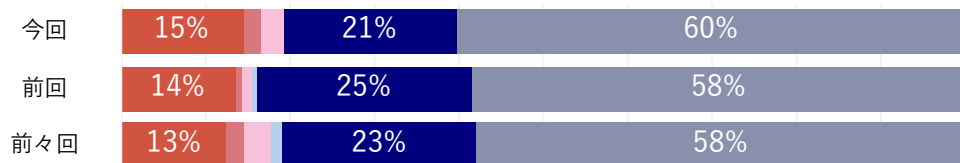
食べ物



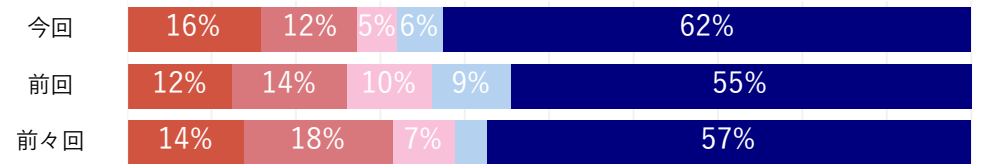
運動



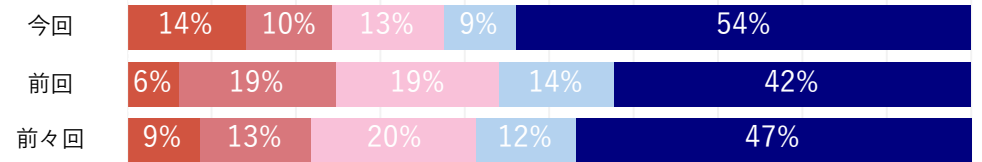
禁煙



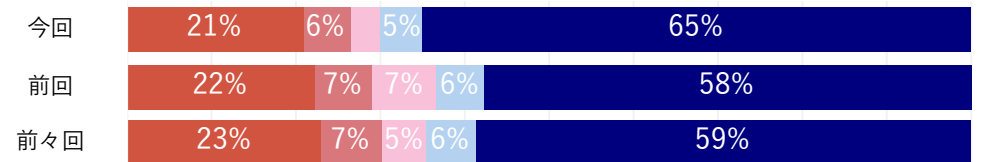
心の健康



睡眠



適正飲酒



■ 無関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始める意思なし
■ 関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始めたい
■ 準備期 1ヵ月以内に健康づくりを始めたい
■ 行動期 6ヵ月以内に健康づくりを始めている
■ 維持期 6ヵ月以上前から健康づくりを始めている

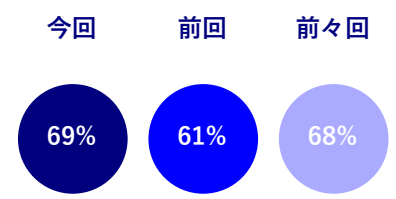
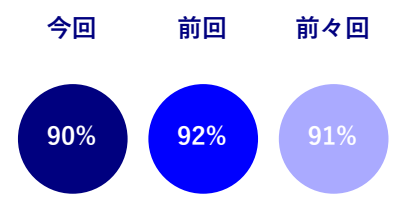
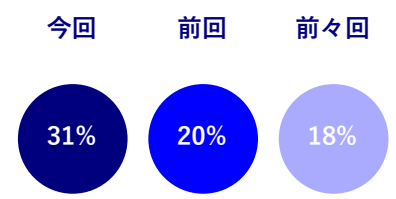
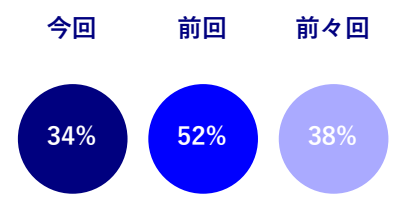
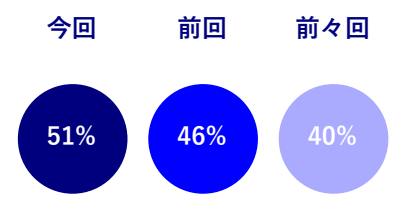
あなたの会社の経営者は社員の健康づくりに関して熱心だと思いますか？(注1)

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)

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)

心身ともに健康でいられることはあなたにとってどのくらい重要なことですか？(注1)

生活習慣に気を付けることで今後年齢を重ねても心身ともに健康でいられると思いますか？(注1)



※注1)「とてもそう思う」+「そう思う」と回答した者の割合
 ※注2)「充分にある」+「あるが充分とは言えない」と回答した者の割合

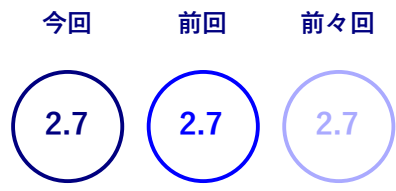
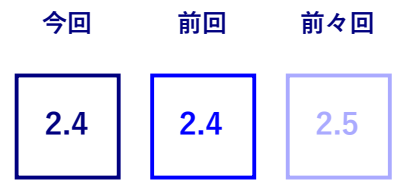
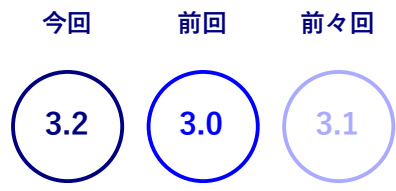
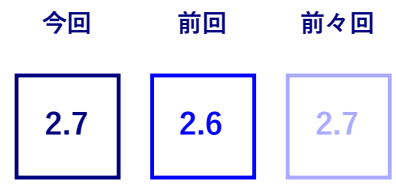
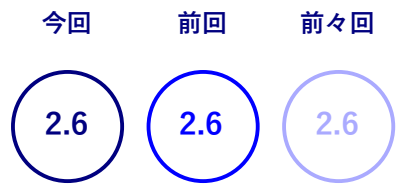
仕事満足度

職場の一体感

家庭満足度

ワークエンゲージメント

創造性



「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点とした平均値

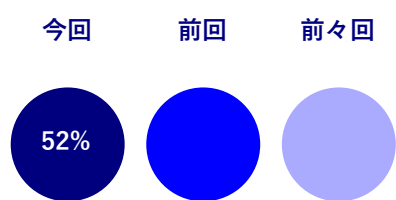
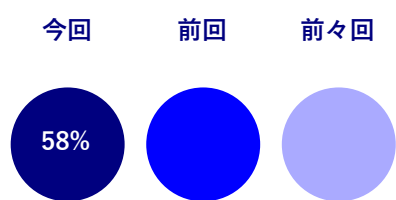
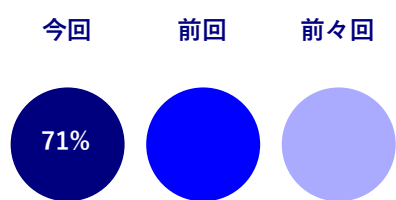
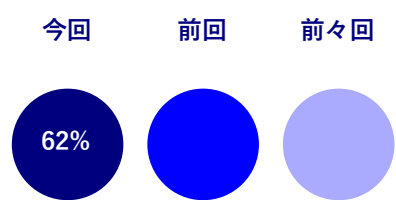
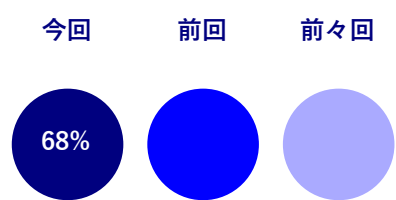
仕事に主体的に取り組んでいる

仕事に自ら判断できる領域がある(自由裁量がある)

仕事は自分が少し挑戦すれば達成できる内容である

私たちの職場は自由に発言できる心理的安心感がある

私たちの職場では、みんなと共に働くことに幸せ、楽しさを感じる



「そうだ」+「まあそうだ」と回答した者の割合

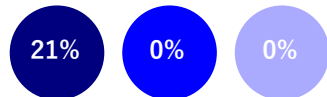
ふだん朝食を食べますか？
(週に4~5日以上)

今回 前回 前々回



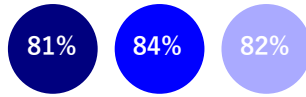
運動習慣ありの割合
1回30分以上の軽く汗をかく
運動を週に2回以上1年以上継続
※2021年8月以降のみ集計

今回 前回 前々回



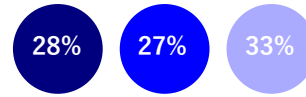
あなたは
タバコを吸いますか？
(非喫煙者の割合)

今回 前回 前々回



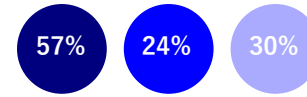
日常生活で悩みやストレスが
ありますか？
(「ない」の回答数の割合)

今回 前回 前々回



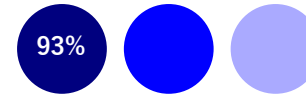
過去1か月間、睡眠によって
十分に休養が取れていますか？
(「はい」の回答数の割合)

今回 前回 前々回



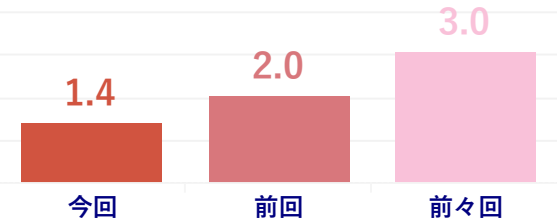
厚生労働省の定める
適正飲酒内の社員の割合
(計算式は下記)

今回 前回 前々回

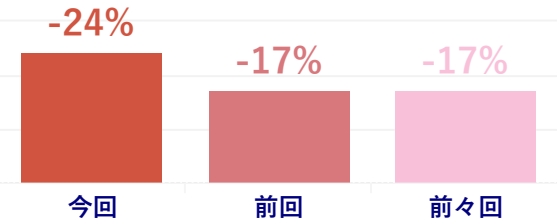


「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。
【男性】「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」
【女性】「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」
本レポートでは上記条件に当てはまらない回答をの割合

年間一人当たりの
体調不良による平均欠勤日数

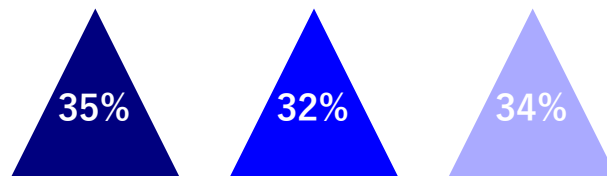


病気やケガがないときに発揮できる
仕事の出来を100%として
過去4週間の仕事への平均割合
(労働生産性低下率)



会社の同僚や友人に比べて
生活習慣を気を付けている方だと思いますか？
(「とてもそう思う」+「そう思う」と回答した者の割合)

今回 前回 前々回



「健康を損なう」可能性があることを
分かっているながら、ついやってしまう
生活習慣はありますか？
(「はい」の回答数の割合)

今回 前回 前々回

