

健康への 意識・行動

- ① 従業員の生活習慣に関する傾向を7項目5段階で見える化
- ② 従業員の職場の「健康づくり環境」に関する認識を見る化
- ③ 従業員の健康意識を高めている要因
- ④ 従業員の健康意識を阻害している要因



生産性との 関連性分析

- ⑤ 従業員の健康に関する企業の負担
- ⑥ 健康と生産性との関連性分析
アブセンティイズムが与えている影響
- ⑦ 健康と生産性との関連性分析
健康リスク評価とプレゼンティイズムとの関係
- ⑧ 仕事満足度を支える職場環境と従業員心理
- ⑨ 人生100年時代の人生観と主観的健康意識

6 睡眠

日ごろ、質のよい睡眠をとることをこころがけていますか？

7 適正飲酒

健康を意識してアルコールとの付き合い方を工夫していますか？

5 心の健康

出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたりあるいは声掛けなど仕事のストレスをためないようにコミュニケーションの工夫をしていますか？

4 喫煙

あなたはたばこを吸いますか？

1 飲み物

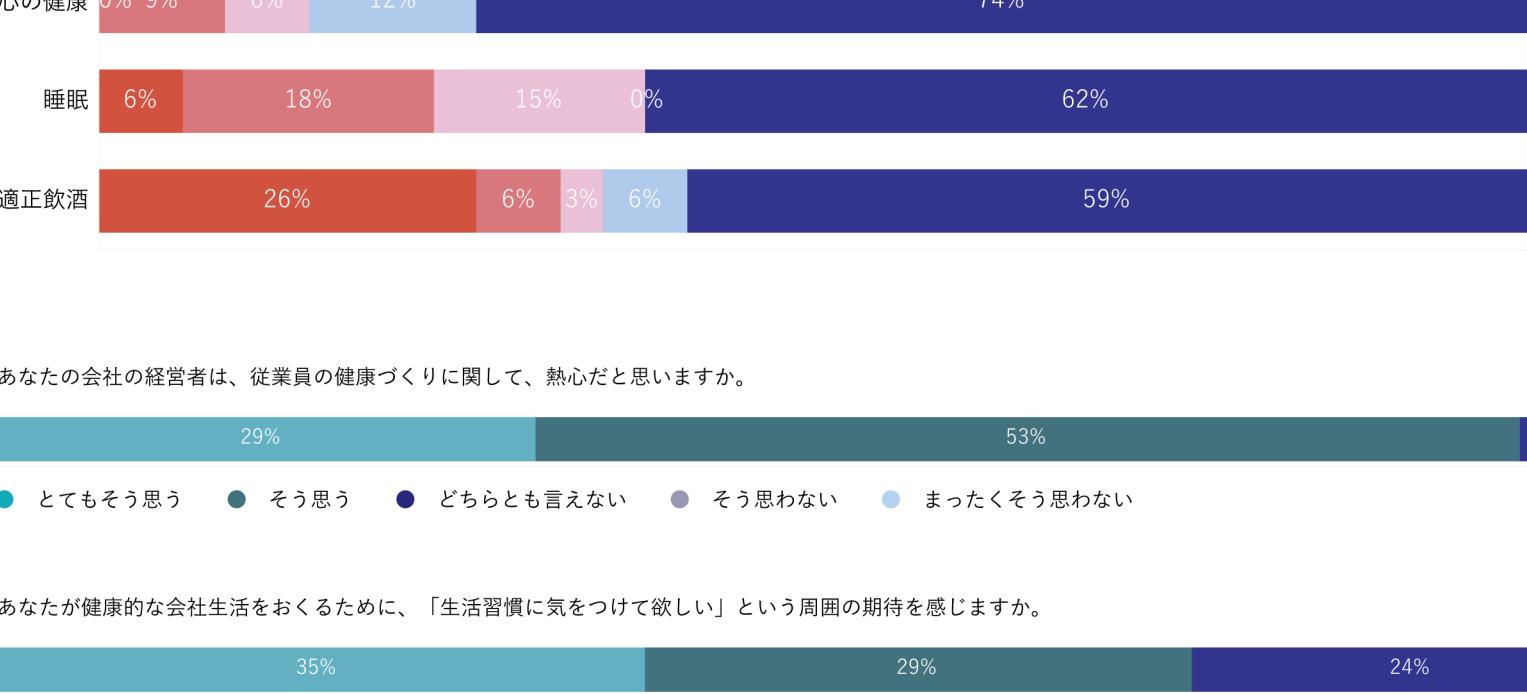
飲み物を選ぶ際に、エネルギー量(kcal)や砂糖が入っているかどうかなど健康を意識していますか？

2 食生活

日常的に健康を意識して食べ物の選択や食べ方の工夫をしていますか？

3 運動

軽く汗をかく運動（ジョギング・スポーツ・ウォーキング等）を週どのくらい実施していますか？（1回30分以上）



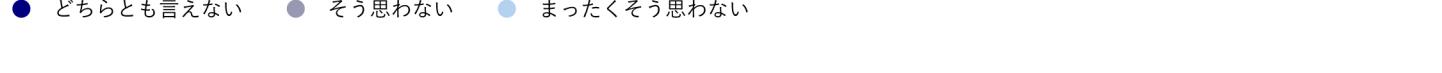
あなたの会社の経営者は、従業員の健康づくりに関して、熱心だと思いますか。



あなたが健康的な会社生活をおくるために、「生活習慣に気をつけて欲しい」という周囲の期待を感じますか。



「生活習慣に気をつけて欲しい」という周囲の期待に対して、あなたは応えようと思いますか。



あなたの勤務先では、健康づくりを目的として、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。



そのような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。



仕事満足度

仕事に満足していますか。



貴社評価
3.1
全国平均※
2.6

仕事の一体感

あなたの職場について、最もあてはまるものを選択してください。



貴社評価
3.3
全国平均※
2.74

3 すべての人に 健康と福祉を



8 働きがいも 経済成長も



※出典：平成21～23年度厚生労働科研費
「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防
の浸透手法に関する調査研究」作成
新職業性ストレス簡易調査票全国標準化