

健康意識調査・結果発表

第6回 株式会社中山製鋼所 健康意識調査アンケートより

実施期間:2024.7.29~2024.8.13 回答数:765人

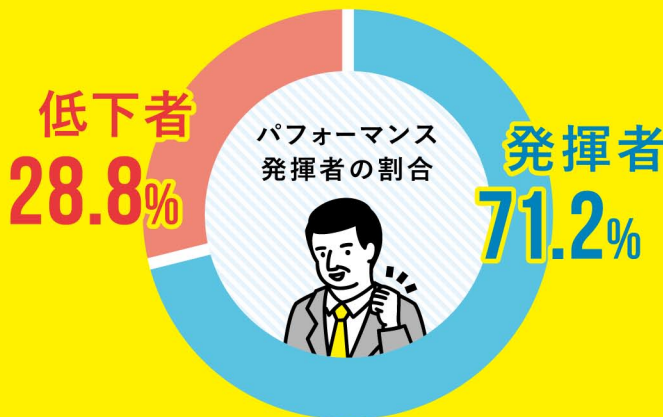
過去4週間の仕事のパフォーマンス

72.2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

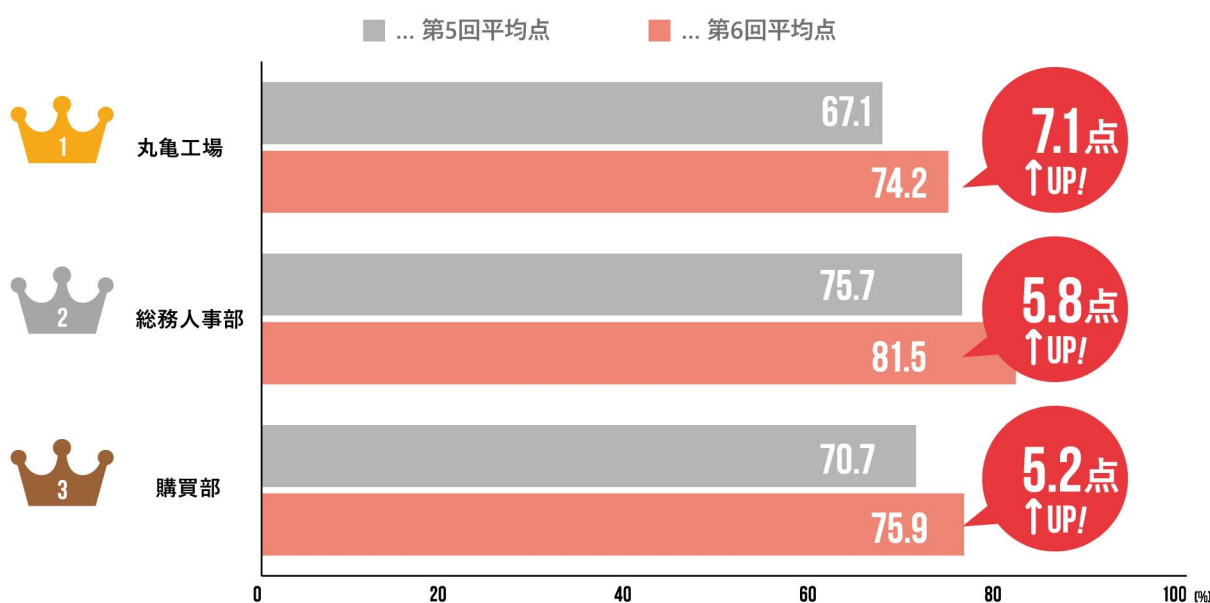
心身の不調による損失が無い場合のパフォーマンスを100点とした場合の、過去4週間の業務パフォーマンスに関する自己評価



71,2%の従業員が
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

パフォーマンス得点がアップした部門TOP3



性年代別でみると平均点は男性より女性で高く、最も高いのは女性40代でした!
また30代以上の女性で前回調査から平均点の大幅な向上がみられました。

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



ストレス系症状

- ✓ 気分が落ち込む
- ✓ イライラする
- ✓ いつも疲れている
・だるい
- ✓ 日中の眠気

👑 WORST 2



血行系症状

- ✓ 便秘
- ✓ 冷え性
- ✓ むくみ



いつも疲れている・だるい、気分が落ち込む、イライラする、日中の眠気などのストレス系症状がパフォーマンス低下に最も関連があることが分かりました。睡眠不足を解消してゆっくり休みましょう！また、ウォーキングやヨガなど軽い運動によるリフレッシュもいいですね♪

取り組みたい健康活動

第1位

食事

62.9%

食事に関するセミナーを開催して欲しい

50代

第2位

運動

61.2%

屋内外問わず運動出来るスペースが欲しい

20代

第3位

睡眠

43.7%

睡眠の質を上げられるイベントの開催をしてほしい

40代

性年代別でみると、女性30代40代で「食事」、女性50代以上で「運動」、男性20代以下で「睡眠」への関心が高いという特徴がみられました。「生活リズム」「メンタルケア」への関心は、パフォーマンス発揮者よりも低下者で高いという結果でした。

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！