



株式会社 新興建設コンサルタント 御中

# 健康習慣アンケート FeedbackSheet 経年評価表

今回

2023/5～2023/5

16人

前回

2022/4～2022/4

12人

アクサ生命保険株式会社

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

# アンケートからわかること

## 生活習慣課題の把握

従業員の7つの生活習慣を行動変容5段階のステージで見える化します。



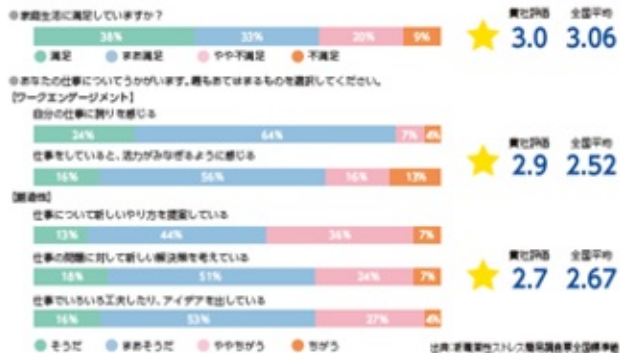
上記の生活習慣7項目を × 行動変容5段階に「見える化」



	6ヶ月以内に、健康づくり行動を開始はなし	6ヶ月以内に、健康づくり行動をしたい	1ヶ月以内に、健康づくり行動をしたい	6ヶ月以内に、健康づくり行動している	6ヶ月以上前から、健康づくり行動している
	無関心期	関心期	準備期	行動期	維持期
飲み物	20%	16%	22%	0%	42%
食生活	18%	27%	18%	0%	38%
運動	24%	20%	7%	9%	40%
喫煙	18%	4%	22%		44%
心の健康	9%	16%	9%	7%	60%
睡眠	7%	11%	16%	7%	60%
適正飲酒	27%	9%	4%		58%

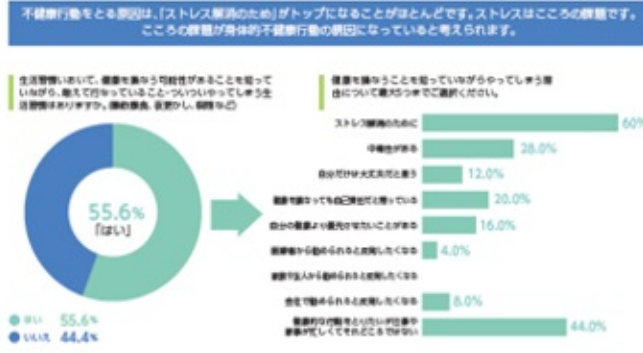
## ワークエンゲージメントの現状

仕事満足度・家庭満足度  
ワーク・エンゲージメント・職場の創造性



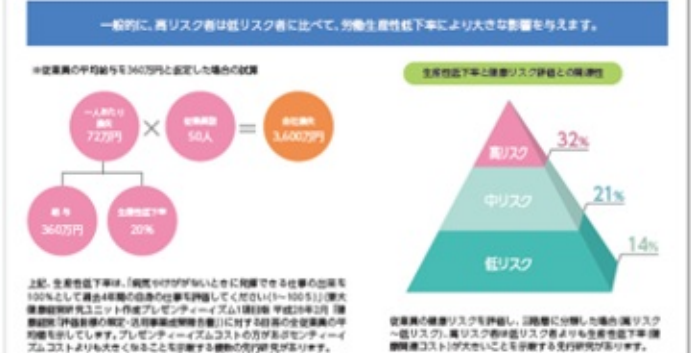
## 社会的健康

健康づくりを促進するプラス要因  
健康づくりを妨げるマイナス要因



## 労働生産性の定量的把握

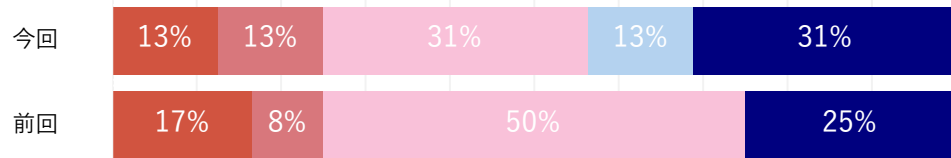
労働生産性損失額  
アブゼンティーズム・プレゼンティーズム



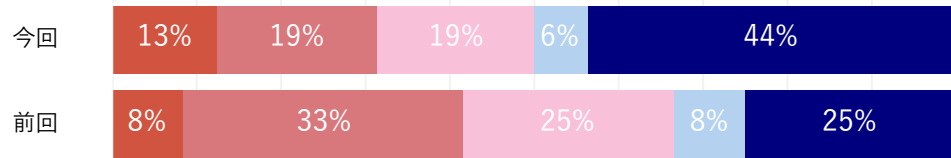
# ■ 従業員の生活習慣における行動傾向

	飲み物		食べ物		運動		禁煙		心の健康		睡眠		適正飲酒	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回	今回	前回
維持期	31%	25%	44%	25%	44%	42%	25%	42%	75%	67%	44%	50%	56%	42%
行動期	13%		6%	8%	13%	17%	6%			8%	13%	8%		17%
準備期	31%	50%	19%	25%	19%		6%	8%	6%		38%	17%	19%	17%
関心期	13%	8%	19%	33%	19%	25%	6%			25%		17%	6%	8%
無関心期	13%	17%	13%	8%	6%	17%	25%	17%	19%		6%	8%	19%	17%
喫煙経験なし							31%	33%						

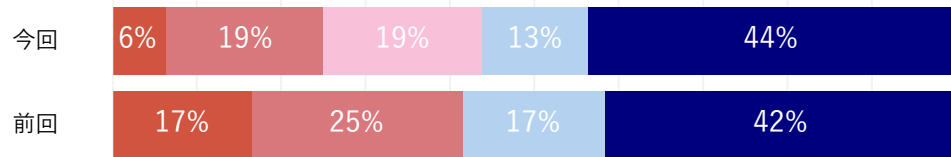
## 飲み物



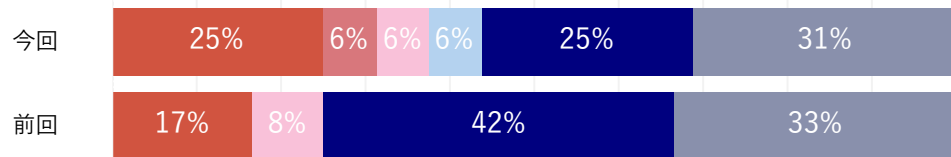
## 食べ物



## 運動



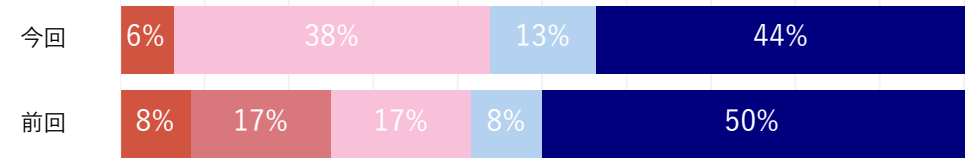
## 禁煙



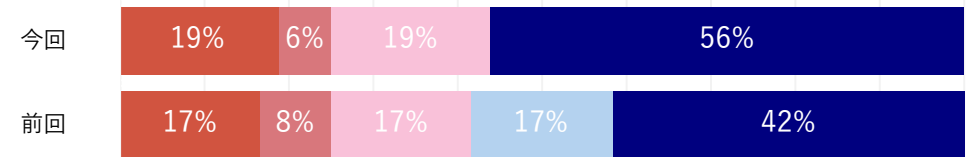
## 心の健康



## 睡眠

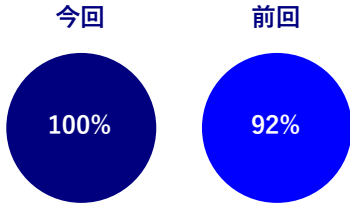


## 適正飲酒

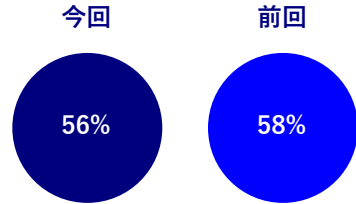


■ 無関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始める意思なし  
■ 関心期 6ヵ月以内に健康づくりを始めたい  
■ 準備期 1ヵ月以内に健康づくりを始めたい  
■ 行動期 6ヵ月以内に健康づくり始めている  
■ 維持期 6ヵ月以上前から健康づくり始めている

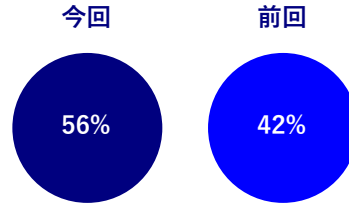
あなたの会社の経営者は社員の健康づくりに関して熱心だと思いますか？(注1)



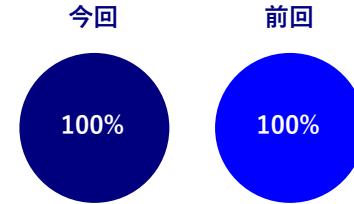
あなたの勤務先では、健康を目的として、ポスター掲示・メール配信による情報提供や研修機会、健康グッズと交換できるポイント制度などがありますか？(注2)



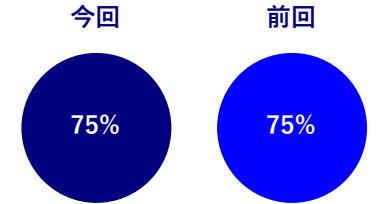
勤務先の取り組みを活用してあなたも健康になれると思いますか？(注1)



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)

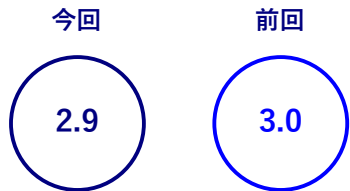


生活習慣に気を付けることで今後年齢を重ねても心身ともに健康でいられると思いますか？(注1)

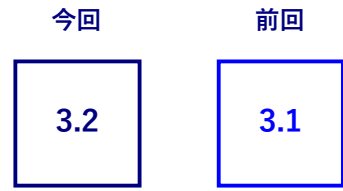


※注1)「とてもそう思う」+「そう思う」と回答した者の割合  
※注2)「充分にある」+「あるが充分とは言えない」と回答した者の割合

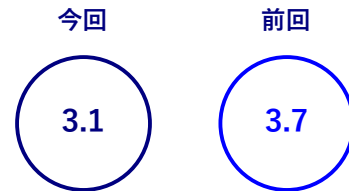
### 仕事満足度



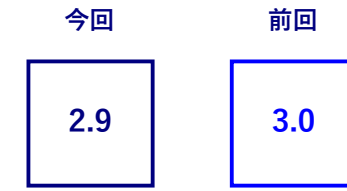
### 職場の一体感



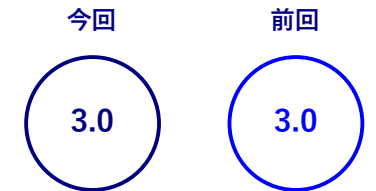
### 家庭満足度



### ワークエンゲージメント

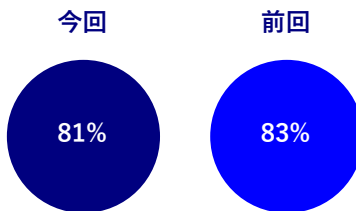


### 創造性

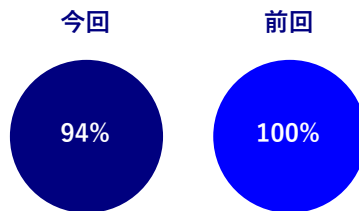


「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点とした平均値

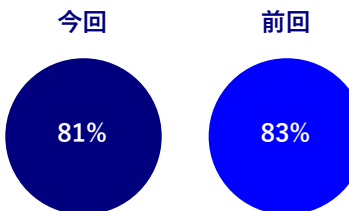
仕事に主体的に取り組んでいる



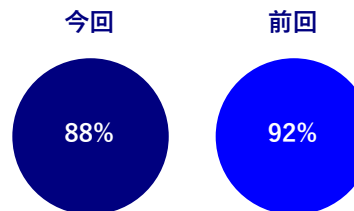
仕事に自ら判断できる領域がある(自由裁量がある)



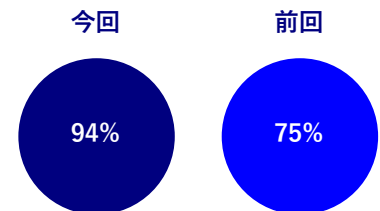
仕事は自分が少し挑戦すれば達成できる内容である



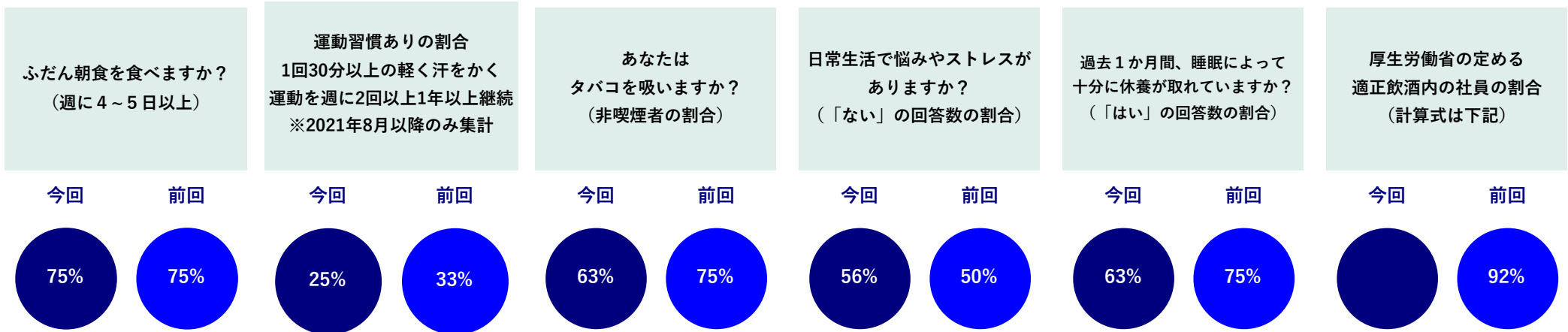
私たちの職場は自由に発言できる心理的安心感がある



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

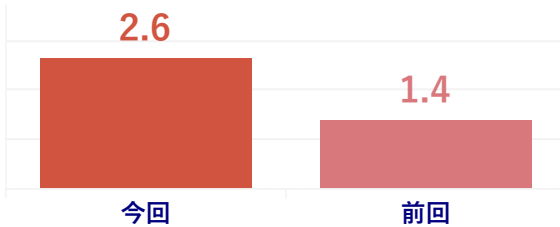


「そうだ」+「まあそうだ」と回答した者の割合

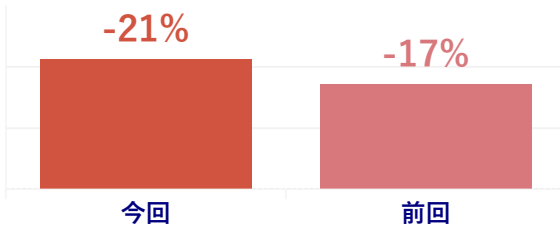


「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。  
 【男性】「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」  
 【女性】「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」  
 本レポートでは上記条件に当てはまらない回答をの割合

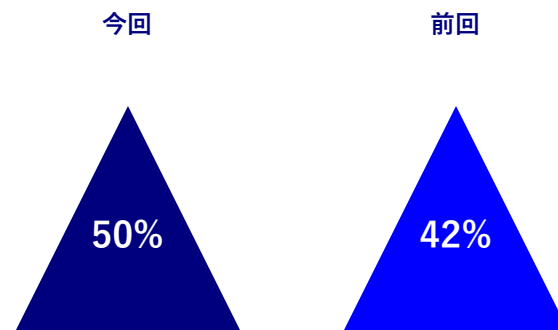
年間一人当たりの  
体調不良による平均欠勤日数



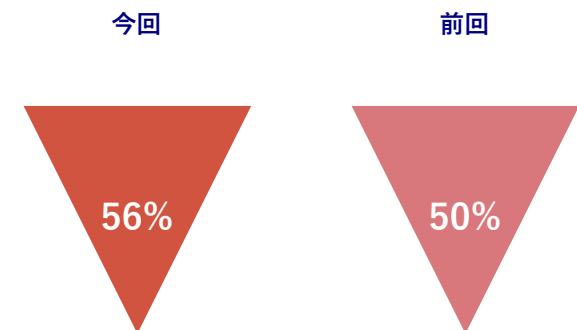
病気やケガがないときに発揮できる  
仕事の出来を100%として  
過去4週間の仕事への平均割合  
(労働生産性低下率)



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)



「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)



## 今後の健康経営のお取組みに関するご提案

### ■「アンケートフィードバックセミナー」の開催

健康習慣アンケートを通じて明らかになった「職場の生活習慣課題」について  
従業員間で共有し、解決に向けて意識を合わせる必要があります。  
またアンケート結果を速やかに周知することが、従業員の参画意識を醸成することに繋がります。  
従業員セミナー開催の日程についてご検討をお願いいたします。

#### 1人ひとりの健康意識の向上

人生100年時代を迎え、社会構造が変化する中、「その未来を幸福に生きる」ためには、  
健康がより一層重要であることを従業員間で考える機会を提供します。

#### 参画意識の醸成

会社の健康経営施策への理解と共感を促し、従業員間の新たな繋がりを生み出します。

### ■「健康経営サポートパッケージ」のご提案

従業員の皆様が主体的に健康作りを進めることができるように  
様々な健康増進メニューをご用意しています。  
貴社の健康課題に合わせて、ぜひご利用をご検討ください。  
【健康増進メニュー】  
24時間電話健康相談、メンタルサポート、食事・栄養管理支援、運動機会増進アプリ、睡眠チェック、アクサ健康スクラム  
【産業医プログラム】  
エントリープラン、ベーシックプラン、産業医選任プラン 共通  
※要件を満たす法人の経営者、従業員がご利用いただけます。詳細は、パンフレットをご確認ください。

24時間電話  
健康相談

メンタル  
サポート

食事・栄養  
管理支援

睡眠  
チェック

運動機会  
増進アプリ

アクサ  
健康スクラム

産業医プログラム  
ストレスチェック（産業医監修レポート付）

# Thank you

次ページに産業医プログラムご提案書をお付けしておりますので、是非ご確認ください。



**アクサ生命保険株式会社**

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3  
TEL 03-6737-7777(代表)

[www.axa.co.jp/](http://www.axa.co.jp/)

お問い合わせ・担当者

# 今後のお取り組みについて

健康習慣アンケートの結果は如何でしたか？  
貴社の健康経営推進について、次回以降のアクションをご案内いたします。



## ① 従業員セミナーの開催

健康経営の主役は従業員です。  
健康に関する意識の向上と健康経営への  
参画を促します。

### ■セミナーの内容

- 健康習慣アンケート結果の共有
- 健康経営が求められる背景
- 従業員にとっての健康とは
- 楽しみな将来に向けて



詳しくはこちら▶



## ② 貴社と従業員を守る仕組みづくり (福利厚生等)

貴社の発展、従業員の皆様の幸せを守るために  
会社として準備していることなどをヒアリングし、  
健康経営の視点でコンサルティングいたします。



詳しくはこちら▶



## ③ 従業員の メンタルヘルス対策について

メンタルヘルスが心配な従業員はいませんか？  
(経年評価表P.5「日常生活で悩みやストレスが  
ありますか?」の設問を振り返ってみましょう)  
メンタルヘルスの悪化を未然に防止する  
ストレスチェック、産業医のサービスの情報提供を  
希望しますか？

専門スタッフによるご説明を行っております。  
ご都合良い日時をご記入ください。

月 日 時頃

### ■過去3年間、精神的な不調を感じたことが「ある」人の割合



出典：独立行政法人労働政策研究・研修機構

「第2回日本人の就業実態に関する総合調査(2014年調査)」

「第3回日本人の就業実態に関する総合調査(2018年調査)」