

アートシステム株式会社 御中

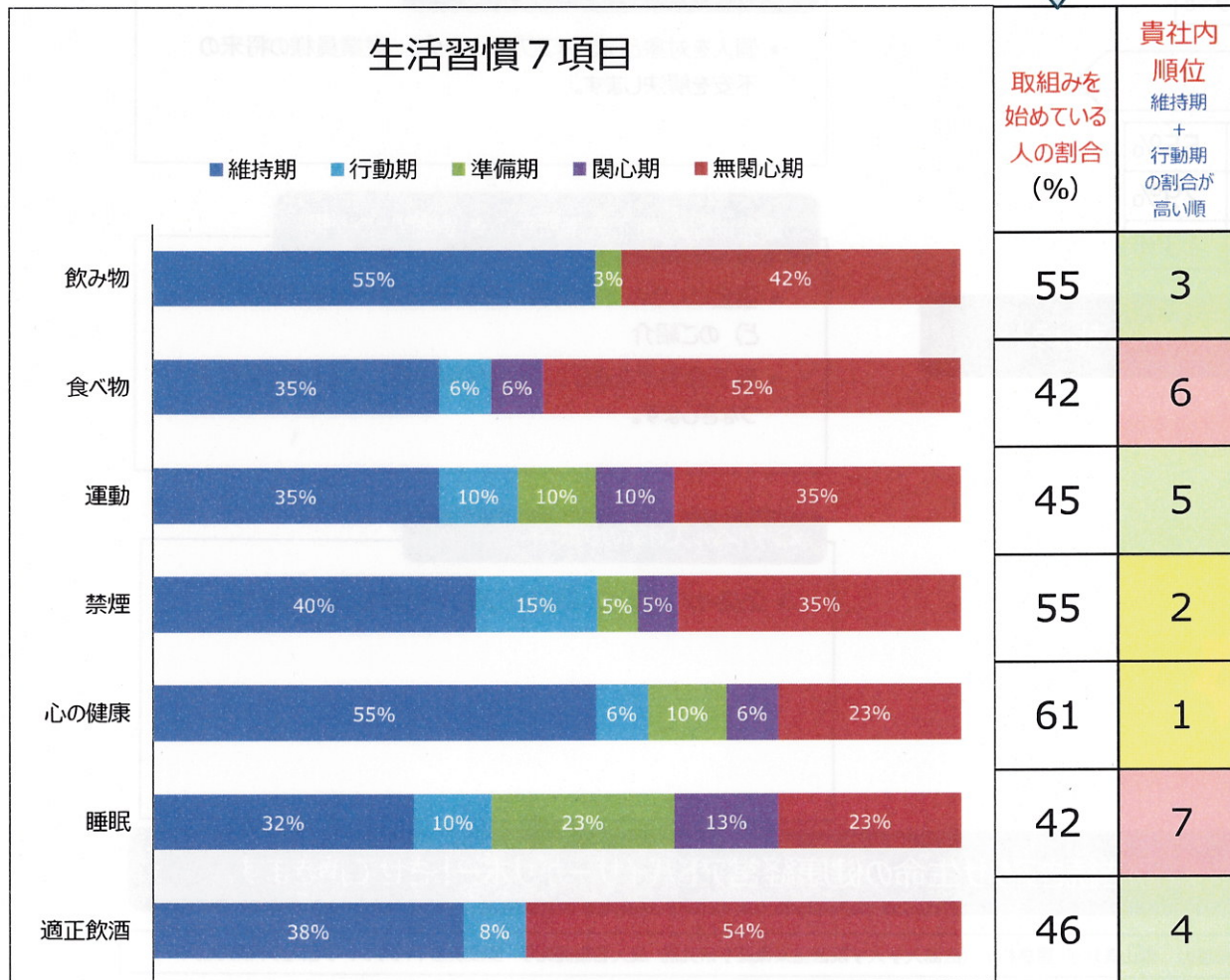
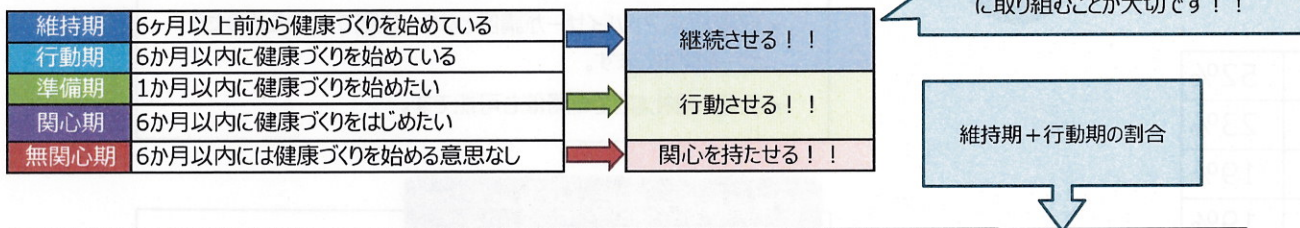
この度は健康習慣アンケートを実施いただきありがとうございました。
 従業員の皆様の回答結果に基づき、職場における生活習慣の現状を下記にご案内させていただきます。
 現状を把握いただき、従業員の皆様の健康増進にご活用ください。
 引き続き、健康増進に取り組む貴社の支援をさせていただけますと幸いです。

アクサ生命保険株式会社 札幌営業所

1. 回答者の生活習慣について

- 運動習慣について
 - 現在運動習慣あり 45 %
- 直近1年の体重について
 - 増えた : 42 %
 - 減った : 23 %
 - ほぼ変わらない : 32 %
- 喫煙率
 - 喫煙中 : 29 %
 - 禁煙している : 35 %
 - 吸わない : 35 %
- ストレスについて
 - ストレスを感じる : 35 %
 - ストレスを感じない : 65 %

2. 生活習慣7項目について、下記5段階の「行動変容」変化ステージで判定



3. 評価

■ 良い点について

「維持期」「行動期」の合計割合により順位づけしております。

- 心の健康**
 - 61%の従業員が意識して健康づくりを始めています。
 - これからも維持できるよう促進しましょう。
- 禁煙**
 - 55%の従業員が意識して健康づくりを始めています。
 - これからも維持できるよう促進しましょう。
- 飲み物**
 - 55%の従業員が意識して健康づくりを始めています。
 - これからも維持できるよう促進しましょう。

■ 課題点について

「無関心期」の割合により順位づけしております。

- 適正飲酒**
 - 従業員に最も関心のない項目です。関心を持っていただくための研修を開催しましょう。
 - 職場での飲み会の際はチェイサーを準備し、お酒を飲みつつお水も飲むように促しましょう。飲酒量を減らせます。
- 食べ物**
 - 52%の従業員が健康づくりに無関心です。
 - 炭水化物よりも先に野菜を食べること（ベジ・ファースト）で急激な血糖値の上昇を抑えることができます。食べる順番を変えるよう促しましょう。
- 飲み物**
 - 42%の従業員が健康づくりに無関心です。
 - 社内にある自動販売機のメニューを入れ替えるなどして甘い飲み物を飲む機会を減らしましょう。

■ 総合コメント

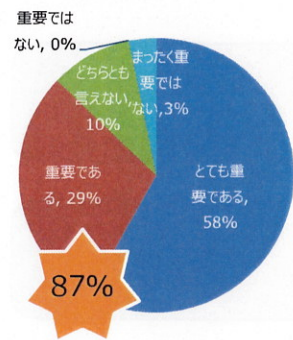
従業員の健康習慣に課題があります。まずは関心を持っている従業員が行動に移せるような取り組みを始めましょう。

従業員の生活習慣について、飲み物・食べ物・運動など、「無関心」から「関心」を持ってもらえるような取り組みを始めましょう。関心を持ち、長期間継続することが大切です。無理をせず、簡単なことから始めてみましょう。従業員向けのセミナー（簡単な勉強会）も無料で行うことが可能です。

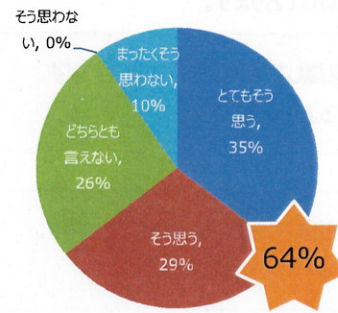
従業員の健康が会社の健康につながります。また次回、半年後以降にアンケートを実施いただき、変化をご確認いただくことをお勧めします。

■ 従業員の「健康」に対する意識

Q53 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。



Q54 生活習慣に気を付けることで、今後年齢を重ねても心身共に健康でいられると思いますか。



健康でいることが重要 87%

生活習慣に気を付けることが健康には必要 64%

健康経営で従業員の健康的な生活習慣（健康習慣）を支援しましょう

御社の健康経営をサポートします。

各種情報のお届け

- 定期的に従業員様向け健康情報をお届けします。
- 担当者向け健康経営セミナーのご案内など健康経営に役立つ情報をお届けします。

従業員様向けセミナー

- 健康経営アドバイザーが講師となり、健康づくりのためのセミナーを開催します。
- 会議・朝礼などでの開催も可能です。

従業員様のライフプランニング

- 個人を対象としたライフプランニングで、従業員様の将来の不安を解決します。

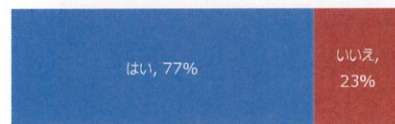
協会けんぽ・商工会議所等の支援機関との連携

- 協会けんぽの支援制度（保健師派遣や健康診断分析など）のご紹介
- 商工会議所を通じて、社会保険労務士などの専門家におつなぎします。

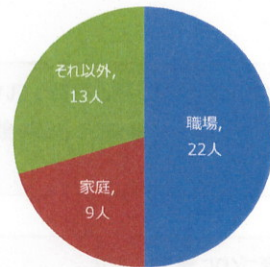
メンタルヘルス対策のサポート

- 企業のメンタルヘルス対策に関する情報をお届けします。

Q57 生活習慣において、健康を損なう可能性があることを承知しながら、敢えて行っていること・ついついやってしまうことはありますか。（暴飲暴食、夜更かし、喫煙など）



Q29 ストレスを感じる場所はどこですか。（複数回答可）



健康に悪いとわかっているがつついしてしまう 77%

Q58 「健康を損なう」ことを承知してはやらしてしまう理由

| | |
|------------|-----|
| ストレス解消のため | 52% |
| 自己責任 | 23% |
| 中毒性があるため | 19% |
| 仕事や家事が忙しくて | 19% |

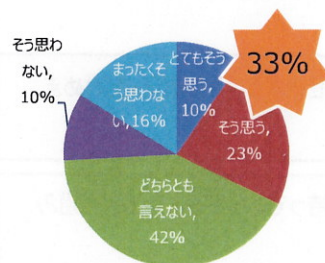
ストレスの主な要因

| | |
|----------------------|-----|
| 人間関係・業務量など仕事に関すること | 55% |
| 日々の生活費や将来の年金など金銭的な不安 | 29% |
| 家庭での問題（介護・育児等） | 13% |

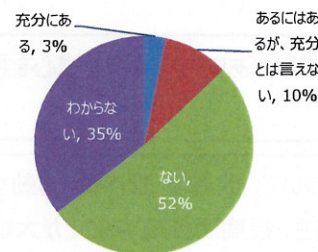
従業員の悩みを取り除き、従業員のストレスを軽減しましょう

■ 御社に対する評価

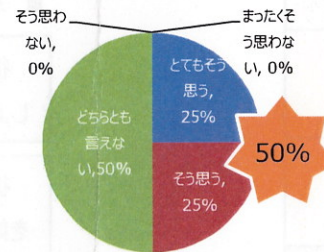
Q61 あなたの勤務先の経営者・代表者は社員の健康づくりに以前より熱心になったと思いますか。



Q62 あなたの勤務先では、健康づくりを目的として、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。



Q63 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。Q62=1 or 2 のみ



健康経営は継続することが大事です。引き続きアクサ生命の健康経営アドバイザーがサポートさせていただきます。

監修協力：森山美知子・豊島礼子（広島大学大学院医歯薬保健学研究院 成人看護開発学 慢性疾患マネジメント・プロジェクト研究センター）



お問合せ・担当者

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