

健康意識調査・結果発表

第4回 CNCグループ健康保険組合アンケートより

実施期間：2018.9.13～2018.9.16 回答数：1876人

過去4週間の仕事のパフォーマンス

第3回 2018年3月時点
平均得点

64.4点



第4回 2018年9月時点
平均得点

65.3点

約6ヶ月の取り組みで、
仕事のパフォーマンスが約1点UP!!



パフォーマンスに影響していると考えられる活動



睡眠による十分な休息をとっている



おやつを食事代わりにしない



昼食を食べる時間がしっかり取れている

パフォーマンスを発揮
できている人は、
こんな生活習慣を
持っています!

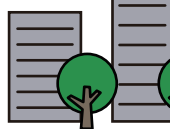


仕事のパフォーマンスが発揮できていない人たちは、上記と逆の生活習慣が多く、この他にも生活習慣が乱れがち…。
昼食時間は、6ヶ月前と比べて1割の人が改善しています。
この調子で自分の生活習慣をできるところから見直していきましょう!

Q 6ヶ月前と比べて、健康に対する行動をするようになりましたか?

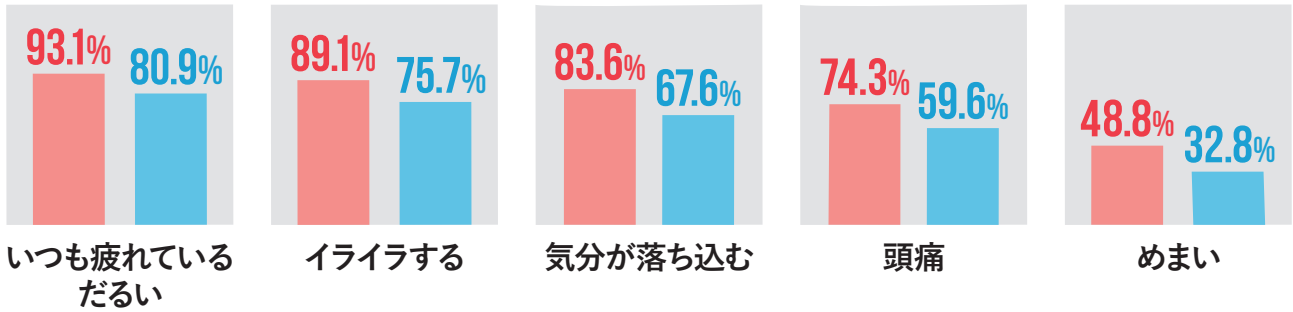
健康行動を
始めた人

約40%



仕事のパフォーマンスと心身の不調

■ ... 仕事のパフォーマンスが低い人 ■ 仕事のパフォーマンスが高い人



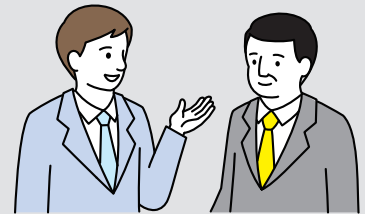
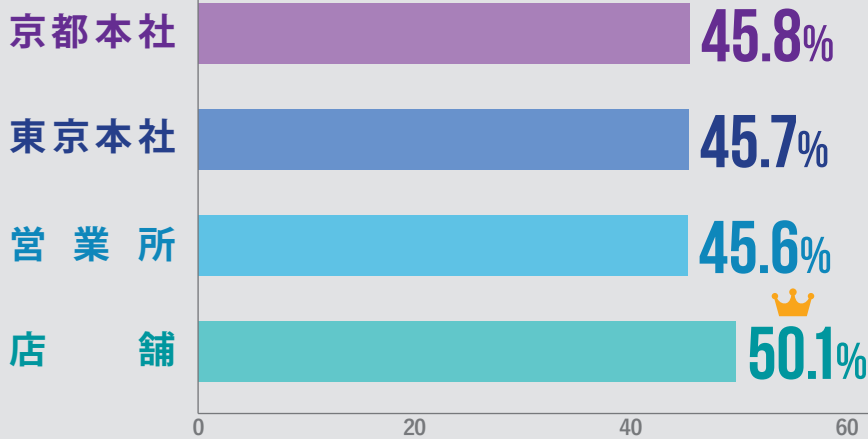
仕事のパフォーマンスが高い人の方が、**心身の不調が少ない結果に!**

休養をしっかりとって、心身の健康を守りましょう。

事業所別!

社内コミュニケーションの変化

6ヶ月前と比べて社内コミュニケーションが多くなった



全社で約5割の人が「社内コミュニケーションが多くなった」という結果でした! もっともコミュニケーションが増えたのは店舗です♪

アンケートにご協力いただきありがとうございました。

半年間でどのような変化が感じられましたか?

今後もみなさんの健康行動をサポートしていきますので、よろしくお願いします!