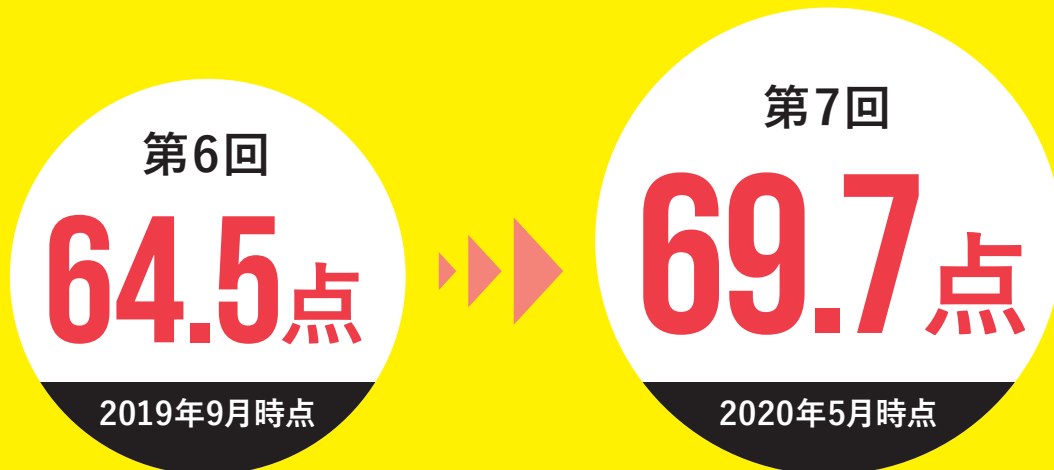


健康意識調査・結果発表

第7回 CNCグループ 健康意識調査アンケートより

実施期間:2020.5.27~2020.5.31 回答数:2489人

過去4週間の仕事のパフォーマンス得点※

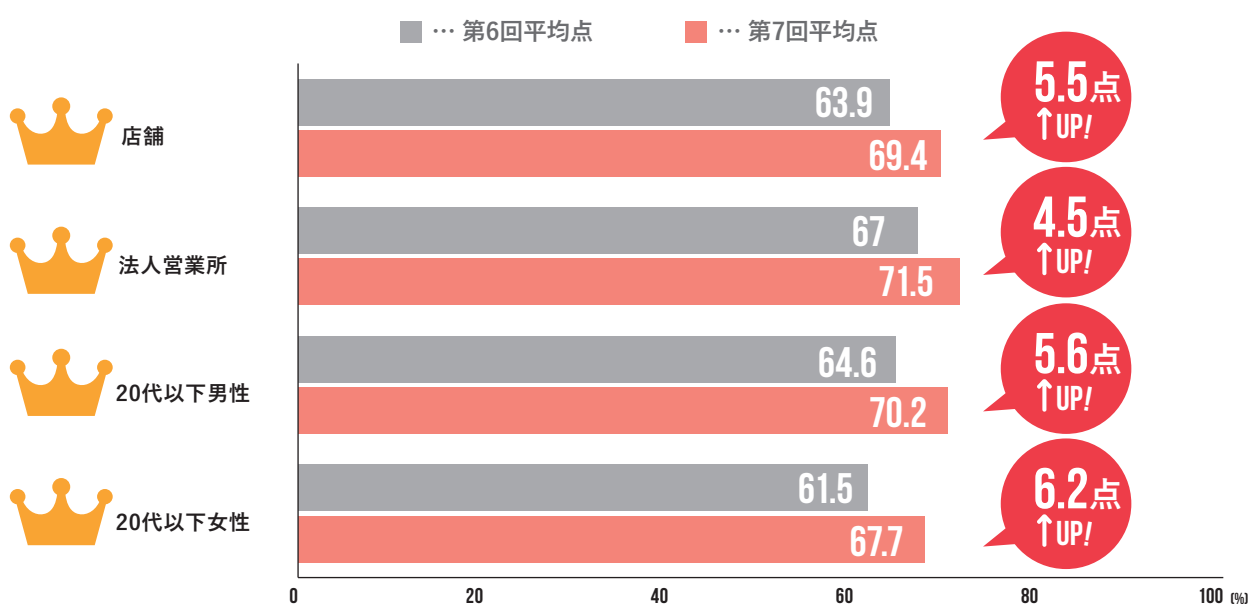


前回と比較して、仕事のパフォーマンスが**5.2点UP!**









※パフォーマンス得点: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。

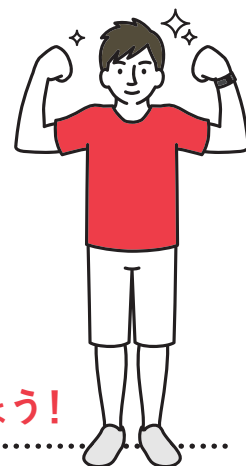
パフォーマンス得点がアップした所属・年代



前回に比べ全体的に4~5点ほど上昇していました。
若手社員の方々がいきいきと働ける職場のようですね♪

パフォーマンスに影響していると考えられる活動

-  睡眠による休養が十分に取れている 
-  昼食時間が十分 
-  食事をおやつのみで済ませない 



始めた人は実感しています! **あなたも健康活動を始めてみましょう!**



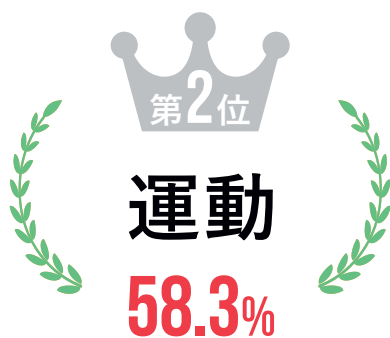
カラダのお悩みが多く、パフォーマンスを発揮できていない方たちは上記と反対の行動をとることが多く、これ以外にも「夕食が寝る3時間以内」「あまり歩くことができない」方も多数。100%パフォーマンス発揮ができていない方は、朝食を摂る」「歩く」「同じ時刻に寝起きする」などカラダのリズムを整えることで、免疫力の向上も期待できます。

取り組みたい健康活動



栄養バランスがよく、太らないレシピが欲しい

30代女性



ストレッチや身体のケアについての情報をわかりやすい形で配信して欲しい

女性20代以下



睡眠セミナーをやってほしい

男性30代

食事や運動習慣の改善に興味を持っている方が多い結果でした。
できることから是非チャレンジしてみてくださいね!

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、引き続き健康経営活動を支援していきます!