CARADA

株式会社コスモネット

健康意識調査・結果発表

第13回 株式会社コスモネット 健康意識調査アンケートより

実施期間：2026.6.22～2026.6.29　回答数：1737人

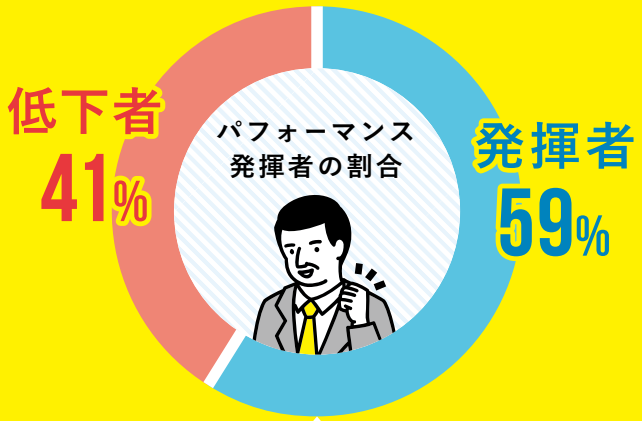
過去4週間の仕事のパフォーマンス

68.5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



59%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

コスモネット従業員に多い体の不調

WORST1

目の疲れ



87%

WORST2

日中の眠気



85%

WORST3

いつも疲れている
・だるい

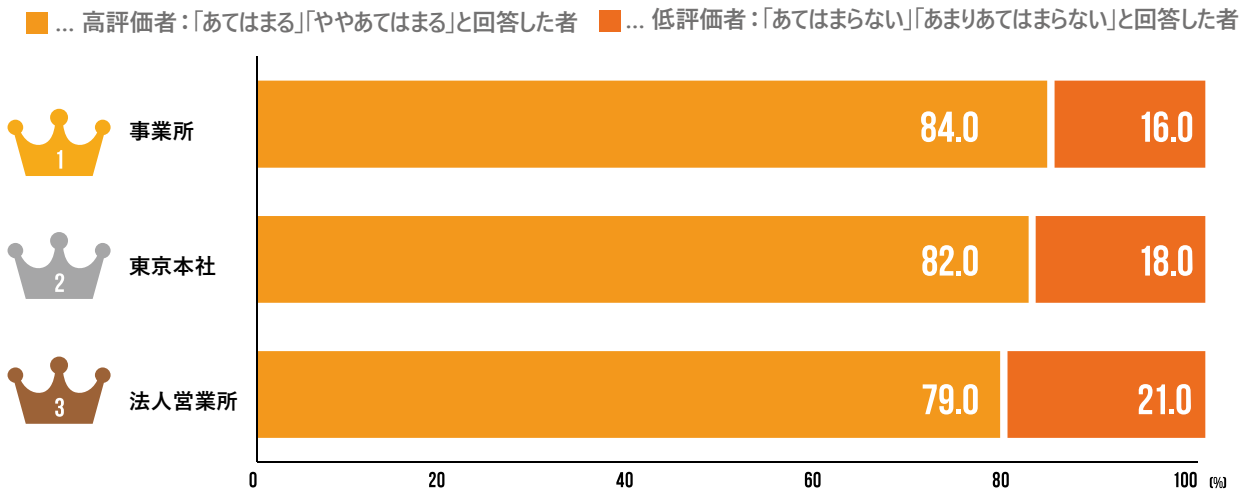


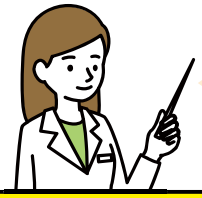
82%

自覚している体の不調で多いのは、「目の疲れ」「日中の眠気」「疲れ・だるさ」。デスクワークや睡眠・生活リズムと関わりの深い不調が上位です。ちょっとした習慣の見直しが、不調の軽減につながります。

CARADA

職場の一体感が高い部署TOP３





職場の一体感（ソーシャルキャピタル）を高く評価する割合は、事業所84%・東京本社82%と特に高い結果に。職場の良好なつながりは、働きやすさと心身の健康を支える土台です。

取り組みたい健康活動

第1位

食事

58%

三食の生活が大事だと宣伝してくれるセミナーを実施してほしい

男性

第2位

運動

54%

運動のイベントをしてほしい

男性

第3位

睡眠

52%

睡眠の質を高めるセミナーをしてほしい

女性

社員が取り組みたい健康行動のトップは「食事」58%・「運動」54%・「睡眠」52%。関心の高いテーマから、気軽に始められる健康づくりを一緒に進めていきましょう。

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！