

健康意識調査・結果発表

第12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:2025.6.30~2025.7.6 回答数:1895人

過去4週間の仕事のパフォーマンス

68.1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

低下者
41.6%

パフォーマンス
発揮者の割合

発揮者
58.4%



58.4%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

職場の一体感が高い性年代TOP3

■ ... 低評価者:「あてはまらない」「あまりあてはまらない」と回答した者

■ ... 高評価者:「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した者



女性20代以下

18.6

81.4



男性20代以下

19.1

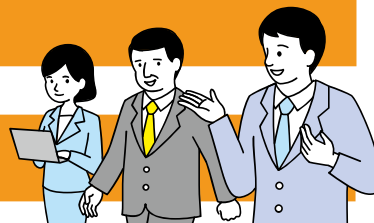
81.0



男性30代

28.8

71.2



性年代別でみると、男女ともに20代以下で高評価者の割合が特に高い結果となりました。所属別では、法人営業所、事業所、店舗で高評価者が多く見受けられました。一体感が高まると職場の雰囲気がより良くなり、モチベーションや生産性の向上にもつながっていきそうです。

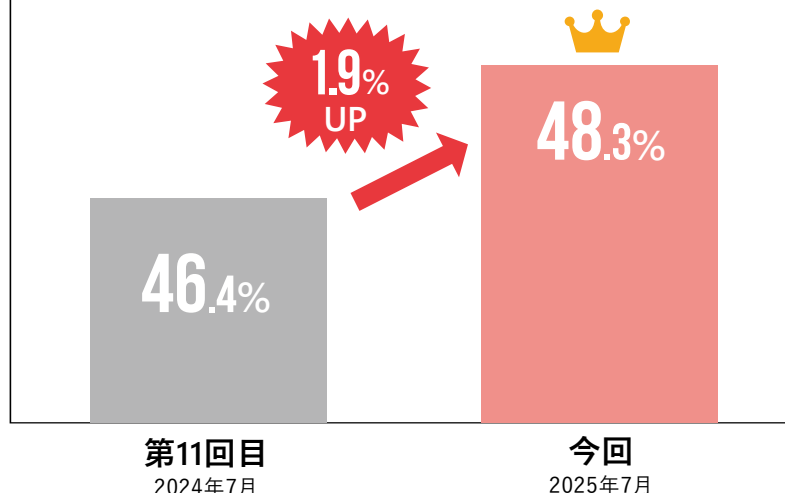
健康行動実行者割合

48.3%

健康行動実行者割合

※健康行動実行者割合:行動変容ステージで、「実行期」「維持期」「確立期」に該当している割合。

健康行動を実施している社員の割合の変化



第11回アンケートの平均点からさらに**1.9%上昇**しています。

パフォーマンスに影響していると考えられる活動



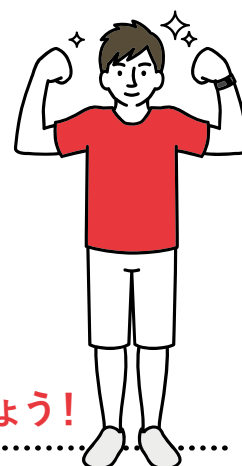
睡眠による休養が十分に取れている



主食以外も取り入れた食事をしている



昼食時間がしっかり取れている



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「食事をおやつなどで済ませる」「あまり歩くことができていない」方も多数。
食生活を見直して、仕事帰りにウォーキングをしてみることで睡眠の質が上がりパフォーマンスが上がるかも！？

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！