健康習慣アンケート Feedback Sheet APPENDIX

アンケート実施期間:2023年05月08日~2023年05月17日

アクサ生命保険株式会社

回答照会URLについて

WEB上にてその他の詳細コメント(自由形式回答)を含む回答結果をご覧いただけます。

https://jp.surveymonkey.com/results/SM-TCDpsvTzROR6kz4sfr8qFQ_3D_3D/パスワード: axacGaMG668

	【健康状態】について		
		回答者数	割合
あなたの現在の健康状況はいかがですか?	よい	17	22%
	まあよい	21	27%
	ふつう	29	37%
	あまりよくない	10	13%
	よくない	1	1%
あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか?	ある	21	27%
	ない	57	73%
昨年1年間に、自分の病気やけがなどの体調不良で何日仕事を休みましたか?※	0日	49	63%
覚えている範囲でご回答ください。	1日	4	5%
	2日	8	10%
	3日	1	1%
	4日	1	1%
	5日	4	5%
	6日	1	1%
	7日	0	0%
	8日	0	0%
	9日	0	0%
	10日	3	4%
	11日~20日	3	4%
	21日~30日	2	3%
	31日~40日	1	1%
	41日~50日	0	0%
	51日~60日	1	1%
	61日~70日	0	0%
	71日~80日	0	0%
	81日~90日	0	0%
	91日~100日	0	0%
	101日以上	0	0%

【飲み物】について

		回答者数	割合
職場で、日常的に飲む飲み物はどれですか?	水	46	59%
あてはまるものをいくつでもお答えください。*(複数選択可)	お茶系(緑茶・麦茶・ブレンド茶・ウーロン茶・ハーブティー、特定保健用食品)	55	71%
	コーヒー、紅茶飲料 (無糖タイプ)	47	60%
	コーヒー、紅茶飲料(砂糖入りタイプ)	16	21%
	牛乳、豆乳、乳酸菌飲料	9	12%
	果実飲料(オレンジジュースなど)、炭酸飲料(コーラ、ソーダなど)	14	18%
	野菜飲料(トマトジュースなど)	5	6%
	スポーツドリンク・機能性飲料、栄養ドリンク	16	21%
	その他 (具体的に)	1	1%
飲み物を選ぶ際に、エネルギー量(kcal)	はい	33	42%
や砂糖が入っているかどうかなど健康を意識していますか?	いいえ	45	58%
飲み物を選ぶ際に、健康を意識するようになったのは、いつ頃からですか?	6 か月以上前から	31	40%
	6 か月以内	2	3%
健康を意識して、飲み物を選ぶ習慣をつけるとしたら、	1 か月以内には始めたい	13	17%
いつから始めたいと思いますか?	6 か月以内には始めたい	14	18%
	6か月以内には始めるつもりはない	18	23%

【食べ物】について

		回答者数	割合
あなたはふだん朝食を食べますか?	ほとんど毎日食べる	44	56%
	週に4~5日	4	5%
	週に2~3日	5	6%
	ほとんど食べない	25	32%
	わからない	0	0%
あなたは、ふだん食品を購入する時に、栄養成分の表示を参考にしていますか?	いつもしている	3	4%
	よくそうしている	6	8%
	時々している	20	26%
	あまりしない	28	36%
	いつもしない	21	27%
食事をとる際に、最初に野菜を摂取し、よく噛んで食べることを意識していますか?	いつもそうしている	10	13%
	よくそうしている	11	14%
	時々そうしている	25	32%
	たまにそうしている	20	26%
	まったくそうしていない	12	15%
あなたは、主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・	ほとんど毎日	18	23%
大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)	週に4~5日	18	23%
の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ありますか?	週に2~3日	28	36%
	ほとんどない	14	18%
寝る前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか?	はい	28	36%
	いいえ	50	64%
寝る前2時間以内に夕食を摂る場合に、その前に分食(※)をしていますか?	いつもそうしている	0	0%
※「分食」とは、1回分の食事を2回以上に分けて食べることを言います。	よくそうしている	1	1%
例)おにぎりやサンドウィッチなどの軽食を職場で摂り、帰宅後におかずを食べるなど。	時々そうしている	3	4%
	たまにそうしている	5	6%
	まったくそうしていない	69	88%
日常的に健康を意識して食べ物の選択や食べ方の工夫をしていますか?	はい	39	50%
	いいえ	39	50%
健康を意識した食べ方は、いつ頃から行っていますか?	6 か月以上前から	32	41%
	6 か月以内	7	9%
健康を意識した食べ方をしようとしたら、いつから始めたいと思いますか?	1 か月以内には始めたい	11	14%
	6 か月以内には始めたい	13	17%
	6か月以内には始めるつもりはない	15	19%

【運動】について 回答者数 割合 65 83% 日常的に歩数計(携帯、スマートフォンやウェアラブル端末を含む)で歩数を計っていますか? はい 13 17% いいえ 3 4% 一日の歩数は平均的にどのくらいですか? 1.000歩未満 4% 1.000歩以上~2.000歩未満 5 2,000歩以上~3,000歩未満 6% 18 23% 3.000歩以上~4.000歩未満 11 14% 4.000歩以上~5.000歩未満 10 13% 5.000歩以上~6.000歩未満 5% 6.000歩以上~7.000歩未満 7.000歩以上~8.000歩未満 10% 8.000歩以上~9.000歩未満 5 6% 9.000歩以上~10.000歩未満 1% 8 10% 10.000歩以上~11.000歩未満 0% 11.000歩以上~12.000歩未満 3% 12.000歩以上 勤務中の休憩時間を利用して、ストレッチや体操、散歩などをすることがありますか? 週5回以上 6% 週3、4回 3 4% 9 12% 週1、2回 18% 14 それ以下の頻度 47 60% 全くしていない 1回30分以上の軽く汗をかく運動(ウォーキング・ジョギング・スポーツ等) 38 49% 0 ⊟ を週どのくらい実施していますか? 1 ⊟ 18 23% 2 日~4 日 16 21% 6 8% 5日以上 30 1回30分以上の軽く汗をかく運動(ウォーキング・ジョギング・スポーツ等) 38% 1年以上前から を始めたのはいつ頃ですか? 6か月以上1年未満 9% 3 4% 6か月以内 9 12% 1回30分以上(週2回以上)の軽く汗をかく運動(ウォーキング・ジョギング・スポーツ等) 1か月以内には始めたい

6か月以内には始めたい

6か月以内には始めるつもりはない

10

19

13%

24%

習慣をつけるとしたら、いつから始めたいと思いますか?

【禁煙】について 回答者数 割合 あなたはたばこを吸いますか? 毎日吸っている 12 15% 4% 時々吸う日がある 27 35% 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない 36 46% 吸ったことがない 27 禁煙してからどのくらい経ちますか? 6か月以上前から 35% 6か月以内 0% 3% 禁煙をするとしたら、いつから始めたいと思いますか? 1か月以内には始めたい 8% 6か月以内には始めたい 9% 7 6か月以内には始めるつもりはない たばこを吸い始めて何年くらい経ちますか? 0~5年 4% 6~10年 3 4% 0% 11~15年 n 0% 16~20年 12% 20年超 1日に平均すると何本くらいたばこを吸っていますか? 4% 5本以下 6~10本 0% 11~15本 3% 6% 16~20本 5 6% 20本超 12% たばこを吸わない人がいる空間で喫煙をすることがありますか? ある 6 8% ない 喫煙場所として決められた場所以外で喫煙したくなった場合、喫煙することがありますか? いつも気にせず喫煙する 0% 0 0% たいていの場合、喫煙する 1% 時々喫煙する 8% たまに喫煙する まったく喫煙しない 10% あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙) 41 53% はい がありましたか? 37 47% いいえ あなたがこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙) 2 3% 家庭 が一番多くあった場所を選択してください。 職場 17 22% 13 17% 飲食店

路上

遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)

子どもが利用する屋外の空間(公園、通学路など)

9%

3% 0%

2

【こころ】について <1>

		回答者数	割合
日常生活で悩みやストレスがありますか?	ある	42	54%
	ない	36	46%
悩みやストレスの主な要因は何ですか?あてはまるすべてのストレスの要因を選択ください。*	家族との人間関係	6	8%
(複数選択可)	家族以外との人間関係	12	15%
	恋愛・性に関すること	3	4%
	結婚	1	1%
	離婚	1	1%
	日々の生活費や将来の老後生活資金	14	18%
	自由にできる時間がないこと	5	6%
	いじめ、セクシャル・ハラスメント	0	0%
	自分の病気や介護	9	12%
	家族の病気や介護	8	10%
	妊娠・出産	0	0%
	育児	0	0%
	家事	1	1%
	自分の家業・受験・進学	1	1%
	子どもの教育	3	4%
	自分の仕事	24	31%
	家族の仕事	2	3%
	住まいや生活環境(公害、安全及び交通事情を含む)	4	5%
	わからない	2	3%
	その他(具体的に)	2	3%
悩みやストレスを感じる場所はどこですか?	職場	26	33%
	家庭	10	13%
	上記以外	6	8%
神経過敏に感じましたか。	いつも	4	5%
	たいてい	8	10%
	ときどき	13	17%
	少しだけ	18	23%
	まったくない	35	45%
絶望的だと感じましたか。	いつも	3	4%
	たいてい	3	4%
	ときどき	11	14%
	少しだけ	13	17%
	まったくない	48	62%

【こころ】について <2>

たいてい 10 13% ときとき 16 21% 少しだけ 17 22% まったくない 35 45% 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように隠じましたか。 いつも 0 0% たいてい 10 13% 22 15% 少したけ 21 27% 45% 45% 45% 例をするのも骨折りだと感じましたか。 いつも 1 1% 13% 1%			回答者数	割合
をきどき 16 21% 21% 21% 21% 21% 21% 21% 21% 21% 21%	そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	いつも	0	0%
対しています。 17 22% またくない 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 35 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45		たいてい	10	13%
表ったくない 36 45%		ときどき	16	21%
気分が沈み込んで、何が起こっても気が時れないように感じましたか。		少しだけ	17	22%
たいてい 10 13% ときどき 12 15% かしだけ 21 27% まったくない 35 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45% 45		まったくない	35	45%
ときどき 12 15% 少しだけ 21 27% まったくない 35 45% 個をするのも骨折りだと感じましたか。 10 13% たいてい 10 13% ときどき 14 18% 少しだけ 18 23% まったくない 35 45% 自分は価値のない人間だと感じましたか。 2 3% たいてい 1 1% ときどき 15 19% 少しだけ 12 15% かしだけ 12 15% まったくない 48 62% 勘際中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% まったくそうしている 12 15% まったくそうしている 27 35% まったくそうしている 27 35% まったくそうしているい 28 36% 出助時に、お互いの表情まで意識して技技を任事のストレスをためないように、のまっに大きしていますか? 6か月以上前から 46 59% お互いの表情を意識した技技を任事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫をいのから行っていますか? 6か月以内には始めたい 9 10 13% コミュニケーションの工夫そるとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 10 13%	気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	いつも	0	0%
少しだけ 21 27% 何をするのも骨折りだと感じましたか。 1 1% 仮している 1 1% たいてい 10 13% ときどき 14 18% 少しだけ 18 23% まったくない 35 45% たいてい 1 1% ときどき 15 19% 少しだけ 12 15% そとさどき 15 19% 少しだけ 12 15% まったくない 48 62% 動勢中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 1 5% よくもしている 7 9% 最くそうしている 7 9% おくそうしている 12 15% おくそうしている 12 15% たまにそうしている 12 15% たまにそうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% たまにそうしている 27 35% お互いの表情まで意識して実験をとしたり、 いいえ 29 37% お互いの表情を意識した実験など仕事のストレスをためないように、 いいえ 29 37% お互いの表情を意識した実験など仕事のストレスをためないように、 6か月以内には始めたい 9 12% お互いの表情を意識した実践など生みのよいスをためないように、 10 13% お互いの表情を意識した実践など生みのよいならいから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい<		たいてい	10	13%
まったくない 35 45% 何をするのも骨折りだと感じましたか。 いつも 1 1% たいてい 10 13% ときどき 14 18% のしだけ 18 23% まったくない 35 45% かしだけ 18 23% まったくない 35 45% かしだけ 18 23% をからない 35 45% かいっも 2 3% たいてい 1 1% ときどき 15 19% ときどき 15 19% かしだけ 12 15% まったくない 48 62% かしだけ 12 15% まったくない 48 62% かしたけ 12 15% まったくない 48 62% からしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 7 9% はなくうしている 27 35% たまにそうしている 27 35% たまにそうしている 27 35% まったくそりない 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫とていますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した検疫をとせ事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫といから行っていますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した検疫をとせ事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫をいから行っていますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した検疫をとせ事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫といから行っていますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した検疫をとせ事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫をいから行っていますか? 10 13% コミュニケーションの工夫をいから行っていますか? 10 13% コミュニケーションの工夫をとしたら、いつから始めたいと思いますか? 1 か月以内には始めたい 9 1 12%		ときどき	12	15%
回答するのも骨折りだと感じましたか。 いつも 1 1% 1% たいてい 10 13% とき どき 14 18% かしだけ 18 23% まったくない 35 45% まったくない 35 45% かいてい 1 1 1% 1% からしていていていていていていていていていていていていていていていていていていてい		少しだけ	21	27%
たいてい 10 13% ときどき 14 18% 少しだけ 18 23% まったくない 35 45% 自分は価値のない人間だと感じましたか。 いつも 2 3% たいてい 1 1% ときどき 15 19% かしだけ 12 15% まったくない 12 15% まったくない 48 62% 動務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 4 5% よくそうしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% たまにそうしている 27 35% まったくそうしている 3 3% お互いの表情を意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% おろいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内には始めたい 9 12%		まったくない	35	45%
ときどき 14 18% 少しだけ 18 23% まったくない 35 45% 自分は価値のない人間だと感じましたか。 いつも 2 3% たいてい 1 1% ときどき 15 19% 少しだけ 12 15% まったくない 48 62% 勤務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 7 9% 時々そうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% ままにそうしている 27 35% ままにそうしている 27 35% まったくそうしている 28 36% 出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫をいかないように、 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1の月以内 13% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内には始めたい 9 12%	何をするのも骨折りだと感じましたか。	いつも	1	1%
かしだけ		たいてい	10	13%
まったくない 35 45% 45% 45% 61分は価値のない人間だと感じましたか。 いつも 2 3% たいてい 1 1% ときどき 15 19% 少しだけ 12 15% まったくない 48 62% 動務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 4 5% 62% 5% 5% 64~6~1 10% 62% 5% 64~6~1 10% 62% 5% 64~6~1 10% 62% 64~6~1 10% 62% 62% 62% 62% 62% 62% 62% 62% 62% 62		ときどき	14	18%
自分は価値のない人間だと感じましたか。		少しだけ	18	23%
たいてい 1 1% ときどき 15 19% 少しだけ 12 15% まったくない 48 62% 動務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 4 5% はくそうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% まったくそうしている 27 35% まったくそうしていない 28 36% はい 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内には始めたい 10 13% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内には始めたい 9 12%		まったくない	35	45%
ときどき1519%少しだけ1215%まったくない4862%勤務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか?いつもそうしている45%よくそうしている79%時々そうしている1215%たまにそうしている2735%まったくそうしていない2836%出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、はい4963%あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか?いいえ2937%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、6か月以上前から4659%コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6か月以内34%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、1か月以内には始めたい1013%コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?6か月以内には始めたい912%	自分は価値のない人間だと感じましたか。	いつも	2	3%
サレだけ 12 15% まったくない 48 62% 動務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 4 5% よくそうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% まったくそうしていな 27 35% まったくそうしていない 28 36% 出動時、退動時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 9 12%		たいてい	1	1%
まったくない 48 62% 動務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか? いつもそうしている 4 5% よくそうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% まったくそうしている 27 35% まったくそうしていない 28 36% 出動時、退動時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 9 12%		ときどき	15	19%
数務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか?		少しだけ	12	15%
よくそうしている 7 9% 時々そうしている 12 15% たまにそうしている 27 35% まったくそうしていな 28 36% 出動時、退動時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内 3 4% 15互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以内には始めたい 9 12%		まったくない	48	62%
時々そうしている1215%たまにそうしている2735%まったくそうしていない2836%出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、はい4963%あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか?いいえ2937%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、6か月以上前から4659%コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6か月以内34%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、1か月以内には始めたい1013%コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?6か月以内には始めたい912%	勤務中に、ストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか?	いつもそうしている	4	5%
たまにそうしている まったくそうしていない2735%出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか?はい4963%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6 か月以上前から 6 か月以内4659%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6 か月以内には始めたい 1 か月以内には始めたい 6 か月以内には始めたい1013%コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?6 か月以内には始めたい 6 か月以内には始めたい912%		よくそうしている	7	9%
まったくそうしていない 28 36% 出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% 36% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 10 13% コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 12%		時々そうしている	12	15%
出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、 はい 49 63% あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか? いいえ 29 37% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 10 13% コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 12%		たまにそうしている	27	35%
あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか?いいえ2937%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6 か月以上前から 6 か月以内 13%4659% 3お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?1 か月以内には始めたい 6 か月以内には始めたい1013% 9		まったくそうしていない	28	36%
お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 6か月以上前から 46 59% コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか? 6か月以内 3 4% お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 10 13% コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 12%	出勤時、退勤時に、お互いの表情まで意識して挨拶をしたり、	はい	49	63%
コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?6か月以内34%お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、1か月以内には始めたい1013%コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?6か月以内には始めたい912%	あるいは声掛けなど仕事のストレスをためないように、コミュニケーションの工夫していますか?	いいえ	29	37%
お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、 1か月以内には始めたい 10 13% コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 12%	お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、	6 か月以上前から	46	59%
コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい 9 12%	コミュニケーションの工夫をいつから行っていますか?	6 か月以内	3	4%
0.13 7 1 3/1 1/1 1/1 (A) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	お互いの表情を意識した挨拶など仕事のストレスをためないように、	1か月以内には始めたい	10	13%
6か月以内には始めるつもりはない 10 13%	コミュニケーションの工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?	6か月以内には始めたい	9	12%
		6か月以内には始めるつもりはない	10	13%

【睡眠】について

まれなり 味噌に とって 仕羊 おちひに しんさい ナナム クロー・オート		割合
過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか? はい	53	68%
いいえ	25	32%
∃勤日と休日とで、起床時間にはどのくらい差がありますか? 1 時間以内	36	46%
2 時間以内	21	27%
3 時間以内	9	12%
4 時間以内	5	6%
5 時間以内	4	5%
5 時間以上	3	4%
 起床した時に、朝日を浴びることを心がけていますか? いつもそうしている	8	10%
よくそうしている	15	19%
時々そうしている	5	6%
たまにそうしている	20	26%
まったくそうしていない	30	38%
[こ1か月間、	7	9%
5なたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか? 5時間以上6時間未満	26	33%
6時間以上7時間未満	30	38%
7時間以上8時間未満	11	14%
8時間以上9時間未満	3	4%
9時間以上	1	1%
睡眠の質についておたずねします。あなたはこの1か月間に、 寝付き(布団に入ってから眠るまでに要する時間)に、いつもより時間がかかった	22	28%
である。ことが週3回以上ありましたか? 夜間、睡眠途中に目が覚めて困った	22	28%
たてはまる選択肢をすべて選んでください。*(複数選択可) 起きようとする時刻よりも早く目が覚め、それ以上眠れなかった	17	22%
睡眠時間が足りなかった	22	28%
睡眠全体の質に満足できなかった	26	33%
日中、眠気を感じた	33	42%
特にない	15	19%
うなたの睡眠の確保の妨げとなっていることは何ですか?*	21	27%
複数選択可)	6	8%
育児	1	1%
介護	1	1%
健康状態	8	10%
通勤・通学の所要時間	4	5%
睡眠環境(音、照明など)	2	3%
就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること	24	31%
特に困っていない	29	37%
その他(具体的に)	1	1%
日ごろ、質のよい睡眠をとることを心がけていますか? はい	47	60%
いいえ	31	40%
での良い睡眠をとることをいつ頃から心がけていますか? 6か月以上前から	41	53%
6か月以内	6	8%
でのよい睡眠を習慣にするとしたら、 1か月以内には始めたい	14	18%
つつから始めたいと思いますか? 6か月以内には始めたい	7	9%
6か月以内には始めるつもりはない	10	13%

【適正飲酒】について

場所を急望してアルコールとの付き合い方を工夫するようになったのは、いつ頃からですか?			回答者数	割合
展展を意識したアルコールとの付き合い方を工失するようになったのは、いつ減からですか?	健康を意識してアルコールとの付き合い方を工夫していますか?	はい	48	62%
6の別以内には始めたい		いいえ	30	38%
使業を養誕したアルコールとの付き合い方を工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?	健康を意識したアルコールとの付き合い方を工夫するようになったのは、いつ頃からですか?	6 か月以上前から	45	58%
6 か月以内には始めたい 15 19% アルコールを行う食事の悪、ホやソフトドリンクを途中で飲みますか? いっちそうしている 4 5% たいていそうしている 5 6% たいていそうしている 12 15% きゃたくそうしている 12 15% またくそうしている 12 15% またくそうしている 5 6% たまにそうしている 5 6% たいていぞうしている 5 6% たいていぞうしている 5 6% たいていぞうしている 5 6% たいていぞうしている 7 9% たいていぞうしている 7 9% たたいそうしている 14 18% まったくそうしている 14 18% まったくそうしている 2 3% たったいぞうしている 2 3% たいていぞうしている 5 6% おいていない 62 79% あんとしましましましましましましましましましましましましましましましましましましま		6 か月以内	4	5%
の力ルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか? いつもそうしている 6 8% アルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか? いつもそうしている 4 5% 時々うしている 5 6% たまたくろしている 12 15% たまたくそうしていない 22 28% アルコールを飲む際には、最初のおつよみは彼豆やサラダ注文するなど、 いつもそうしている 3 4% 経過の旧首に気を付けていますか? たいていそうしている 7 9% 大きたとうしている 7 9% 大きたとうしている 7 9% 教育量を記録して見える化していますか? いつもそうしている 2 3% 4% 18% 教育量を記録して見える化していますか? いつもそうしている 0 0% <t< td=""><td>健康を意識したアルコールとの付き合い方を工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?</td><td>1 か月以内には始めたい</td><td>9</td><td>12%</td></t<>	健康を意識したアルコールとの付き合い方を工夫するとしたら、いつから始めたいと思いますか?	1 か月以内には始めたい	9	12%
アルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか? いちをうしている は 5% にていぞうしている は 5% に関うとうしている は 12 15%		6 か月以内には始めたい	6	8%
たいていそうしている 4 5% 6% たまにそうしている 5 6% たまにそうしている 12 15% まったくそうしていな 12 15% まったくそうしていない 22 28% アルコールを飲む機には、最初のかつまみは検豆やサラダ注文するなど、いつもそうしている 5 6% 6% 4種の保護に気を付けていますか? おくいていそうしている 5 6% 6% 4種の保護に気を付けていますか? おいていそうしている 3 4% 6秒 7 9% たまにそうしている 14 18% まったくそうしている 14 18% まったくそうしている 14 18% まったくそうしている 14 18% まったくそうしている 2 3% たいていそうしている 0 0% 6秒 7 50% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 60% 6		6 か月以内には始めるつもりはない	15	19%
詩々そうしている	アルコールを伴う食事の際、水やソフトドリンクを途中で飲みますか?	いつもそうしている	6	8%
大まにそうしている 12 15% まったくそうしていない 22 28% アルコールを飲む際には、電初のおつまみは枝豆やサラダ注文するなど、いっちそうしている 5 6% 6% 6% 6秒		たいていそうしている	4	5%
まったくそうしていない 22 28% Pルコールを飲む際には、最初のおつまみは枝豆やサラダ注文するなど、 いつもそうしている 5 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6% 6%		時々そうしている	5	6%
アルコールを飲む際には、最初のおつまみは核豆やサラダ注文するなど、		たまにそうしている	12	15%
料理の順番に気を付けていますか?		まったくそうしていない	22	28%
時々そうしている	アルコールを飲む際には、最初のおつまみは枝豆やサラダ注文するなど、	いつもそうしている	5	6%
大志にそうしている 14 18% まったくそうしていない 20 26% 20% 20% 20% 20% 20% 20% 20% 20% 20% 20	料理の順番に気を付けていますか?	たいていそうしている	3	4%
まったくそうしていない 20 26% 飲酒量を記録して見える化していますか?		時々そうしている	7	9%
飲酒量を記録して見える化していますか? いつもそうしている たいていそうしている 時々をうしている まったくそうしている まったくそうしていない 0 0% 会社の宴会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか? 飲み会の度に毎回ある よくある 時々ある たまにある まったくない 1 1% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 週17% 2 3% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 週1~2日 週1~2日 2 3% カイとは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 週1~2日 月1~3日 1 1/% カイとは当る選択肢 1つを選んでください。※清酒1合 (アルコール度数15度・180ml)は、 次の常にほぼ相当 ビール中瓶1本 (同5度・500ml)、焼酎(6合 (同25度・約110ml)、ワイン1/4本 (2合以上3合 (540ml)未満 15 19% カアルコールを飲む目は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、 カではまる選択肢 1つを選んでください。※清酒1合 (アルコール度数15度・180ml)は、 2合以上2合 (360ml)未満 15 19% カの電にほぼ相当 ビール中瓶1本 (同5度・500ml)、焼酎(6合 (同25度・約110ml)、ワイン1/4本 (2合以上3合 (540ml)未満 15 19% 1048 (2070ml)未満 4 5% 約520ml) 4合以上5合 (900ml)未満 1 1%		たまにそうしている	14	18%
たいていそうしている 0 0% 時々そうしている 0 0% たまにそうしている 2 3% たまにそうしている 2 3% たまにそうしていない 45 58% 飲み会の度に毎回ある 1 1% 1% よくある 0 0% 時々ある 2 3% たまにある 1 1% まかある 2 3% たまにある 1 1% よくある 1 1% よくある 1 17% まったくない 62 79% おなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 21 27% 週5~6日 3 4% 週3~4日 5 6% 週1~2日 月1~3日 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		まったくそうしていない	20	26%
時々そうしている 0 0% たまにそうしている 2 3% まったくそうしていない 45 58% 会社の宴会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか? 飲み会の度に毎回ある 1 1% 1% よくある 0 0% 時々ある 2 3% 5 58% 5	飲酒量を記録して見える化していますか?	いつもそうしている	2	3%
大まにそうしている 2 3% まったくそうしていない 45 58% 会社の要会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか? 飲み会の度に毎回ある 1 1% よくある 0 0% 時々ある 2 3% たまにある 2 3% たまにある 13 17% まったくない 62 79% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 21 27% 週お~6日 3 4% 週1~2日 9 12% 月1~3日 11 14% まととと飲まない 29 37% アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、 1合(180ml)未満 16 21% あてはまる選択肢1つを選んでください。 ※清酒1合(アルコール度数1度・180ml)は、 なの量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、毎チューハイ1.5倍(同5度・ 約520ml) 4合以上5合(900ml)未満 4 4 5%		たいていそうしている	0	0%
まったくそうしていない 45 58% 会社の宴会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか? 飲み会の度に毎回ある 1 1% よくある 0 0% 時々ある 2 3% たまにある 13 17% まったくない 62 79% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 21 27% 週5~6日 3 4% 週3~4日 9 12% 月1~3日 11 14% にど出ります 9 12% 月1~3日 11 14% によんど飲まない 29 37% アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に検育し、 1合(18のm)未満 16 21% あてはまる選択肢 1つを選んでください。※清酒 1合(アルコール度数15度・180ml)は、 2の量にほぼ相当 ビール中駆1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(名の上26(360ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同3度・約60ml)、毎チューハイ1.5倍(同5度・ 3合以上2合(720ml)未満 15 19% 約520ml)		時々そうしている	0	0%
会社の宴会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか?		たまにそうしている	2	3%
よくある 0 0% 時々ある 2 3% たまにある 13 17% まったくない 62 79%		まったくそうしていない	45	58%
時々ある23%たまにある1317%まったくない6279%あなたは週に何日くらいお酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか?毎日2127%週5~6日34%週3~4日56%週1~2日912%月1~3日1114%ほとんど飲まない2937%アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、 あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合 (アルコール度数15度・180ml)は、 1合 (180ml)未満 かの量にほぼ相当 ビール中瓶1本 (同5度・500ml)、焼酎0.6合 (同25度・約110ml)、ワイン1/4本 (2合以上3合 (540ml)未満 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯 (同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶 (同5度・3合以上4合 (720ml)未満 4合以上5合 (900ml)未満 4合以上5合 (900ml)未満 	会社の宴会で、部下や仲間にお酒を強要すること、もしくは強要されることはありますか?	飲み会の度に毎回ある	1	1%
たまにある 13 17% まったくない 62 79% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 21 27% 週5~6日 3 4% 週3~4日 5 6% 週~2日 9 12% 月1~3日 11 14% ほとんど飲まない 29 37% アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、 1合(180ml)未満 16 21% あてはまる選択肢 1つを選んでください。※清酒 1合(アルコール度数15度・180ml)は、 次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4 5% 約520ml)		よくある	0	0%
まったくない 62 79% あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか? 毎日 21 27% 週5~6日 3 4% 週3~4日 5 6% 週1~2日 9 12% 月1~3日 11 14% ほとんど飲まない 29 37% アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、 1合(180ml)未満 16 21% あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、 クの量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4合以上5合(900ml)未満 1 1%		時々ある	2	3%
あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか?毎日2127%週5~6日34%週3~4日56%週1~2日912%月1~3日1114%ほとんど飲まない2937%アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか?清酒に換算し、 あてはまる選択肢 1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、 次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4合以上5合(900ml)未満 4合以上5合(900ml)未満 111%		たまにある	13	17%
過5~6日 3 4% 過3~4日 5 6% 過1~2日 9 12% 月1~3日 11 14% 日本のではまる選択肢 1つを選んでください。※清酒 1合(アルコール度数15度・180ml)は、 1合(180ml)未満 16 21% 29 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20 37% 20		まったくない	62	79%
週3~4日 5 6% 週3~4日 9 12% 月1~3日 月1~3日 11 14% 日本人ど飲まない 29 37% 16 (180ml)未満 16 21% 15% 29 37% 16 21% 20 21% 20 21% 20 21% 20 21% 20 21% 20 20 21% 20 20 20 20 20 20 20 2	あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか?	毎日	21	27%
週1~2日 9 12% 月1~3日 11 14% ほとんど飲まない 29 37% アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか?清酒に換算し、 1合(180ml)未満 16 21% あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、 1合以上2合(360ml)未満 12 15% 次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4 5% 約520ml)		週5~6日	3	4%
月1~3日 ほとんど飲まない1114%アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか?清酒に換算し、 あてはまる選択肢 1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、 かの量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 物520ml)1519%約520ml)45%		週3~4日	5	6%
アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、1合(180ml)未満1621%あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、1合以上2合(360ml)未満1215%次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満1519%同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・3合以上4合(720ml)未満45%約520ml)4合以上5合(900ml)未満11%		週1~2日	9	12%
アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、1合(180ml)未満1621%あてはまる選択肢1つを選んでください。※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、1合以上2合(360ml)未満1215%次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満1519%同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 約520ml)3合以上4合(720ml)未満45%約520ml)4合以上5合(900ml)未満11%		月1~3日	11	14%
あてはまる選択肢 1 つを選んでください。※清酒 1 合(アルコール度数15度・180 ml)は、 次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500 ml)、焼酎0.6合(同25度・約110 ml)、ワイン1/4本(同14度・約180 ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60 ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 約520 ml)1合以上2合(360 ml)未満 2合以上3合(540 ml)未満 3合以上4合(720 ml)未満 4合以上5合(900 ml)未満15 4 5% 4合以上5合(900 ml)未満 1 1%		ほとんど飲まない	29	37%
次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(2合以上3合(540ml)未満 15 19% 同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4 5% 約520ml) 4合以上5合(900ml)未満 1 1%	アルコールを飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか? 清酒に換算し、	1合 (180ml)未満	16	21%
同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・ 3合以上4合(720ml)未満 4 5% 約520ml) 4合以上5合(900ml)未満 1 1%	あてはまる選択肢1つを選んでください。 ※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、	1合以上2合(360ml)未满	12	15%
約520ml) 4合以上5合 (900ml)未満 1 1%	次の量にほぼ相当 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本((2合以上3合(540ml)未満	15	19%
	同14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(同43度・約60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・	3合以上4合(720ml)未满	4	5%
5合以上 (900ml)以上 1 1%		4合以上5合(900ml)未満	1	1%
		5合以上 (900ml)以上	1	1%

【行動理論】について <1>

		回答者数	割合
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?	とても重要である	44	56%
	重要である	28	36%
	どちらとも言えない	3	4%
	重要ではない	2	3%
	まったく重要ではない	1	1%
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?	とてもそう思う	22	28%
	そう思う	34	44%
	どちらとも言えない	12	15%
	そう思わない	7	9%
	まったくそう思わない	3	4%
あなたの会社の経営者は、社員の健康づくりに関して、熱心だと思いますか?	とてもそう思う	20	26%
	そう思う	42	54%
	どちらとも言えない	12	15%
	そう思わない	1	1%
	まったくそう思わない	3	4%
あなたが健康的な会社生活をおくるために、「生活習慣に気をつけて欲しい」	とてもそう感じる	16	21%
という周囲の期待を感じますか?	時々感じる	33	42%
	どちらとも言えない	17	22%
	あまり感じない	10	13%
	まったくそう感じない	2	3%
「生活習慣に気をつけて欲しい」という周囲の期待に対して、あなたは応えようと思いますか?	とてもそう思う	8	10%
	そう思う	42	54%
	どちらとも言えない	21	27%
	そう思わない	6	8%
	まったくそう思わない	1	1%
あなたの勤務先では、健康づくりを目的として、情報提供や研修機会、	十分にある	9	12%
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?	あるが十分とは言えない	25	32%
	ない	14	18%
	わからない	30	38%
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?	とてもそう思う	7	9%
	そう思う	22	28%
	どちらとも言えない	36	46%
	そう思わない	11	14%
	まったくそう思わない	2	3%
会社の同僚や友人に比べて、生活習慣を気を付けている方だと思いますか?	とてもそう思う	2	3%
	そう思う	19	24%
	どちらとも言えない	34	44%
	そう思わない	16	21%
	まったくそう思わない	7	9%

	【行動理論】について <2>		
		回答者数	割合
生活習慣に気を付けるようになったきっかけは何ですか? 最大5つまでご選択ください。	医師・看護師等 医療専門家からの勧め	9	12%
	家族の勧め	10	13%
	友人・知人の勧め	2	3%
	経営者や上司からの勧め	3	4%
	将来の目標を実現するため・家族のため・子どもの将来のため	5	6%
	病気で苦しむ家族や友人、会社の同僚を目の当たりにした	3	4%
	勤務先や健保組合からの定期刊行物や掲示物などを見て	3	4%
	社内のルール	2	3%
	自宅のルール	1	1%
	テレビやインターネットからの情報	5	6%
	その他 (具体的に)	0	0%
健康習慣をこれから気をつけるとしたらきっかけは何だと思いますか?	気を付けるつもりはない	6	8%
最大5つまでご選択ください。	医師・看護師等 医療専門家からの勧め	33	42%
	家族の勧め	29	37%
	友人・知人の勧め	14	18%
	経営者や上司からの勧め	9	12%
	将来の目標を実現するため・家族のため・子どもの将来のため	19	24%
	病気で苦しむ家族や友人、会社の同僚を目の当たりにした	11	14%
	勤務先や健保組合からの定期刊行物や掲示物などを見て	1	1%
	社内のルール	6	8%
	自宅のルール	5	6%
	テレビやインターネットからの情報	13	17%
	その他 (具体的に)	2	3%
暴飲暴食、夜更かし、喫煙など、「健康を損なう」可能性があることを分かっていながら、	はい	50	64%
ついついやってしまう生活習慣はありますか?	いいえ	28	36%
「健康を損なう」生活習慣をついついやってしまう理由は何ですか?	ストレス解消のために	33	42%
最大5つまでご選択ください。	中毒性がある	15	19%
	自分だけは大丈夫だと思う	5	6%
	健康を損なっても自己責任だと思っている	14	18%
	自分の健康より優先させたいことがある	8	10%
	医療者から勧められると反発したくなる	0	0%
	家族や友人から勧められると反発したくなる	1	1%
	会社で勧められると反発したくなる	1	1%
	健康的な行動をとりたいが仕事や家事が忙しくてそれどころではない	8	10%
	その他(具体的に)	1	1%

【ワークエンゲージメント】について <1>

		回答者数	割合
最も適している職業観はどれですか?	生計のために仕事をしている	44	56%
	職場の良好な人間関係に支えられている	14	18%
	仕事を上司や同僚、取引先等から評価されたい	1	1%
	仕事を通じて自らの能力を高めたい・極めたい	13	17%
	仕事を通じて社会に貢献したい	6	8%
仕事に満足していますか	そうだ	7	9%
	まあそうだ	51	65%
	ややちがう	15	19%
	ちがう	5	6%
仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる	そうだ	6	8%
	まあそうだ	36	46%
	ややちがう	30	38%
	ちがう	6	8%
自分の仕事に誇りを感じる	そうだ	8	10%
	まあそうだ	53	68%
	ややちがう	14	18%
	ちがう	3	4%
仕事でいろいろ工夫したり、アイデアを出している	そうだ	4	5%
	まあそうだ	53	68%
	ややちがう	18	23%
	ちがう	3	4%
仕事上の問題に対して新しい解決策を考えている	そうだ	6	8%
	まあそうだ	48	62%
	ややちがう	20	26%
	ちがう	4	5%
仕事について新しいやり方を提案している	そうだ	5	6%
	まあそうだ	38	49%
	ややちがう	31	40%
	ちがう	4	5%
仕事に主体的に取り組んでいる	そうだ	6	8%
	まあそうだ	51	65%
	ややちがう	18	23%
	ちがう	3	4%

【ワークエンゲージメント】について <2>

		回答者数	割合
仕事に自ら判断できる領域があると思う(自由裁量権がある)	そうだ	12	15%
	まあそうだ	48	62%
	ややちがう	15	19%
	ちがう	3	4%
仕事は自分が少し挑戦すれば達成できる内容である	そうだ	7	9%
	まあそうだ	52	67%
	ややちがう	16	21%
	ちがう	3	4%
私たちの職場では、ともに働こうという姿勢がある	そうだ	9	12%
	まあそうだ	53	68%
	ややちがう	14	18%
	ちがう	2	3%
私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている	そうだ	6	8%
	まあそうだ	48	62%
	ややちがう	21	27%
	ちがう	3	4%
私たちの職場では、仕事に関連した情報の共有ができている	そうだ	8	10%
	まあそうだ	49	63%
	ややちがう	19	24%
	ちがう	2	3%
私たちの職場では、自由に発言できる心理的な安心感がある	そうだ	4	5%
	まあそうだ	43	55%
	ややちがう	25	32%
	ちがう	6	8%
私たちの職場では、みんなと共に働くことに幸せ・楽しさを感じる	そうだ	5	6%
	まあそうだ	42	54%
	ややちがう	27	35%
	ちがう	4	5%

【プレゼンティーイズム】について

			如人
		回答者数	割合
心身の不調がないときに発揮できる仕事の出来を100%	100%	4	5%
として過去4週間の自身の仕事を評価してください。	95%~99%	5	6%
	90%~94%	10	13%
	85%~89%	9	12%
	80%~84%	13	17%
	75%~79%	9	12%
	70%~74%	8	10%
	65%~69%	3	4%
	60%~64%	2	3%
	55%~59%	0	0%
	50%~54%	11	14%
	45%~49%	2	3%
	40%~44%	1	1%
	35%~39%	0	0%
	30%~34%	0	0%
	25%~29%	1	1%
	20%~24%	0	0%
	15%~19%	0	0%
	10%~14%	0	0%
	5%~9%	0	0%
	1%~4%	0	0%

【人生観】について 割合 回答者数 私は、できるだけ長生きしたい そうだ 12 15% まあそうだ 28 36% どちらともいえない 29 37% 4 5% ややちがう ちがう 5 6% そうだ 12 15% 私は、人生に困難があっても「きっと何とかなるだろう」 まあそうだ 39 50% という楽観的な気持ちがある 21 27% どちらともいえない ややちがう 5% ちがう 3% これまでの人生を振り返る時、後悔よりも感謝する気持ちの方が強い そうだ 8 10% まあそうだ 29 37% どちらともいえない 29 37% 12% ややちがう ちがう 3 4% 【家庭満足度】について 回答者数 割合 満足 家庭生活に満足していますか? 25 32% 43 まあ満足 55% やや不満足 4 5% 8% 不満足 【要望】について

		回答者数	割合
どのような取り組みが会社にあれば良いと思いますか? 既に実施されているものを除いて該当する項目をいくつでも選択ください。	従業員個々の事情に合わせた時短労働や時差出勤など勤務時間の多様化	33	42%
	病気でも安心して働ける環境づくり(治療と業務の両立支援策)	18	23%
	雇用延長など年齢に関わらず働ける環境づくり	24	31%
	副業の解禁	11	14%
	会社主導の残業削減策	16	21%
	有給休暇を取得しやすい環境整備	25	32%
	休憩室(リフレッシュルーム)の拡充	10	13%
	就業時間中の健康その他の教育機会の受講	5	6%
	会社による費用負担など福利厚生費の拡充	34	44%
	健康セミナー	6	8%
	女性が安心して働き活躍できるよう環境づくり	11	14%
	感染症対策の予防接種の費用負担もしくは出勤認定	4	5%
	その他 (具体的に)	1	1%

Thank you



アクサ生命保険株式会社

お問い合わせ・担当者

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

www.axa.co.jp/