



澤田建設株式会社 御中

# 健康習慣アンケート Feedback Sheet 経年評価表

| 今回              | 前回              | 前々回             |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 2025/05～2025/05 | 2024/05～2024/05 | 2023/05～2023/05 |
| 73人             | 75人             | 78人             |

アクサ生命保険株式会社

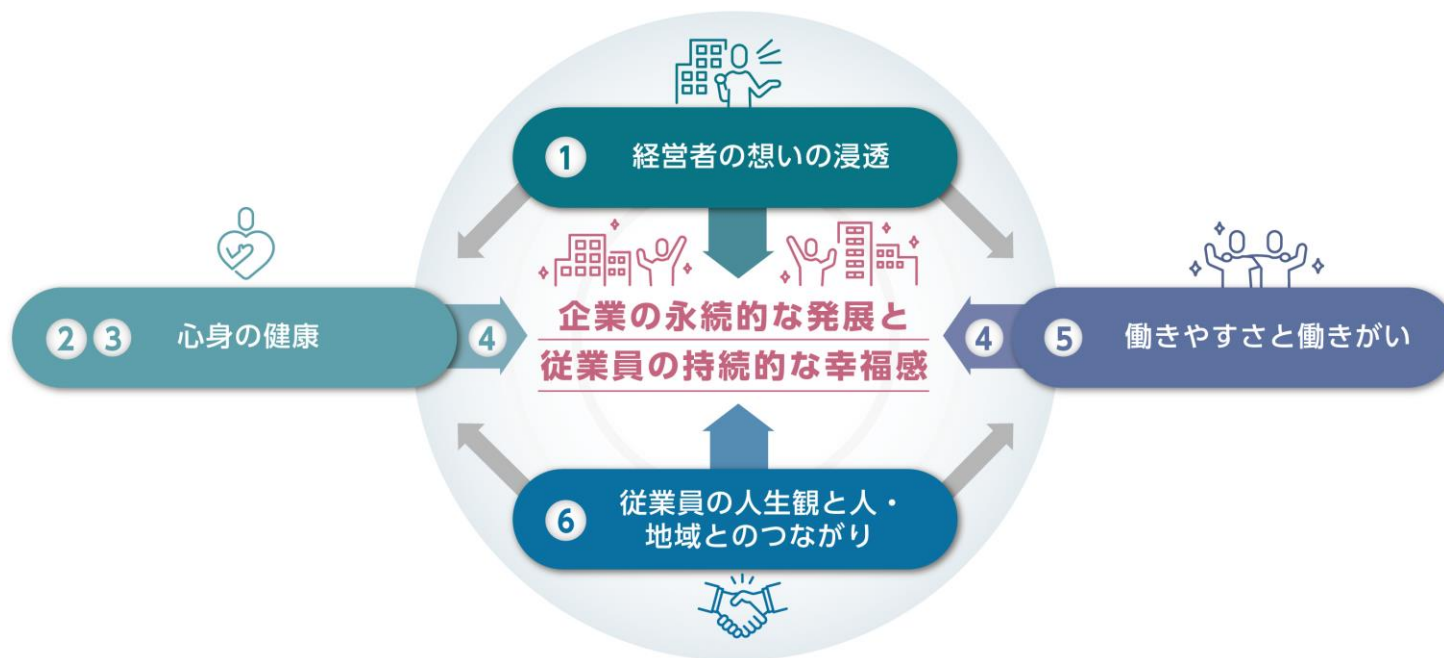
※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 目的

企業の永続的な発展と従業員の持続的な幸福感を支える要因の経年変化についてご報告します。  
本報告をもとに、健康経営の取り組みに関する評価・振り返りにぜひお役立てください。

## 目次

- ① 経営者の想いの浸透・・・P1
- ② 従業員の健康意識・行動・・・P1
- ③ 健康的な生活習慣と不健康行動・ストレス・・・P2
- ④ 労働生産性と健康リスク・・・P2
- ⑤ 職場の働きやすさと従業員の働きがい・・・P3
- ⑥ 従業員の人生観と人・地域とのつながり・・・P4



※注：すべての表に関して、前回・前々回の調査結果がない項目は、空欄（数値なし）で表示されます。

① 経営者の想いの浸透

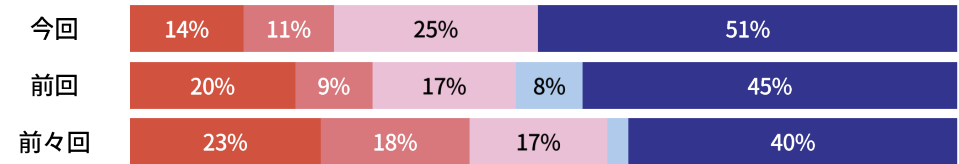
※「とてもそう思う」「そう思う」の回答者の割合、数字が大きい方が良い状態を表す

|                                            | 今回  | 前回  | 前々回 |
|--------------------------------------------|-----|-----|-----|
| あなたの会社は、私たち従業員を大切にしていると思いますか？              | 73% | 55% |     |
| あなたの会社の経営者は、従業員の健康づくりに関して、熱心だと思いますか？       | 77% | 69% | 79% |
| あなたの勤務先では、健康づくりを目的とした情報提供や研修機会などがありますか？（注） | 89% | 75% | 44% |
| 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？       | 41% | 35% | 37% |
| 自社の健康経営施策に対して満足していますか？ ※「満足」「まあ満足」の回答者の割合  | 75% | 69% |     |

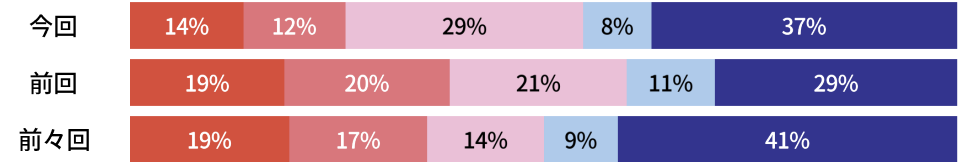
※注：「十分にある」「あるが十分とは言えない」の回答者の割合

② 従業員の健康意識・行動

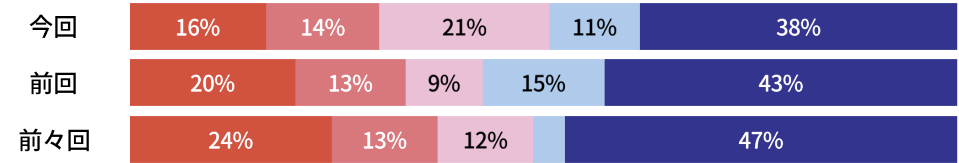
飲み物



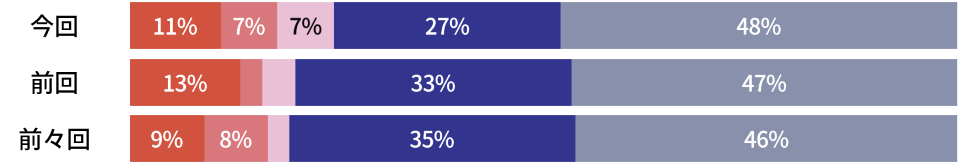
食べ物



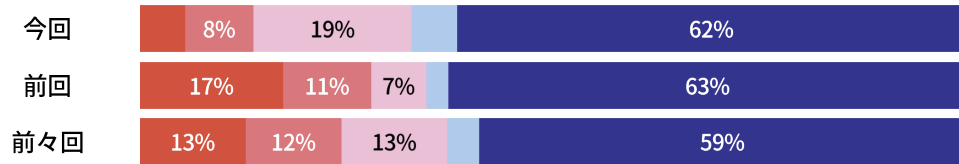
運動



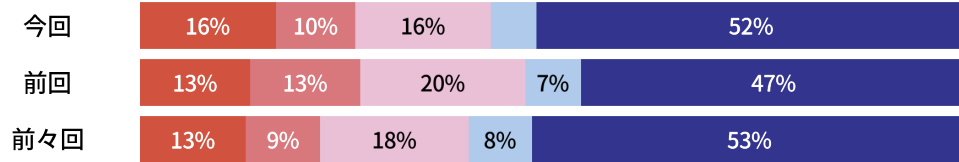
喫煙



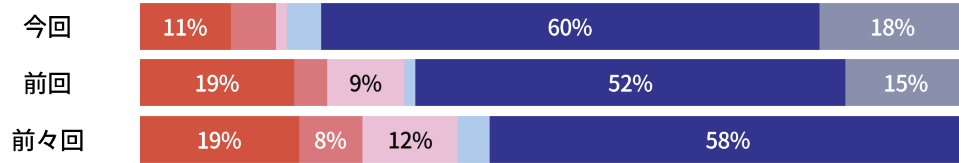
心の健康



睡眠



適正飲酒



無関心期 関心期 準備期 行動期 維持期  
6か月以内に健康づくりを始める意思なし 6か月以内に健康づくりを始めたい 1か月以内に健康づくりを始めたい 6か月以内に健康づくりを始めている 6か月以上前から健康づくりを始めている

\*「喫煙」「適正飲酒」の非該当は、グレーで表示。  
喫煙の非該当は「吸ったことがない」を選択した回答者、適正飲酒の非該当は「もともと飲まない（飲めない）」を選択した回答者

### ③ 健康的な生活習慣と不健康行動・ストレス

健康的な生活習慣 ※「とてもそう思う」「そう思う」の回答者の割合、数値が大きい方が良い状態を表す

|                                    | 今回  | 前回  | 前々回 |
|------------------------------------|-----|-----|-----|
| 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？ | 36% | 25% | 27% |

不健康行動・ストレス ※数値が大きい方が悪い状態を表す

|                                  | 今回  | 前回  | 前々回 |
|----------------------------------|-----|-----|-----|
| 不健康行動の習慣がある回答者の割合*               | 68% | 67% | 64% |
| 日常生活で悩みやストレスがありますか？ ※「ある」の回答者の割合 | 58% | 67% | 54% |

\*「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るが、ついついやってしまう生活習慣はありますか？」に「はい」と回答した割合。

### ④ 労働生産性と健康リスク

労働生産性の低下

|                                                    | 今回   | 前回   | 前々回  |
|----------------------------------------------------|------|------|------|
| アブゼンティーイズム：年間一人当たりの病気による平均欠勤日数 ※数値が大きい方が悪い状態を表す    | 1.5日 | 3.4日 | 3.5日 |
| プレゼンティーイズム：過去4週間の病気やケガによる労働生産性の低下率 ※0%に近い方が良い状態を表す | -24% | -22% | -24% |

健康リスク9項目とそのリスク該当率 ※数値が大きい方が悪い状態を表す

|                                                 | 今回  | 前回  | 前々回 |
|-------------------------------------------------|-----|-----|-----|
| ①喫煙習慣あり（たばこを毎日、または時々吸う日がある回答者の割合）               | 25% | 20% | 19% |
| ②過度な飲酒習慣あり（注1）                                  | 16% | 21% | 18% |
| ③運動習慣なし（週2日以上、運動しない回答者の割合）（注3）                  | 81% | 76% | 77% |
| ④睡眠が不十分（過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていない回答者の割合）         | 37% | 48% | 32% |
| ⑤不定愁訴あり（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）がある回答者の割合） | 19% | 27% | 27% |
| ⑥主観的健康感が悪い（現在の健康状況について、よくない、またはあまりよくない回答者の割合）   | 11% | 17% | 14% |
| ⑦高ストレス（注2）                                      | 23% | 29% | 27% |
| ⑧仕事満足度が低い（「仕事に満足していますか」に「ちがう」「ややちがう」と回答した割合）    | 26% | 33% | 26% |
| ⑨家庭満足度が低い（「家庭生活に満足していますか」に「不満足」「やや不満足」と回答した割合）  | 19% | 16% | 13% |
| 健康リスク①～⑨の該当数が、5～9項目の回答者（高リスク）の割合                | 15% | 15% | 14% |

※注1：「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」と判定される、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の割合。

※注2：過去1か月間のこころの状態を測定する6項目の結果より、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合。

※注3：「③運動習慣なし」の前回・前々回についてアンケートが2021年7月以前に実施された場合、集計に必要な設問がなかったため、一律100%と表示されます。

## ⑤ 職場の働きやすさと従業員の働きがい

**職場の働きやすさ** ※選択肢「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点と配点した加重平均、数値が大きい方が良い状態を表す

|                                | 今回  | 前回  | 前々回 |
|--------------------------------|-----|-----|-----|
| 職場の一体感*                        | 2.9 | 2.7 | 2.8 |
| 私たちの職場では、自由に発言できる安心感がある        | 2.8 | 2.5 | 2.6 |
| 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 | 2.7 | 2.4 | 2.6 |
| 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）   | 3.0 | 2.9 | 2.9 |
| 仕事は自分が少し挑戦すれば達成できる内容である        | 2.9 | 2.7 | 2.8 |

\*3項目の点数の平均値：

- ①私たちの職場では、ともに働こうという姿勢がある ②私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている  
③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ます

**従業員の働きがい** ※選択肢「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点と配点した加重平均、数値が大きい方が良い状態を表す

|                | 今回  | 前回  | 前々回 |
|----------------|-----|-----|-----|
| ワーク・エンゲイジメント*  | 2.8 | 2.6 | 2.7 |
| 仕事に満足していますか    | 2.8 | 2.7 | 2.8 |
| 仕事に主体的に取り組んでいる | 2.9 | 2.8 | 2.8 |
| 創造性**          | 2.8 | 2.6 | 2.7 |

\*2項目の点数の平均値：

- ①仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる ②自分の仕事に誇りを感じる

\*\*3項目の点数の平均値：

- ①仕事でいろいろ工夫したり、アイデアを出している ②仕事上の問題に対して新しい解決策を考えている ③仕事について新しいやり方を提案している

**従業員の職業意識と経営理念の浸透** ※数値が大きい方が良い状態を表す

|                              | 今回  | 前回  | 前々回 |
|------------------------------|-----|-----|-----|
| 高い職業意識*                      | 16% | 13% | 24% |
| 自社の経営理念（ビジョンなど）を理解している回答者の割合 | 68% | 65% |     |

\*「仕事を通じて社会に貢献したい」「仕事を通じて自らの能力を高めたい・極めたい」の回答者割合

## ⑥ 従業員の人生観と人・地域とのつながり

**前向きな人生観** ※「そうだ」「まあそうだ」の回答者の割合、数値が大きい方が良い状態を表す

|                                         | 今回  | 前回  | 前々回 |
|-----------------------------------------|-----|-----|-----|
| 私には将来の夢や目標、やりたいことがある                    | 48% | 45% |     |
| 私は、できるだけ長生きしたい                          | 45% | 44% | 51% |
| 私は、人生に困難があっても「きっと何とかなるだろう」という楽観的な気持ちがある | 64% | 48% | 65% |
| 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         | 52% | 41% | 47% |

**新しい学びを得る姿勢や人・地域とのつながり** ※「そうだ」「まあそうだ」の回答者の割合、数値が大きい方が良い状態を表す

|                                               | 今回  | 前回  | 前々回 |
|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|
| これからの人生を豊かに生きるために、新しい経験をしたり、知らないことを学んでいますか？   | 58% | 43% |     |
| 家庭生活に満足していますか？ ※「満足」「まあ満足」の回答割合               | 81% | 84% | 87% |
| 家庭満足度の点数 ※不満足1点、やや不満足2点、まあ満足3点、満足4点の加重平均により計算 | 3.1 | 3.1 | 3.1 |
| 喜びを分かち合ったり、悩みを相談できる人がいますか？                    | 63% | 60% |     |
| 暮らしている地域に愛着を持っていますか？                          | 67% | 47% |     |

## 今後の健康経営のお取り組みに関するご提案

### ■「アンケートフィードバックセミナー」の開催

健康習慣アンケートを通じて明らかになった「職場の生活習慣課題」について  
従業員間で共有し、解決に向けて意識を合わせる必要があります。  
またアンケート結果を速やかに周知することが、従業員の参画意識を醸成することに繋がります。  
従業員セミナー開催の日程についてご検討をお願いいたします。

#### 1人ひとりの健康意識の向上

人生100年時代を迎え、社会構造が変化する中、「その未来を幸福に生きる」ためには、  
健康がより一層重要であることを従業員間で考える機会を提供します。

#### 参画意識の醸成

会社の健康経営施策への理解と共感を促し、従業員間の新たな繋がりを生み出します

### ■「健康経営サポートパッケージ」のご提案

従業員の皆様が主体的に健康作りを進めることができるように  
様々な健康増進メニューをご用意しています。  
貴社の健康課題に合わせて、ぜひご利用をご検討ください。  
【健康増進メニュー】  
24時間電話健康相談、メンタルサポート、食事・栄養管理支援、運動機会増進アプリ、睡眠チェック、アクサ健康スクラム  
【産業医プログラム】  
エントリープラン、ベーシックプラン、産業医選任プラン 共通  
※要件を満たす法人の経営者、従業員がご利用いただけます。詳細は、パンフレットをご確認ください。

24時間電話  
健康相談

メンタル  
サポート

食事・栄養  
管理支援

睡眠  
チェック

運動機会  
増進アプリ

アクサ  
健康スクラム

産業医プログラム  
ストレスチェック（産業医監修レポート付）

# 今後のお取り組みについて

健康習慣アンケートの結果は如何でしたか？  
貴社の健康経営推進について、次回以降のアクションをご案内いたします。



## 従業員セミナーの開催

健康経営の主役は従業員です。  
健康に関する意識の向上と健康経営への  
参画を促します。

### ■ セミナーの内容

- 健康習慣アンケート結果の共有
- 健康経営が求められる背景
- 従業員にとっての健康とは
- 楽しい未来に向けて



詳しくはこちら▶



## 貴社と従業員を守る仕組みづくり (福利厚生等)

貴社の発展、従業員の皆様の幸せを守るために  
会社として準備していることなどをヒアリングし、  
健康経営の視点でコンサルティングいたします。



詳しくはこちら▶



## 従業員の メンタルヘルス対策について

メンタルヘルスが心配な従業員はいませんか？  
(経年評価表P.2「日常生活で悩みやストレスが  
ありますか？」の設問を振り返ってみましょう)  
メンタルヘルスの悪化を未然に防止する  
ストレスチェック、産業医のサービスの情報提供を  
希望しますか？

専門スタッフによるご説明を行っております。  
ご都合良い日時をご記入ください。

月 日 時頃

### ■ 過去3年間、精神的な不調を感じたことが「ある」人の割合



出展：独立行政法人労働政策研究・研修機構

「第2回日本人の就業実態に関する総合調査(2014年調査)」

「第3回日本人の就業実態に関する総合調査(2018年調査)」