

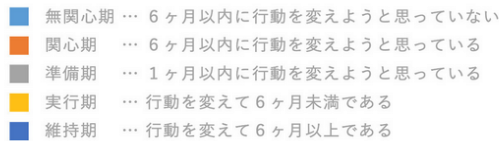
2024年度 健康習慣アンケート結果と課題

従業員の健康に対する意識や健康状態を把握するために、健康習慣アンケートを年1回実施して課題を抽出して改善に向けた対策を行っています。

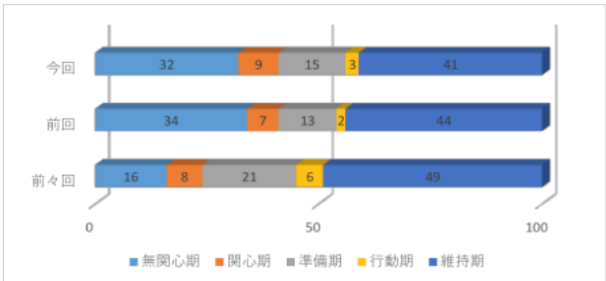
従業員の健康意識・行動

従業員が下記の7項目「飲み物・心の健康・食べ物・睡眠・運動・適正飲酒・禁煙」について、行動変容ステージモデル「無関心期・関心期・準備期・行動期・維持期」のどのステージにいるのかを百分率で表し、3カ年比較しました。

<行動変容ステージ>



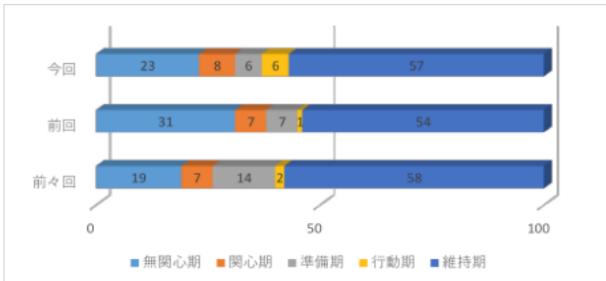
飲み物



飲み物に関する情報提供が少なくイベントも実施しなかったため前年と殆ど変わらない分布でした。2024・2025年で、飲み物に関する教育を現在計画しています。

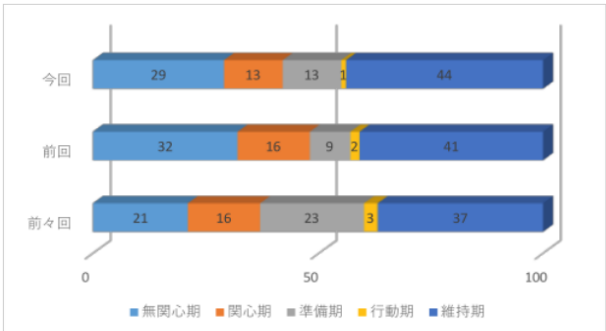
- ① 水分補給の重要性（消化、代謝、体温調整などにおける水の役割）
- ② 砂糖入り飲料の影響（砂糖の過剰摂取と健康リスク）
- ③ カフェインの影響（過剰摂取による不眠・不安、心血管系リスク）
- ④ アルコール飲料（適量の重要性、健康への影響）

心の健康



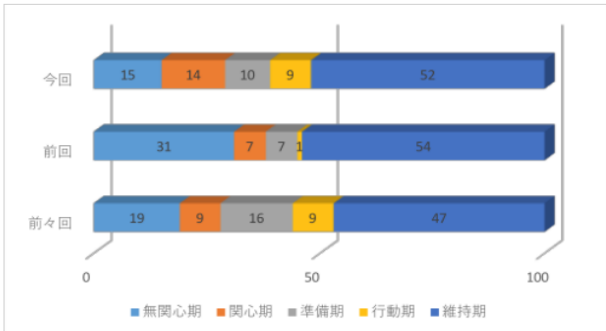
今年度は相談窓口を増やしたことや、メンタルヘルス・ハラスメント教育等を多く実施した結果、従業員は安心して会社生活を送れるようになってきているようです。また、メンタルに不安がある従業員に身体の状態を確認できるようにスマートウォッチの貸与をはじめたり、万が一メンタル不調により休職になってしまった従業員に対して、スムーズに職場復帰できるように「職場復帰のためのハンドブック」を支給する制度を職場復帰プログラムに追加しました。心が健康な状態でいられる環境づくりを進めてまいります。

食べ物



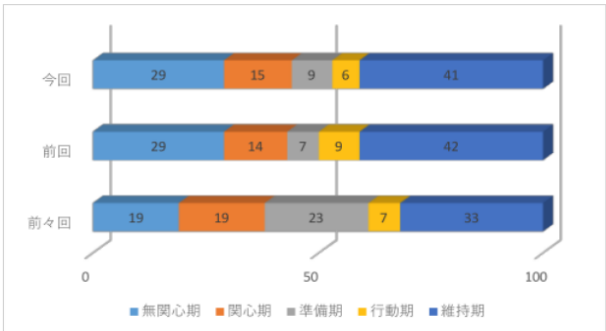
食べ物に関する情報提供は多くしていましたが、興味をひく展開の仕方ではなかったと思われる結果（前年から殆ど変化なし）となりました。今年度は、食べ物に関する社外教育を2名受講したので、学んだ情報を基にして従業員が興味を引くような形で今後展開していきます。

睡眠



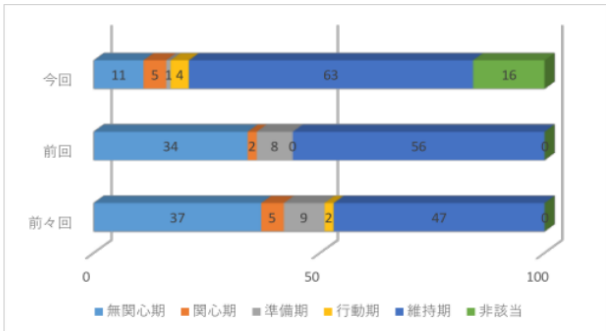
昨年の睡眠に関するアンケート項目で、十分な睡眠がとれないことによる健康不安を抱えている従業員が多く、また、改善意識が少なかったため、睡眠教育を動画と資料で行いました。大変興味を引く内容だったようで動画の内容の質問や続編の教育依頼がありました。

運動



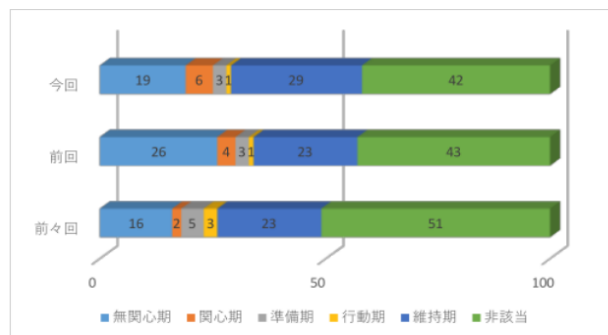
昨年の運動に関するアンケート項目で、「定期的な運動ができていない」という従業員が多かったため、「睡眠」の教育に合わせて「適度な運動が質の良い睡眠に繋がる」等の教育を実施しました。今年度のアンケートの結果を見ると、改善が見られないので継続して教育を実施します。今年度は長野県の「ウォーキング大賞2024」にエントリーしたりスポーツ・ツーリズムを計画する等、従業員が運動するきっかけ作りを進めています。

適正飲酒



飲酒に関する教育は、「飲み物」と同様に十分な教育ができていませんでしたが、昨年に比べてかなり良い結果となりました。「飲み物」の項目でも記載しましたが、「アルコール飲料（適量の重要性、健康への影響）」について今後教育していきます。

禁煙

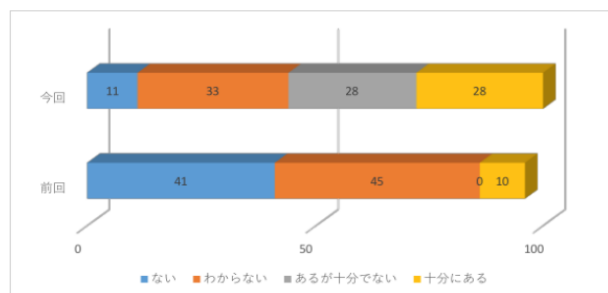


今年度は、「喫煙」について「資料による教育」「禁煙アプリの斡旋」「禁煙補助制度の導入」等、様々な取り組みを行いました。結果、改善は見られましたが、今後は更に改善されるように進めていきます。

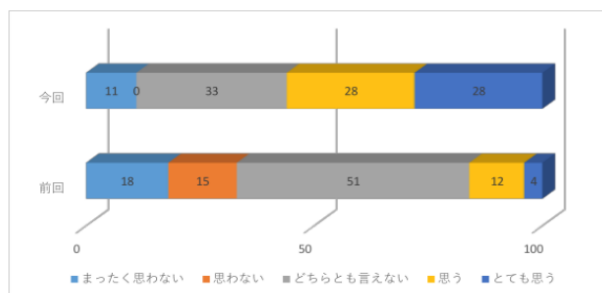
会社の取り組みの浸透

会社の取り組みが従業員にどれだけ浸透しているかを2カ年で比較しました。

1. 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等がありますか？



2. 勤務先の取り組みを活用して、健康になれると思いますか？



分析

2023年のアンケート結果から、健康に関心があまりない従業員が多く、健康に関する取り組みや制度・福利厚生についても知らない従業員が多いことが判明しました。そこで2024年度の取り組みとして、従業員に対して健康に関する制度・福利厚生の説明を再度行い、健康情報の展開の仕方を見直しました。その結果、「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等がありますか」という設問に対して、今年度は「ある」と解答した従業員が56%（前年：10%）、「ない」と回答した従業員は11%（前年：41%）と、大きく改善される結果となりました。実際、今年度は福利厚生の利用者やイベントへの参加者も増えています。「勤務先の取り組みを活用して、健康になれると思いますか」という設問についても、今年度は「思う」と解答した従業員が56%（前年：16%）、「思わない」と回答した従業員は33%（前年：11%）と、こちらも大きく改善される結果となりました。今後は更に当社の健康経営活動に興味を持ってくれる従業員が増え、更には家族、社外にも広がる取り組みを行ってまいります。