

# 伊藤組土建株式会社 健康経営に向けたアンケート 回答結果

2023.11.13～11.25実施 281人回答／回答率62.4%

このアンケートは、健康経営のために行っている施策が社員の皆さんのニーズに合っているか、効果が現れているかを検証し、施策を見直す目的で行いました。

その結果、社員の健康について会社が取り組む施策テーマとしては下記の4つが重要ということが見えてきました。

- ①運動
- ②睡眠
- ③食事・栄養（ダイエット含む）
- ④ストレス対策

健康経営では「ひしこチャレンジ25」というキャッチコピーのもと、BMI25以上の肥満者割合減少を掲げてきました。

今後も肥満者の減少は引き続き取り組むべき課題ですが、「ダイエット」をメインにするのではなく、

上記4つのテーマに沿った施策を検討し、実施していきたいと思えます。

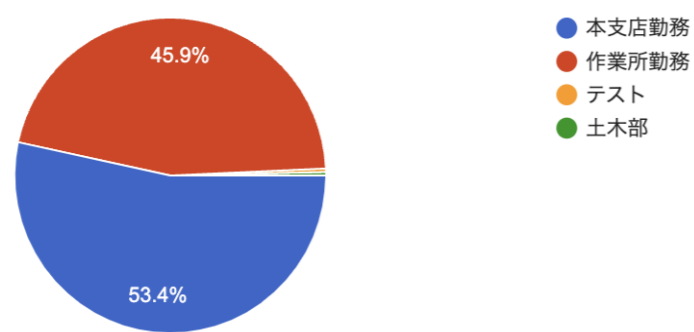
特に、睡眠については皆さん重要だと感じていることが分かりましたので、今後何らかの取り組みを考えています。

## 【必須】 部署

281 件の回答

コピー

★本支店、作業所まんべんなくご回答いただきました。

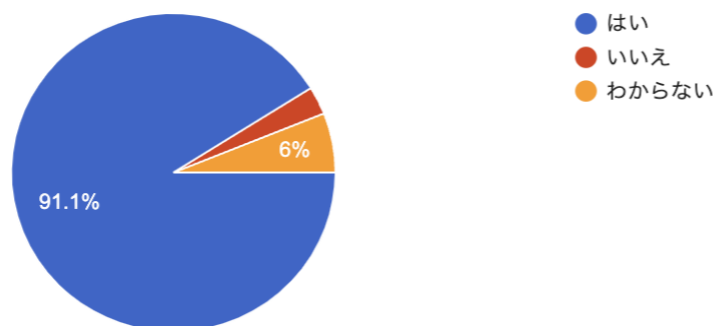


## 働く人の健康は企業の業績に関係があると思いますか？

281 件の回答

コピー

★9割以上の方が「関係がある」と答えています。



「喫煙や睡眠、運動など従業員の生活習慣上の健康リスク要因によって出社しているものの業務効率が落ちている状態（プレゼンティズム）が、企業利益と密接に関連している」という研究論文も発表されています。企業利益との関連性が高かったのは、

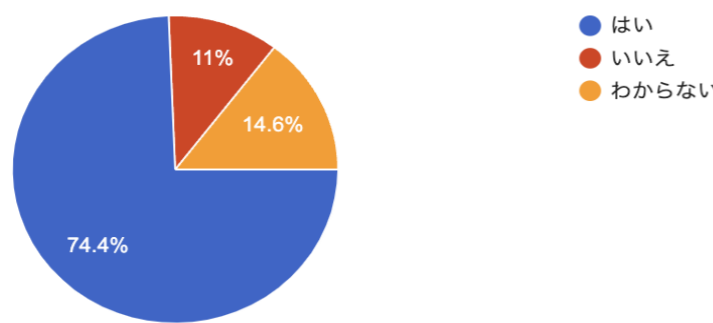
- ・喫煙者の割合
- ・従業員1人当たりの保健事業費
- ・睡眠により十分な休養がとれている割合
- ・運動習慣者割合 などです。

## 伊藤組土建は、職員の健康に向けた取り組みをしている会社だと思いますか？

281 件の回答

コピー

★7割の方が取り組んでいると答えています。取り組みは浸透しているのではないのでしょうか。



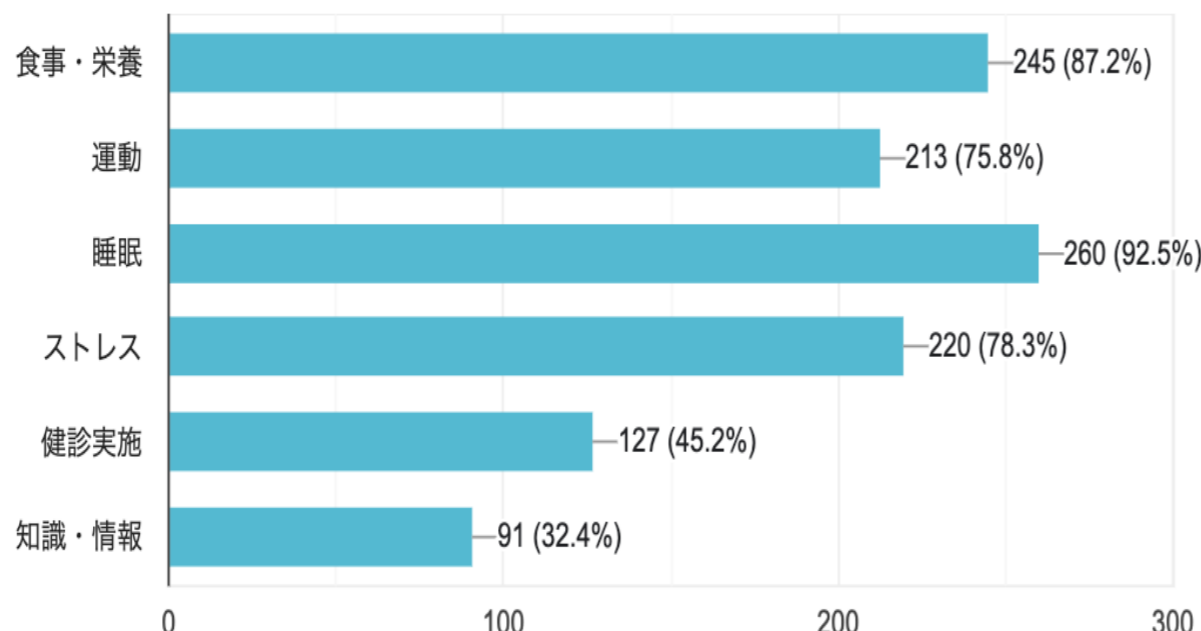
## 健康維持のために重要だと思うものを複数お選びください（複数選択可）

281 件の回答

コピー

### 健康維持のために重要だと思うもの

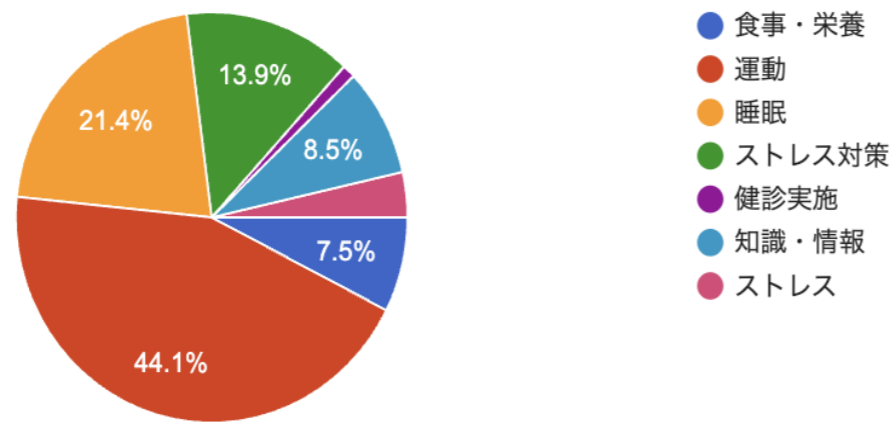
1 睡眠	92.5%
2 食事・栄養	87.2%
3 ストレス対策	78.3%
4 運動	75.8%
5 健診実施	45.2%



あなたの健康のために、最も足りていないと思うものをお選びください

281 件の回答

コピー



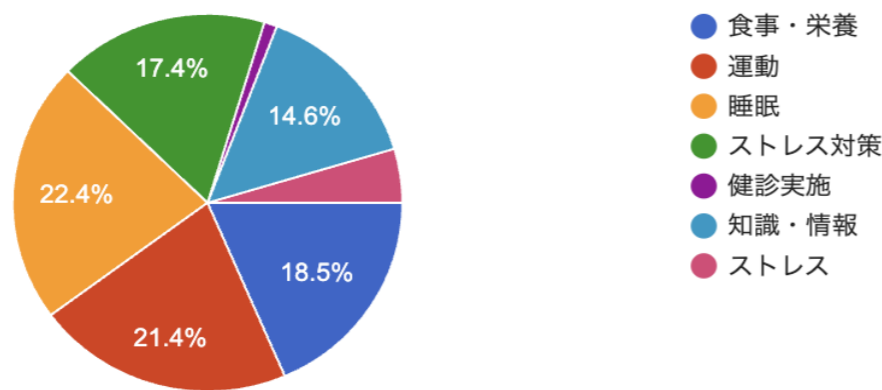
健康のために最も足りていないもの

1 運動	44.1%
2 睡眠	21.4%
3 ストレス対策	17.4%
4 知識・情報	8.5%
5 食事・栄養	7.5%

あなたの健康のために、次に足りていないと思うものをお選びください

281 件の回答

コピー



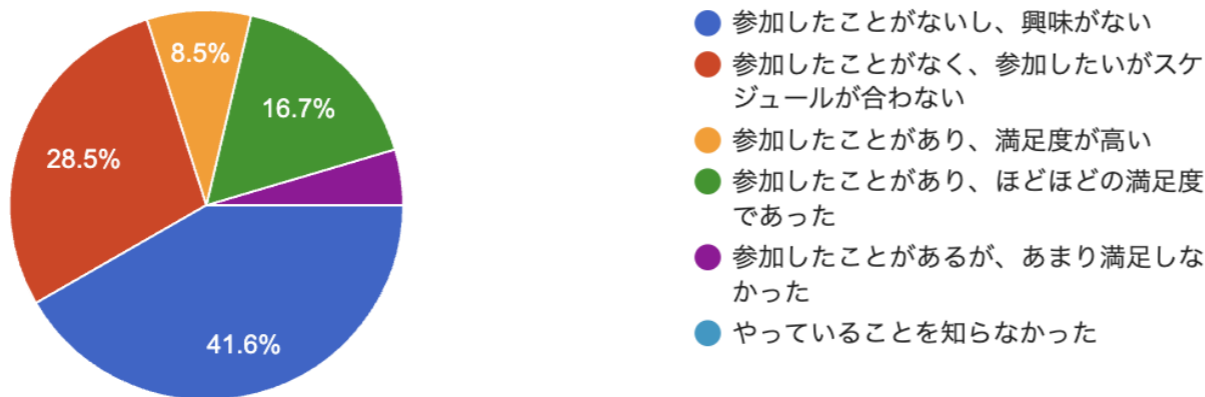
健康のために次に足りていないもの

1 睡眠	22.4%
2 ストレス対策	22.1%
3 運動	21.4%
4 食事・栄養	18.5%
5 知識・情報	14.6%

毎週水曜日に会社で行なっているオンライントレーニングについてどう思いますか？

281 件の回答

コピー



★興味がないという方が4割いることと、

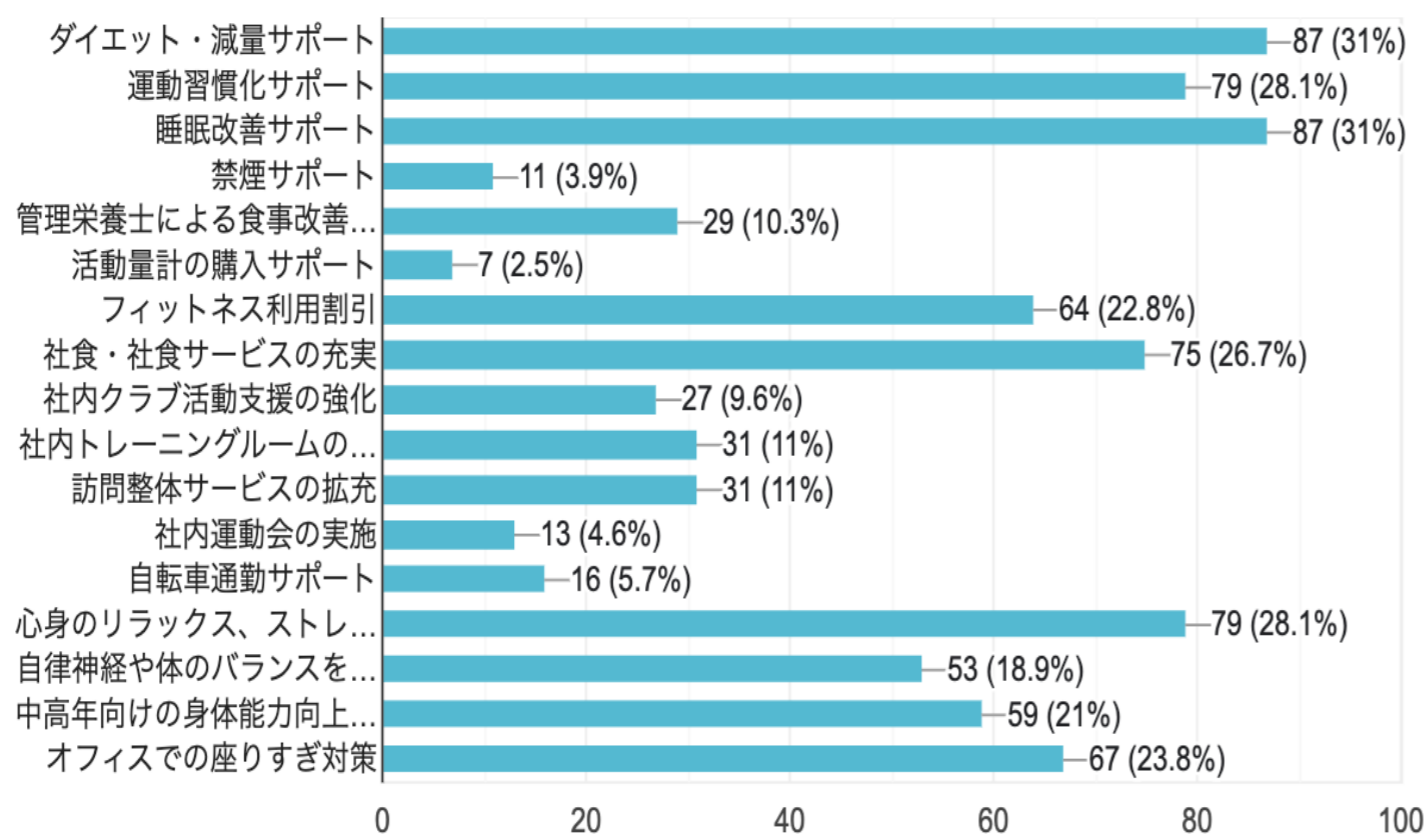
スケジュールが合わないという方も多いので現在の形のオンライントレーニングはR6年2月いっぱい終了予定です。

ただ、ちょっとした筋トレ、ストレッチを習慣化して欲しいので、別の方法を検討中です。

関心があるテーマを選択してください（複数選択可）

281 件の回答

コピー



関心があるテーマ

1.ダイエット・減量サポート
1.睡眠改善サポート
3.運動習慣化サポート
3.心身のリラックス、 ストレス発散サポート
5.社食・社食サービスの充実

自由記入欄では下記のようなたくさんのご意見を頂きました。（抜粋、要約しています）

- ・ ストレスを溜めないのが一番なのでストレス解消に特化したものを
- ・ 作業所向けの対策があまりない、作業所は忙しいので参加できない
- ・ 多目的のフリースペースやリフレッシュスペースがあるといい
- ・ 働き方改革をすすめて労働時間の削減が先ではないか
- ・ 作業所社員が使えるような食事サービス
- ・ 女性の健康に関する啓蒙は良いと思う
- ・ 就業時間中の喫煙制限は納得できない