

健康意識調査・結果発表

第11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:2024.7.1~2024.7.7 回答数:2202人

過去4週間の仕事のパフォーマンス

68.2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
40.6%

パフォーマンス
発揮者の割合

発揮者
59.5%



59.5%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

取り組みたい健康活動

第1位

食事

55.4%

朝食プレゼントの商品の
レパートリーを増やしてほしい

女性

第2位

運動

52.0%

ジムの割引が欲しい

男性

第3位

睡眠

52.9%

睡眠に関して興味を持って
いるので知識を得たい

男性

他にも、「健康的な昼食サービスがあれば嬉しい」「運動の日を作ってほしい」
「睡眠の質を上げるようなセミナーをやってほしい」などの意見がみられました。

コスモネット社員に多い体の不調

👑 WORST1

目の疲れ



87.6%

👑 WORST2

日中の眠気



85.7%

👑 WORST3

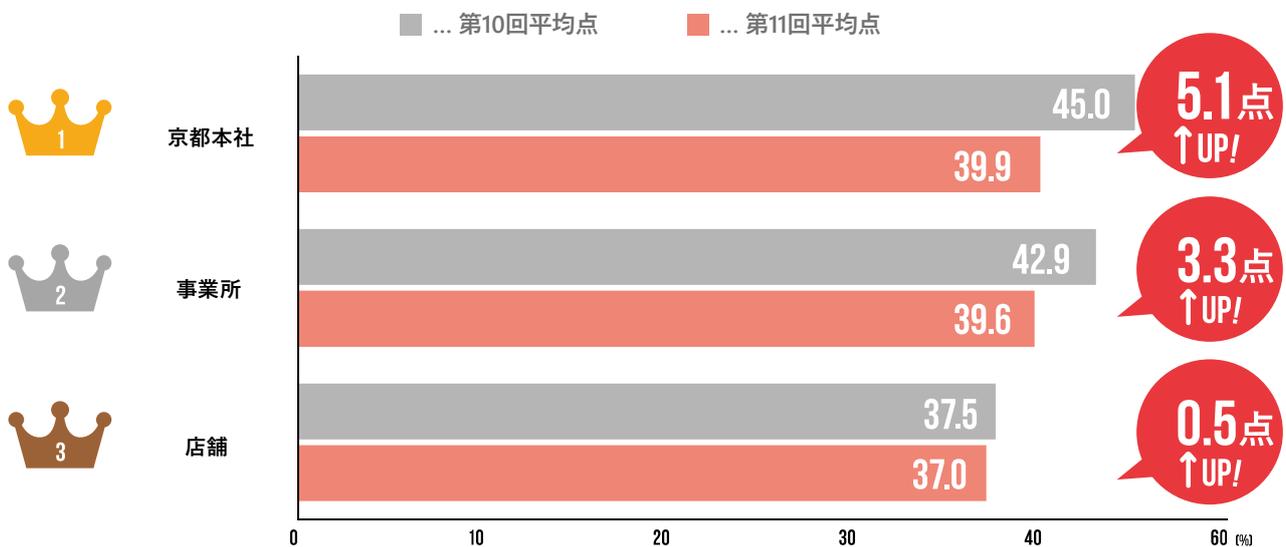
いつも疲れている
・だるい



84.4%

パフォーマンスが低下している人たちは、パフォーマンスが発揮できている人たちに比べ、上記以外にも様々な症状を自覚している割合が高いようです。

健康意識スコアがアップした部門TOP3



健康意識スコアが最もアップした部門は京都本社でした！

その他、部門別では事業所で、性年代別では50歳以上の男性で、それぞれ3点以上スコアがアップしていました。

※健康意識スコア：健康維持・増進に対する総合的な意識を個人ごとにスコア化したもの。スコアは0～100で、食事と運動に関する健康行動を両方とも半年以上続けていてかつ睡眠・生活リズム・メンタルケアにも関心がある場合に100、食事・運動・睡眠・生活リズム・メンタルケア全てに関心がない場合に0となる

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！