

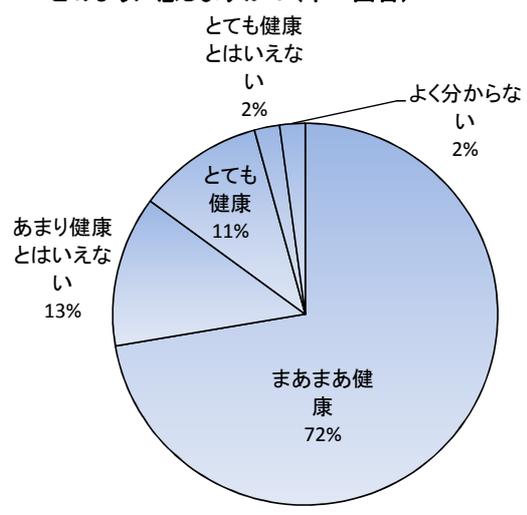
『健康管理について』

平成27年12月14日

8割が日常でストレスを感じる

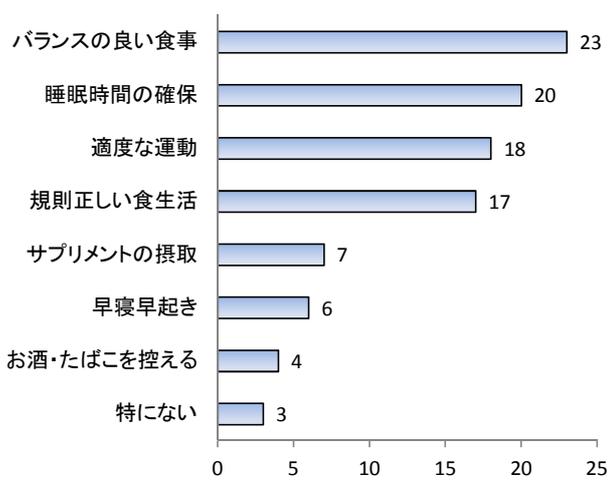
調査期間：12月3日(木)～8日(火)
回答数：47名
回答率：94.0%

Q1 今年1年を振り返り、自身の健康状態についてどのように感じますか？(単一回答)



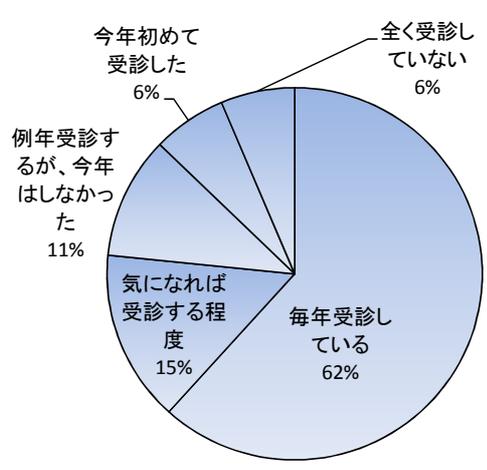
「まあまあ健康」と72% (34名) が答え、最多回答であった。11% (5名) の方が「とても健康」と回答。

Q2 この1年間で健康維持・管理のため、特に気をつけていたことは何ですか？(複数回答可)



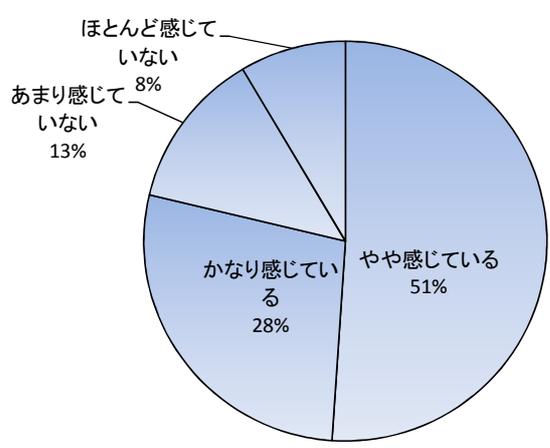
食生活について気をつけている方が目立った。また「睡眠」「運動」を意識している方も多い。

Q3 自身の健康管理をする上で重要な健康診断を受診しましたか？(単一回答)



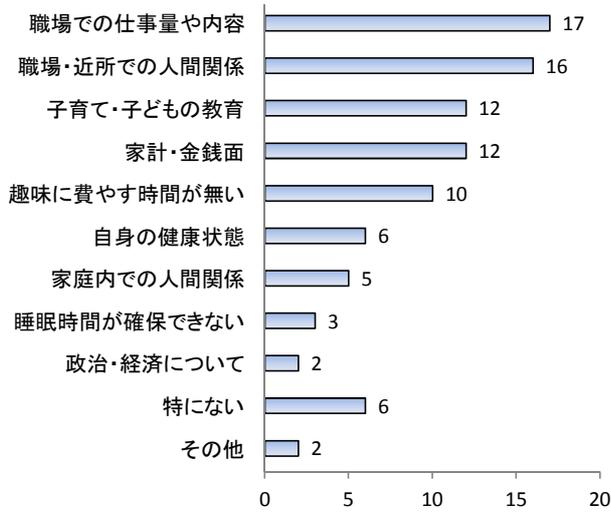
62% (29名) の方が「毎年受診している」と回答。今年受診していない方は17% (8名) であった。

Q4 日頃、どのくらいのストレスを感じていますか？(単一回答)



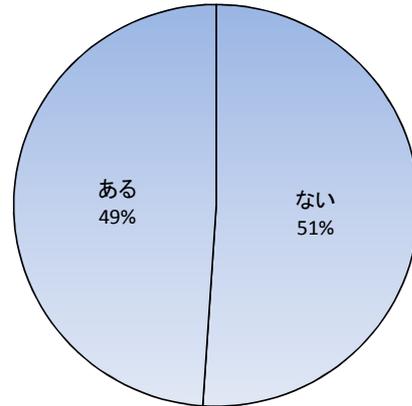
約8割の方がストレスを感じていると回答。「ほとんど感じている」と8% (4名) の方が回答。

Q5 どのようなことがストレスに繋がると感じていますか？(複数回答可)



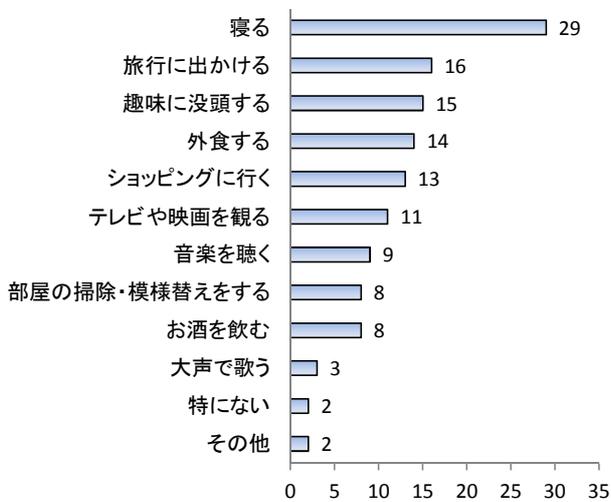
職場での仕事や人間関係が原因でストレスに繋がると答えた方が多かった。

Q6 ストレスが原因で、身体に影響があったことはありますか？(単一回答)



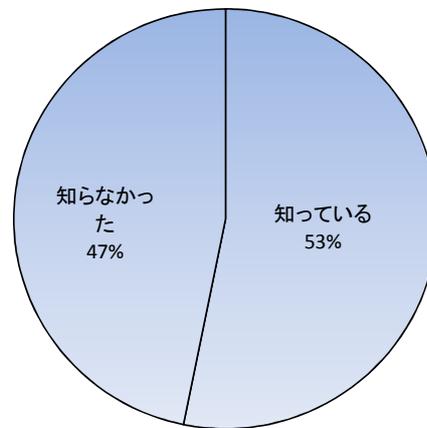
約半数の方がストレスが原因で身体への影響がでていると回答。

Q7 ストレス解消法として、どのようなことを行なっていますか？(複数回答可)



ストレス解消法として「寝る」と回答された方が29名で最多であった。その他は「アウトドア」「読書」であった。

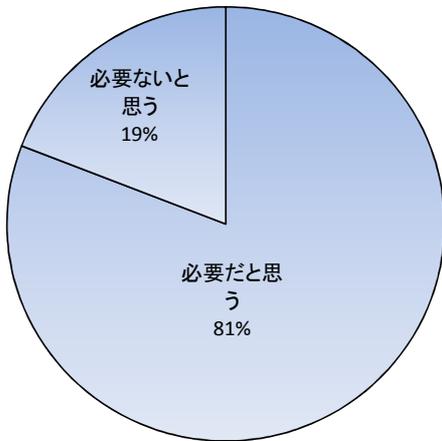
Q8 12月より、企業でのストレスチェックが義務化されることをご存知ですか？(単一回答)



半数以上の方が「知っている」と回答。

Q9

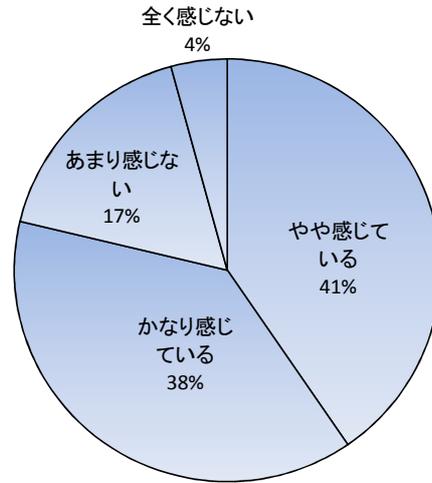
職場でのストレスチェック制度についてどのように感じますか？(単一回答)



8割以上の方が「必要だと思う」と回答。

Q10

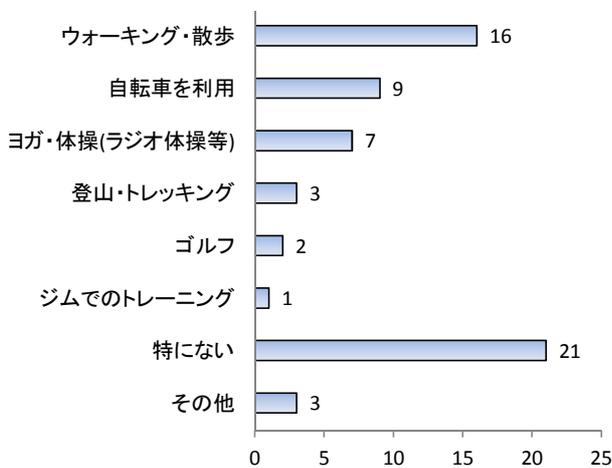
普段運動不足を感じていますか？(単一回答)



日頃の運動不足について、8割の方が気にしている結果であった。

Q11

日頃、どのような運動・スポーツを行なっていますか？(複数回答可)



気軽に行え負担も少ない「ウォーキング・散歩」と回答された方が多かった。その他は「農業・畑仕事」等であった。

Q12

今後、健康の改善・維持に向けて取り組んでいきたいことは何ですか？(自由記述)

「栄養管理をしっかりしたい」「アルコールを減らしたい」といった、食生活改善を行なっていきたいと回答された方が目立った。
その他として、「適度な運動」「ジムでのトレーニング」「体重を減らす」「禁煙する」などの意見があった。