

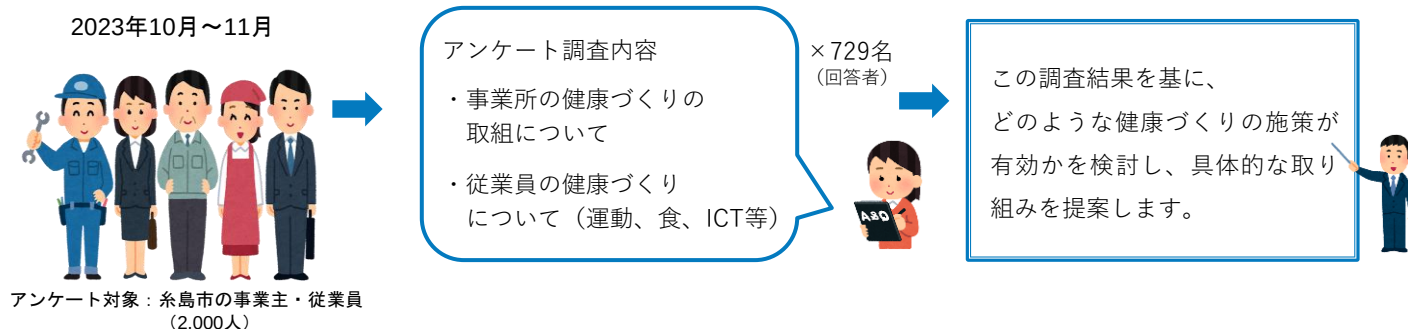


職場における健康づくりに関する アンケート調査分析結果



糸島市と九州大学は共同で、2023年にアンケート調査を実施しました。今回は結果の報告かつ、アンケート結果から考えられる健康づくり事業についても報告します。

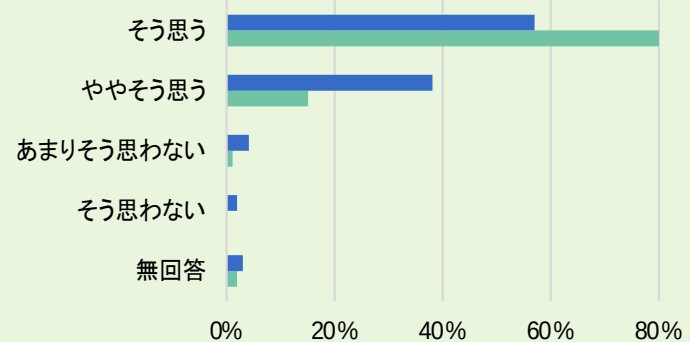
アンケート概要について



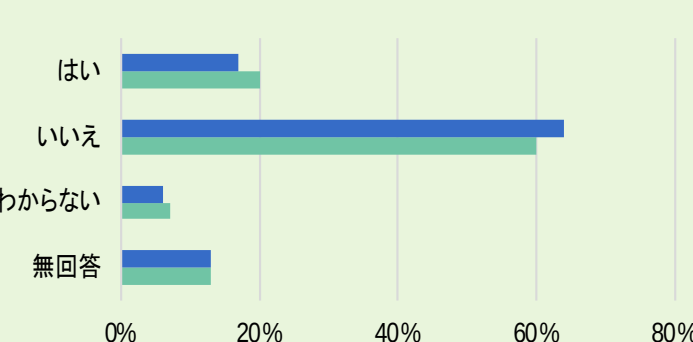
1. 事業主アンケート結果

事業主は従業員の健康状態と仕事ぶりには関係があると考えている一方で、**事業所として継続的な健康づくりへの取り組みは十分に行えていないこと**が明らかになりました。

- 従業員の健康状態と仕事ぶりは関係していると思いますか
- 事業所として従業員の健康づくりに取り組む必要があると思いますか



- 従業員の健康づくりのために運動習慣を促進させる継続的な取り組みを実施していますか
- 従業員の食生活の改善に向けた普及啓発などの継続的な取り組みを実施していますか



糸島市健康づくり課が **従業員の健康づくり**をお手伝いします！
アンケート結果の詳細と、取組は次のページをご覧ください

問合せ先

糸島市役所 健康づくり課
092-332-2069

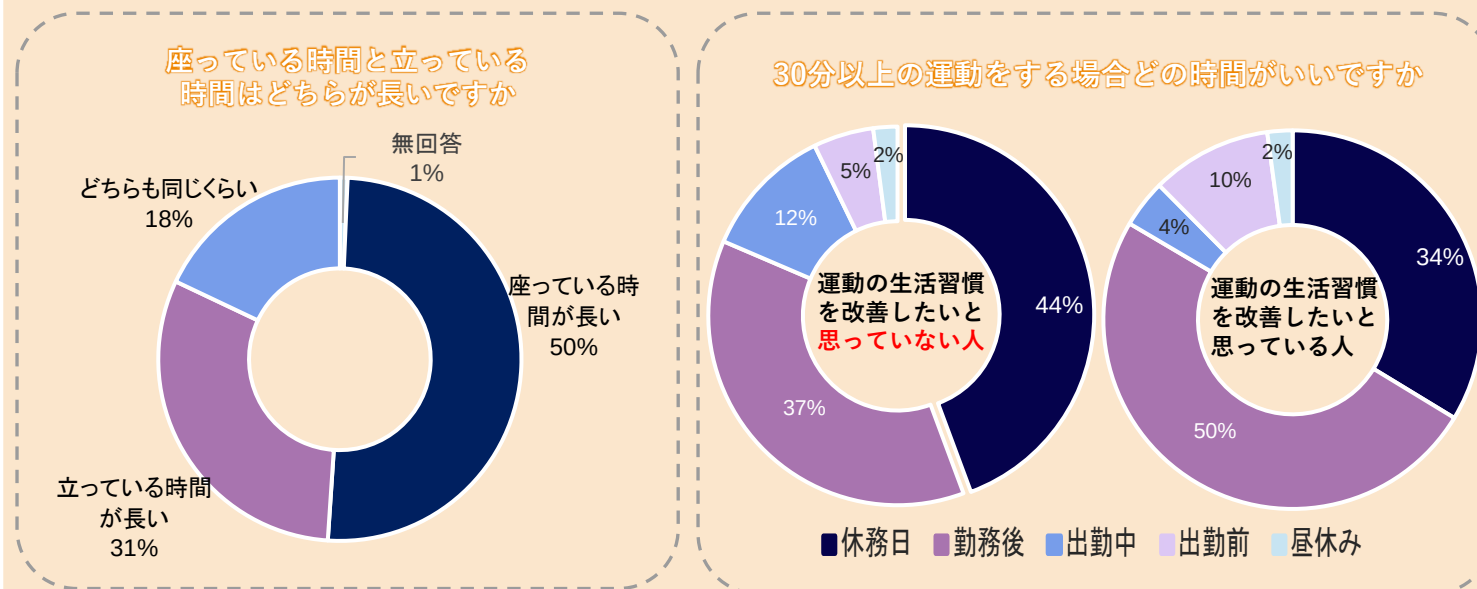
健康づくり課事業の取組
の詳細については市ホームページを
ご覧ください。



2. 運動

従業員のアンケート結果では、1日の中で立っている時間よりも座っている時間の長い人が多く、半数を占めることが明らかになりました。

さらに、運動の生活習慣を改善したいと思っていないと回答した人は、運動の生活習慣を改善したいと思っていると回答した人と比較して、運動を勤務後よりも休務日に行うことを好む傾向があることが分かりました。



運動のアンケート結果からみえる課題

- ✓ 働く世代の人は、運動する機会が少ない。
- ✓ 運動をする時間は、仕事後か休みの日を好み、仕事中の運動を望む人は少ない。



健康づくり課が
課題を解決します！

働く世代の「健康運動指導士派遣事業」

- ✓ 事業所へ出向き、朝礼時間や昼休み時間に運動指導士を派遣します。
- ✓ 従業員の困りごとに合わせた体操・ストレッチ等を紹介、実践します。
- ✓ 休みの日でも、活用できる運動動画や運動教室を実施します。



事業所の朝礼や昼休み等の時間で
運動教室開催

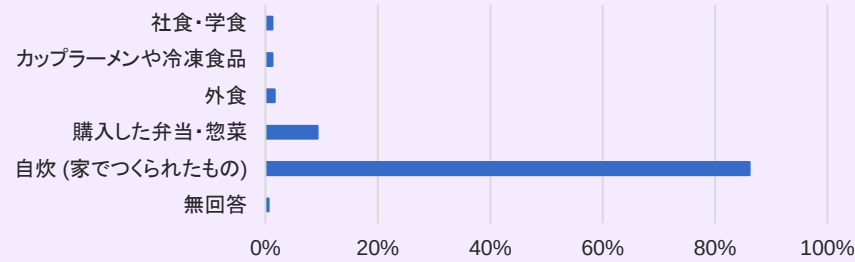


運動公園や健康福祉センターあごら
等で運動教室開催（土曜日）

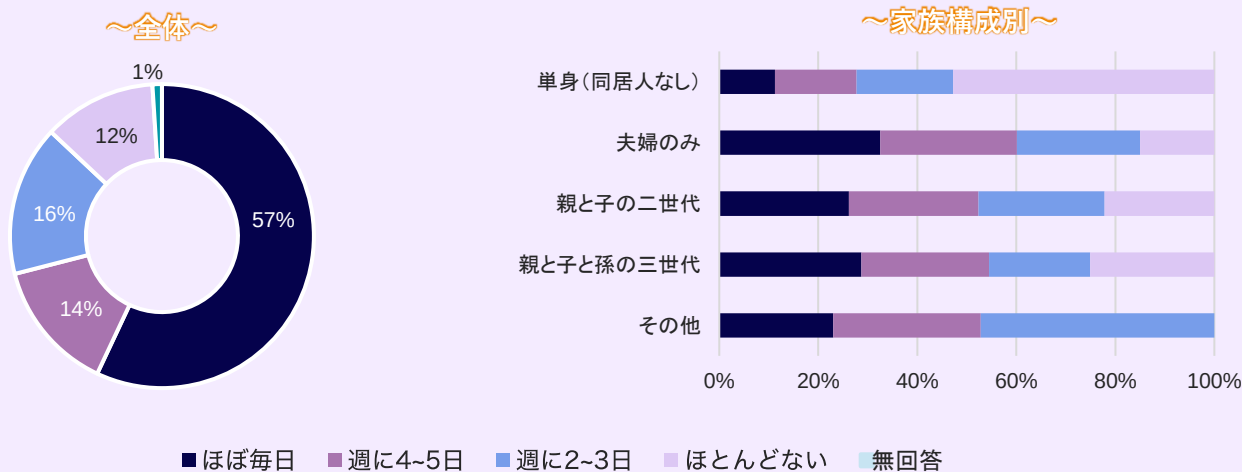
3. 食

従業員全体では、家で作ったバランスの良い食事を摂る傾向がありますが、単身者は他の群に比べてバランスの良い食事を摂らない傾向があることが分かりました。

1週間でもっとも多く食べるもの



主食、主菜、副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上ある頻度



食のアンケート結果からみえる課題

- ✓ 食事は自炊が多いが、主食、主菜、副菜をバランスよく食べていない人が約3割程度いる。

健康づくり課が課題を解決します！

働く世代の「健康課題分析・サポート事業」

- ✓ 事業所に合わせた、栄養面のチラシ等を作成します。
- ✓ 事業所に出向き体験型の栄養教室を行います。
- ✓ バランスのよい、オリジナルレシピを提供します。



事業所に合わせた栄養チラシ
(昼食にコンビニ食が多い従業員用のチラシ等)

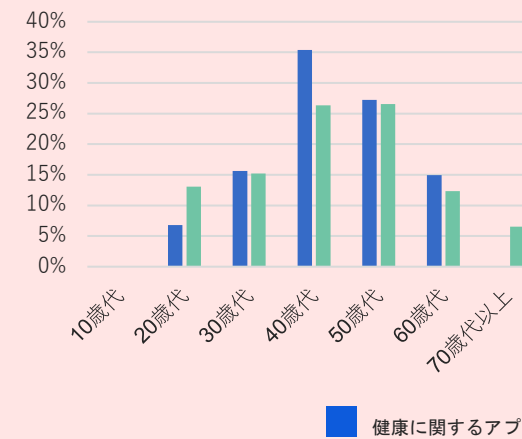


砂糖の量を測定をする栄養講座

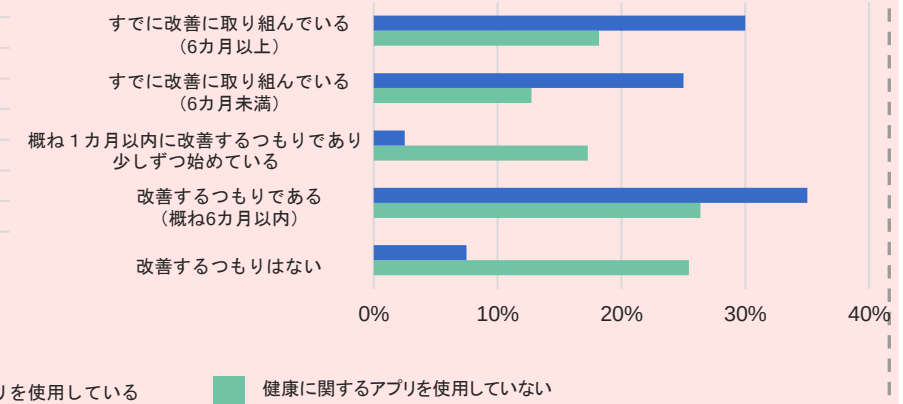
4. ICT

40代、50代の従業員は健康アプリやゲームの使用率が高く、50代の従業員では、これらを使用する人が生活習慣の改善に意欲的であることが分かりました。

健康に関するアプリ使用の有無と年齢層



～50歳代～
食事や運動の生活習慣を改善する意向と健康に関するアプリ使用の有無



ICTのアンケート結果からみえる課題

- ✓ 健康アプリを使用していない人は、運動や食生活等の改善意欲が低い。



健康づくり課が課題を解決します！

「ふくおか健康ポイントアプリ活用事業」

- ✓ 改善意識を高めるため、ふくおか健康ポイントアプリを活用し、運動や食生活等の改善を図ります。



5. 九州大学よりアンケート結果について（総括）

- 大多数の事業主は従業員の健康状態と仕事ぶりには関係があると感じているのに対し、事業所としては健康づくりの取り組みを行っていないことが多いことが分かりました。
- デスクワーク等で座っている時間が長い従業員が半数を占めることから、運動の機会をより多く提供することが重要と考えられますが、まずは勤務後に運動の機会を提供しつつ、休務日にも取り組みを行うなどの柔軟性を持った対応が有効と考えられます。
- 50歳代の結果を踏まえて、ICTを併用して生活習慣の改善や継続性を出すことも効果的かもしれません。