

# 福利厚生事業アンケート

～ 健康づくりに対する意識について ～

東京支部では、健康の保持・増進に重点をおいた事業を実施しています。ここでは、組合員の皆様の健康に関する意識について質問させていただきました。

集計結果(広報誌「かがやき」より抜粋)

## 健康づくりに対する意識について

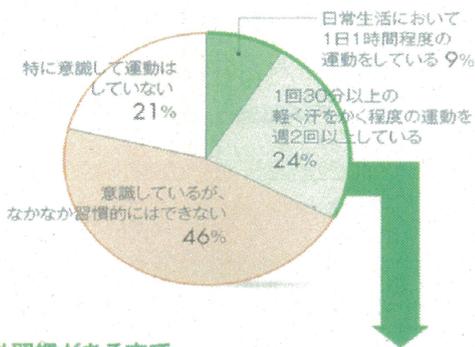
運動習慣について聞いたところ、回答者のうち、67.4%の方に運動習慣がありませんでした。

運動習慣がある方が現在している運動は、「ウォーキング・ジョギング」が最も多く、次いで「スポーツクラブの利用」でした。

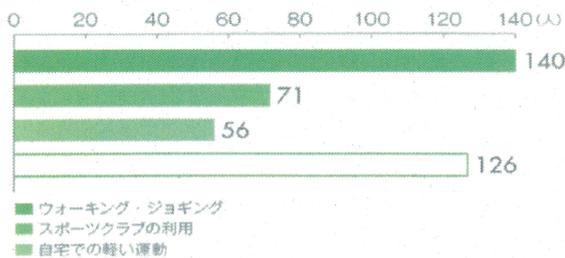
運動以外で、健康づくりのために意識していることは、「食事」「睡眠」が多く、「ストレスをためない」「半身浴」などがありました。

また、健康に関し、運動以外で興味があるテーマは、「疾病予防対策」、「より良い睡眠」、「メンタルヘルス」の順でした。

### 運動習慣



### 運動習慣がある方で「どのような運動をしていますか」の回答(複数回答可)



◆ ウォーキング・ジョギング・スポーツクラブの利用以外でどのような運動をしていますか？

- ・フットサル
- ・部活動指導
- ・クラブチームでの活動
- ・通勤での自転車(片道40分)
- ・自分の子どもの体力づくりにつき合っている
- ・太極拳

◆ 運動・睡眠以外に健康づくりのために意識していることはありますか？

- ・日常の姿勢、メンタル面でのリフレッシュ
- ・食事の内容や摂取量
- ・ストレスをためない
- ・1駅分を通勤で歩いている
- ・外食は避け、家で作って食べている
- ・趣味を楽しむ、会食をする、料理を作る、芸術鑑賞をする

◆ 健康講演会や健康に関する講座が実施されるとしたらどのようなテーマに興味がありますか？

- ・自分でできるストレッチやマッサージ
- ・アンチエイジング
- ・生活に取り入れられる健康対策について
- ・正しい食の知識、添加物
- ・ヨガ、骨盤矯正
- ・食生活、食習慣

## 【その他健康づくり事業についての自由意見】

- ・積極的に各事業所への情報発信を続けてもらいたい。
- ・平日は公務のため講演会等に参加しにくいし、休日も休養等のためなかなか参加しにくい。長期休業中に多くの講座があるとよい。
- ・職務上、殆ど事業に参加できなく残念に思う。
- ・妊婦さんや産後の体調についての講座があったらうれしい。
- ・スポーツクラブへの補助金、インフルエンザ予防接種補助金(学校は毎年流行の規模が大きいので)を出してほしい。