

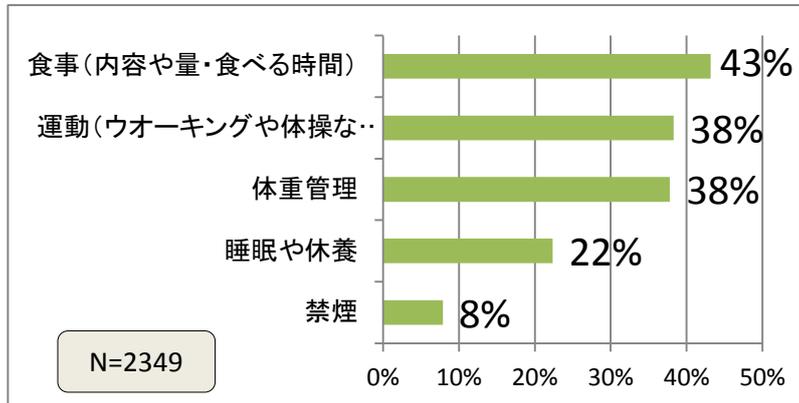
「勤務地別にみる」

健康管理・増進について意識と取り組み

皆さま、今年度も生活習慣アンケートにご回答いただきましてありがとうございました。
 今回は皆さまからのご回答を、所属部門別にかけてご紹介いたします。地域や職性、年齢構成などの特色も含め、全体の結果とご自分の所属される部門、ご自分の回答した結果と比較してみてください。



設問: 健康管理・健康増進のために特に気をつけている(取り組んでいる)ことは何ですか？



	食事	運動	体重	睡眠
本社・サテラ	42%	39%	33%	23%
今市工場	33%	23%	30%	21%
北海道R.O	41%	28%	33%	15%
東北R.O	39%	28%	38%	17%
北関東R.O	44%	38%	42%	16%
東京R.O	32%	37%	36%	23%
南関東R.O	42%	36%	34%	21%
中部北陸R.O	44%	37%	37%	18%
近畿R.O	42%	34%	40%	22%
中四国R.O	37%	39%	34%	17%
九州R.O	38%	35%	36%	24%

*物流センターは本社に含む

食事について気をつけている

- ベスト1位 北関東R.O(44%)
- ベスト1位 中部北陸R.O(44%)
- *****
- ワースト1位 東京R.O(32%)
- ワースト2位 今市工場(33%)



運動について気をつけている

- ベスト1位 本社・サテライト(39%)
- ベスト1位 中四国R.O(39%)
- *****
- ワースト1位 今市工場(23%)
- ワースト2位 北海道R.O(28%)
- ワースト2位 東北R.O(28%)



体重管理について気をつけている

- ベスト1位 北関東R.O(42%)
- ベスト2位 近畿R.O(40%)
- *****
- ワースト1位 今市工場(30%)
- ワースト2位 本社・サテライト(33%)
- ワースト2位 北海道R.O(33%)



睡眠・休養について気をつけて

- ベスト1位 九州R.O(24%)
- ベスト2位 本社・サテライト(23%)
- ベスト2位 東京R.O(23%)
- *****
- ワースト1位 北海道R.O(15%)
- ワースト2位 北関東R.O(16%)

設問: 健康管理・健康増進のためにどのように取り組んでいますか？

自分なりに取り組んでいる

- 1位 本社・サテライト(42%)
- 1位 東京R.O(42%)
- 3位 北関東R.O(40%)



取り組めないのが不安がある

- 1位 今市工場(49%)
- 2位 中部北陸R.O(45%)
- 3位 北海道R.O(44%)



「食事」「運動」「睡眠」は健康管理の三原則。できればバランス良く取り組めれば理想ですが、忙しい毎日ではなかなか難しいものです。まずは自分にとって必要であること、そしてできそうなことから取り組めればそれが第一歩です。不安と感じている方はその「不安」は何が原因となっているのでしょうか？その原因を解決するためには何ができるのでしょうか？自分でも解決できるものがあれば、少しは軽減できるかもしれません。

