CARADA

株式会社キャプティソリューションズ

幸福度・健康意識調査　結果発表

第2回 株式会社キャプティソリューションズ 幸福度 ・健康意識調査アンケートより

実施期間：2024.11.11～2024.11.22　回答数：291人

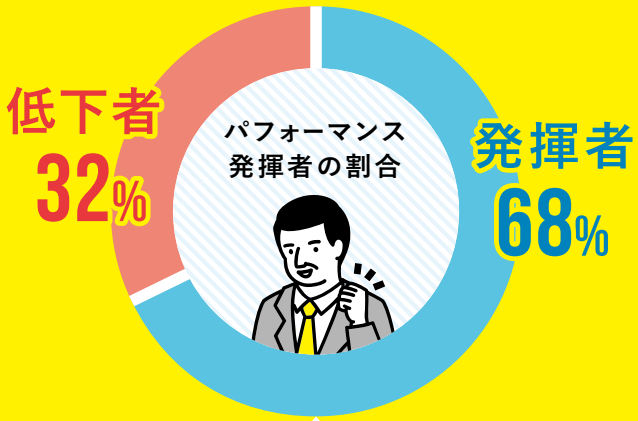
過去４週間の仕事のパフォーマンス

73.5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

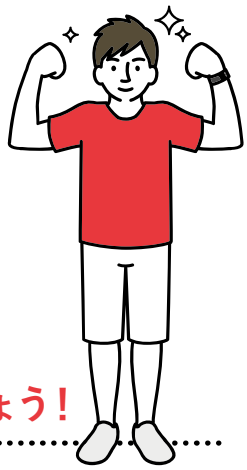


68%の従業員がパフォーマンスを
発揮できています。

※**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

パフォーマンスに影響していると考えられる活動

- 睡眠による休養が十分に取れている
- 昼食の時間が十分に取れている
- ジュース類をあまり飲まない



始めた人は実感しています！あなたも健康活動を始めてみましょう！

カラダのお悩みが多く、パフォーマンスを発揮できていない方たちは上記と反対の行動をとることが多く、これ以外にも「夕食が寝る3時間以内」の方も多数。夕食を早めに済ませてぐっすり眠ればパフォーマンスが上がるかも!?

CARADA

取り組みたい健康活動

第1位 食事 68.4%

健康補助食品のサンプル配布や自販機を設置してほしい

40代女性

第2位 運動 61.5%

サイネージで仕事の合間に簡単にできるストレッチ方法などを流してほしい

50代男性

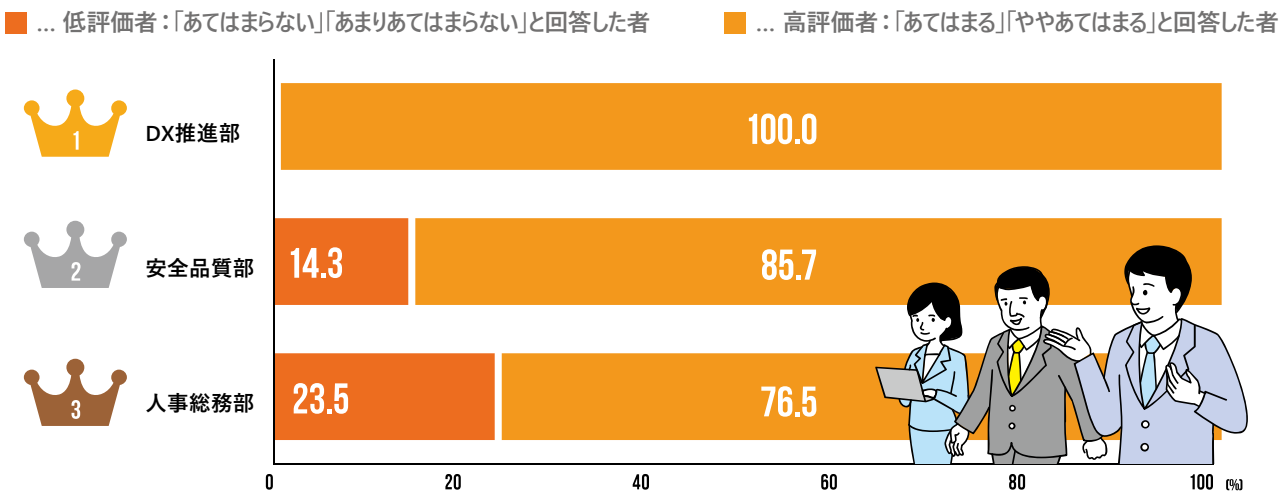
第3位 睡眠 46.1%

睡眠セミナーを受けたい

40代男性

性年代別でみると、女性では30代以下で「生活リズム」「メンタルケア」、男性では20代以下で「睡眠」への関心が高いのが特徴的でした。パフォーマンス発揮者は低下者よりも「運動」への関心が高くなっています。

コミュニケーションがとれている部署TOP3



社内の人とのコミュニケーションが取れているかについて、DX推進部では全員がポジティブな評価をしていました！
性年代別でみると男性では20代以下、女性では40代以下でポジティブ評価者が高いという結果でした。

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！