※すべての表に関して、前回・前々回の調査結果がない項目は、空欄（数値なし）で表示されます。

経営者が従業員を大切に思う気持ち（健康風土）と従業員が自分の人生を大切に思う気持ち（人生観）の調和

① 健康風土

※「とてもそう思う」「そう思う」の回答者の割合。数字は大きい方が良い状態を表します。

	前々回	前回	今回
あなたの会社は、私たち従業員を大切にしていると思いますか	81%	85%	90%
あなたの会社の経営者は、従業員の健康づくりに関して、熱心だと思いますか	74%	92%	93%
あなたの勤務先では、健康づくりを目的とした情報提供や研修機会などがありますか*	87%	92%	98%
そのような勤務先の取り組みを活用して、あなたも健康になれると思いますか	45%	69%	75%
自社の健康経営施策に対して満足していますか（「満足」「まあ満足」の回答者の割合）	74%	92%	93%

*「十分にある」「あるが十分とは言えない」の回答者の割合

② 人生観

※「そうだ」「まあそうだ」の回答者の割合。数字は大きい方が良い状態を表します。

	前々回	前回	今回
私には将来の夢や目標、やりたいことがある	61%	44%	55%
私は、できるだけ長生きしたい	39%	33%	48%
私は、人生に困難があっても「きっと何とかなるだろう」という楽観的な気持ちがある	61%	67%	78%
これまでの人生を振り返る時、後悔よりも感謝する気持ちの方が強い	61%	67%	73%

従業員の健康と仕事の調和

③ 心身の健康

※数字は大きい方が悪い状態を表します。

	前々回	前回	今回
主観的健康感が悪い（現在の健康状況について、よくない、またはあまりよくない回答者の割合）	13%	5%	13%
不定愁訴あり（ここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がある回答者の割合）	39%	15%	25%
高ストレス*	23%	18%	15%
日常生活で悩みやストレスがありますか（「ある」の回答者の割合）	71%	51%	58%

*過去1か月間のこころの状態を測定する6項目の結果より、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合。

④ 仕事の充実

※選択肢「そうだ」4点、「まあそうだ」3点、「ややちがう」2点、「ちがう」1点と配点した加重平均。
数字は大きい方が良い状態を表します。

	前々回	前回	今回
ワーク・エンゲイジメント*	2.5	2.8	2.7
仕事に満足している	2.5	2.7	3.0
職場に自分が必要とされていると感じる			2.7

*2項目の点数の平均値：①仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる ②自分の仕事に誇りを感じる

※すべての表に関して、前回・前々回の調査結果がない項目は、空欄（数値なし）で表示されます。

A 健康増進（生活習慣）の領域

⑤ 生活習慣

※「とてもそう思う」「そう思う」の回答者の割合。数字は大きい方が良い状態を表します。

	前々回	前回	今回
会社の同僚や友人に比べて、生活習慣を気を付けている方だと思いますか	32%	38%	40%

※数字は大きい方が悪い状態を表します。

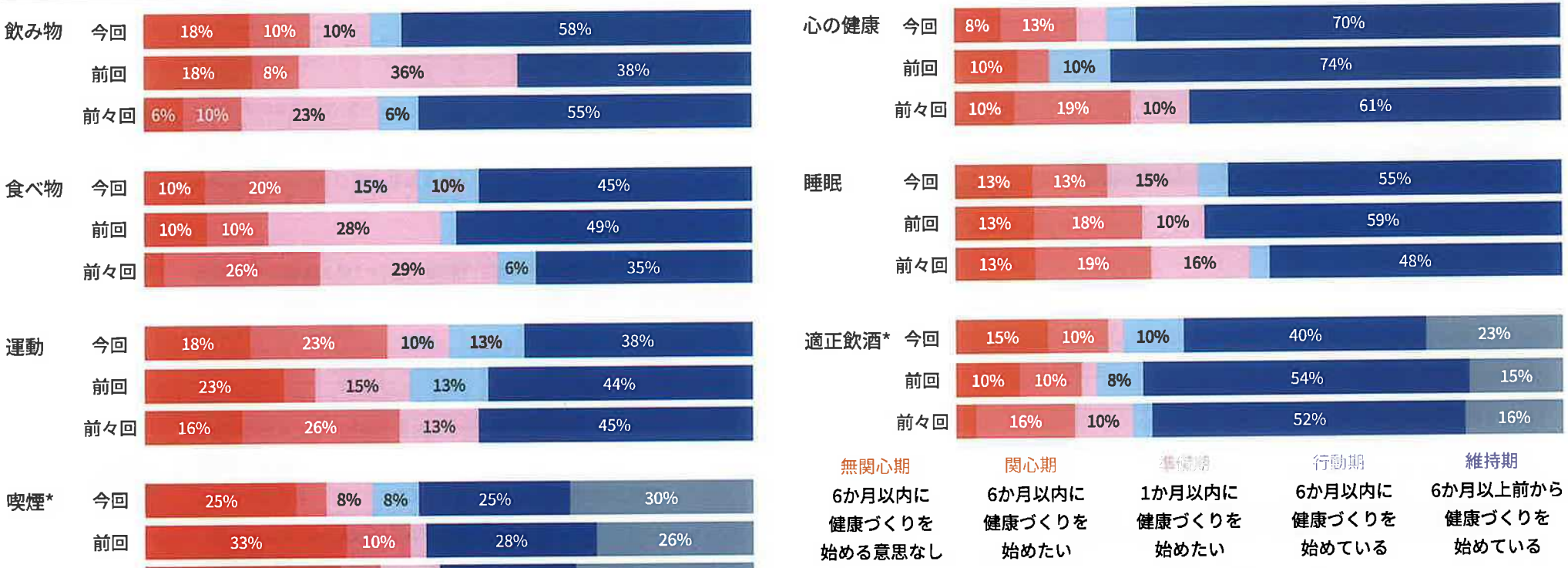
	前々回	前回	今回
不健康行動の習慣がある回答者の割合*	74%	72%	65%
喫煙習慣あり（たばこを毎日、または時々吸う日がある回答者の割合）	48%	46%	38%
過度な飲酒習慣あり**	13%	10%	10%
運動習慣なし（週2日以上、運動しない回答者の割合）※注	74%	79%	88%
睡眠が不充分（過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていない回答者の割合）	32%	33%	35%

*「暴飲暴食、夜更かし、喫煙など、「健康を損なう」可能性があることを分かっていながら、ついついやってしまう生活習慣はありますか？」に「はい」と回答した割合。

**「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」と判定される、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の割合。

※注：「運動習慣なし」の前回・前々回についてアンケートが2021年7月以前に実施された場合、集計に必要な設問がなかったため、一律100%と表示されます。

従業員の健康意識・行動（５段階）



*「喫煙」「適正飲酒」の非該当は、グレーで表示。
喫煙の非該当は「吸ったことがない」を選択した回答者、適正飲酒の非該当は「もともと飲まない（飲めない）」を選択した回答者

健康投資施策の取組状況に関する指標・効果検証

	2030年度(R12)目標	2026（R8）	2025（R7）	2024（R6）	2023（R5）	2022（R4）	2021（R3）	2020（R2）
健康診断受診率	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
有所見者率	40%	51%	50%	38%	47%	23%	32%	45%
二次検査受診率	100%		65%	43%	21%	71%	38%	44%
特定保健指導受診率	100%		100%	67%	50%	67%	100%	—
有給休暇平均取得率	70%		60%	61%	57%	52%	54%	38%
平均月間所定外労働時間（正社員）	15時間		18時間	15時間	22時間	27時間	20時間	24時間
ストレスチェック受検率	100		98%	100%	79%	77%	—	—
ストレスチェック高ストレス率	5%		10%	11%				
メタボリックシンドローム該当（BMIが25超）	33%	37%	38%	47%	48%			
喫煙率	25%	33%	43%	42%	34%			
プレゼンティーズム（東京大学一項目版アンケート）	15%	19.75%	24.35%	28.54%	28.22%			
アブセンティーズム	1.6日	2.2日	3日	3.6日	1.8日			