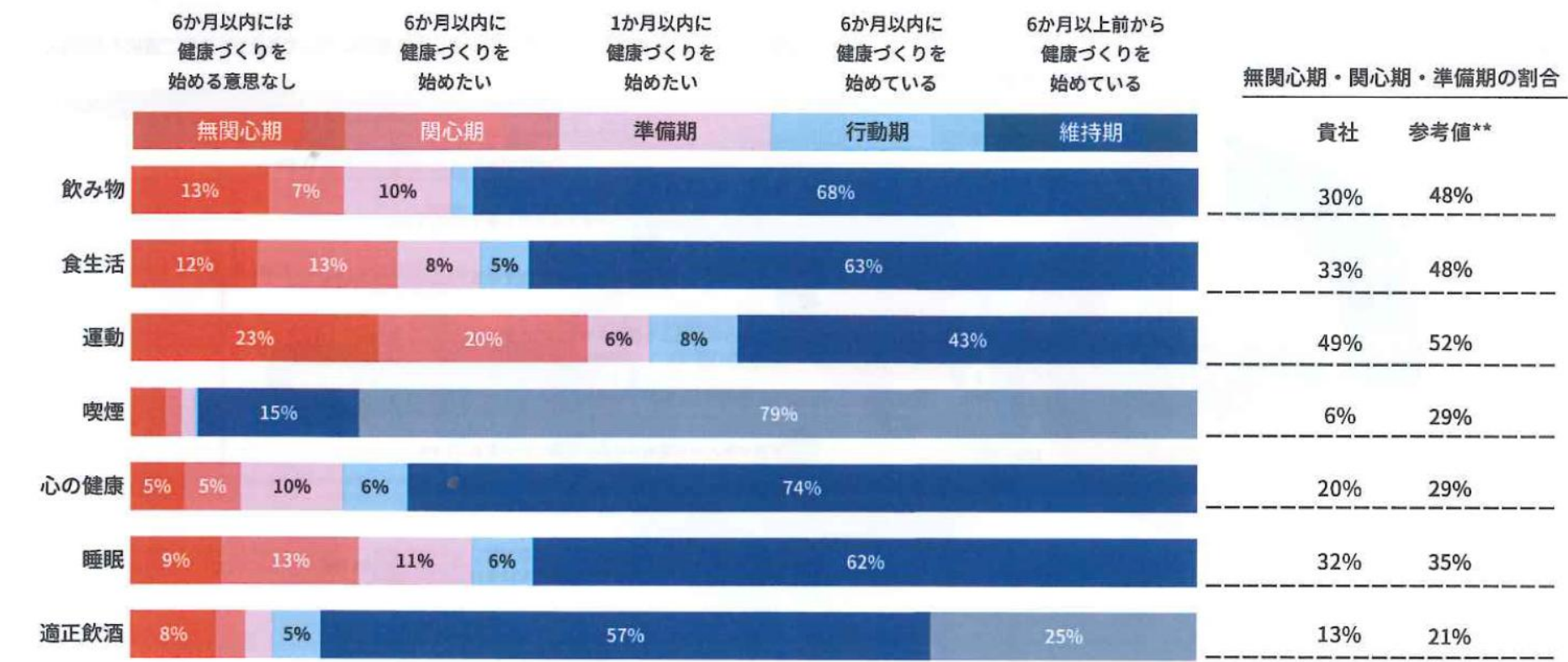


7つの生活習慣について 医療法人知音会 従業員の健康意識・行動<5段階評価>

1. 飲み物	飲み物を選ぶ際に、エネルギー量（kcal）や佐藤が入っているかどうかなど健康を意識していますか？
2. 食生活	日常的に健康を意識して食べ物を選択や束方の工夫をしていますか？
3. 運動	軽く汗をかく運動（ジョギング・スポーツ・ウォーキング等）を週どのくらい実施していますか？（1回30分以上）
4. 喫煙	あなたはたばこを吸いますか？
5. 心の健康	出勤時、退勤時にお互いの表情まで意識して挨拶をしたりあるいは声掛けなど仕事のストレスのないようにコミュニケーションの工夫をしていますか？
6. 睡眠	日ごろ、質のよい睡眠をとることを心がけていますか？
7. 適正飲酒	健康を意識してアルコールとの付き合い方を工夫していますか？



*「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

**アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より（回答者数：約15万人）

参考値と比較して、割合が大きい項目（悪い項目）には貴社の値の左に★を表示します。