

HQC

Work Life

Narrative

Report

HQCワークライフナラティブレポート
心身の健康状態から従業員の**本音**を見える化し、
働き方改革を支援

株式会社テストコーポレーション

2019.08 社内の平均年齢
実施人数 59名 39歳

男女比率

男性：50.8% (30人)

女性：49.2% (29人)



目次

1. 本レポートの目的	P3
2. 未病度から見るワークライフのトータル評価	P4
3. 疾病傾向から見る働き方の傾向	P5-7
4. 栄養状態からみる働き方の傾向 ビタミン編	P9
5. 栄養状態からみる働き方の傾向 ミネラル編	P10
6. カラダとココロのバランスからみる働き方の傾向	P11
7. 心身の疲労からみた働き方の傾向	P12
8. 認知機能リスク（環境負荷）からみた働き方の傾向	P13
9. 生活習慣からみる働き方の傾向	P14-16
10. 働き方の多様性パラメーター	P17
11. 総括	P18-19
12. 貴社に必要な社内改善策	P20
13. 貴社で考えられる働き方の傾向	P21

本レポートの目的

【HQCチェックの概要】

HQCチェック®は世界で初めて未病の見える化を実現した特許技術です。
たった60問の自覚症状の有無から統計学的に潜在的な健康リスクを算出しております。
あっという間に終わってしまうので、驚いた方も多いかもかもしれません。

【HQCチェックの開発 歴史および特許取得】

しかし、開発の歴史は長く、「私たちの身体は栄養素で生かされている。栄養素が不足すると病気になる」という仮説を1986年に立てたところから開発が始まりました。その後、個別臨床実証検証の検証結果を積み重ね、2015年によりよく自覚症状から未病状態を測る『未病判定方法』として特許を取得いたしました（特許番号5683253号）。

労働力人口が減少するこれからの日本社会にあっては、働き方改革において、とりわけ時間外労働の削減と休暇取得は、各企業が本腰を上げて取り組まなければなりません。
しかしながら、そこにはいくつかの課題があります。

その一つに、まず働き方・休み方に関する実態把握の難しさがあります。
個々の企業における働き方と休み方に関する固有のデータが乏しかったり、それらの相関が不明確であったり、そもそも従業員がどのような働き方を望んでいるのかがわからないといった点です。

従来のアンケート調査では、なかなか従業員の”本音”までは見えてこないケースが多いです。しかしながら、”本音”を伏せたままでは時間の経過とともに、心身の健康状態にはつきりと表れてくるのです。

本レポートでは、なかなか実態を把握することの難しい従業員の”本音”を、長時間労働・深夜作業・不規則生活（食生活の不全、運動不足傾向、睡眠不足傾向）・メンタル・栄養改善という各項目への回答を通じて表出させ、各企業様の健康改善やワーク・ライフ・バランスに向けて有効利用できる具体的な数値結果を示すことにより、各企業様の労働環境改善に寄与致します。

産業や業界を超えて多くのHQCチェック®結果から導かれるのは、“職種や働き方によって疾病傾向に明らかな違いがある”ということ。

これは働き方が従業員の健康に間違いなく影響しているということです。
HQCチェック®は、それぞれの企業様に即した提案を示すことができるのです。

”従業員が求める真のワーク・ライフ・バランスは何か？”

このレポートが従業員の多様な働き方および労務環境改善に貢献できれば幸いです。
”この会社で働いて本当に良かった”という声が溢れる経営を応援いたします。



未病度から見るワークライフのトータル評価

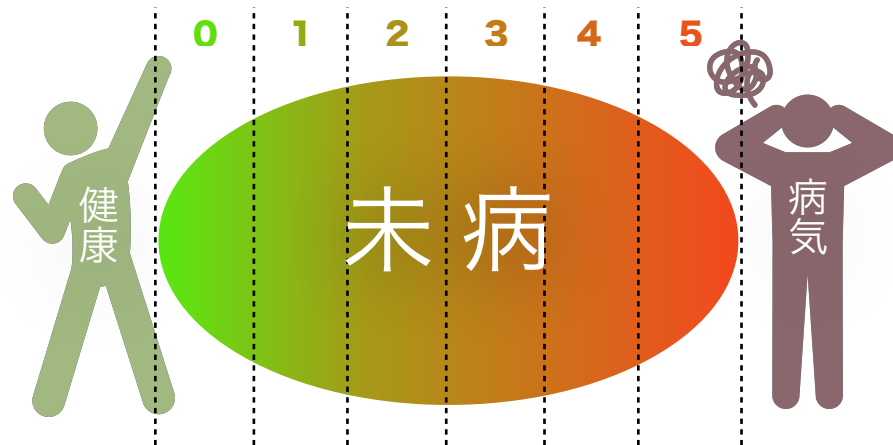
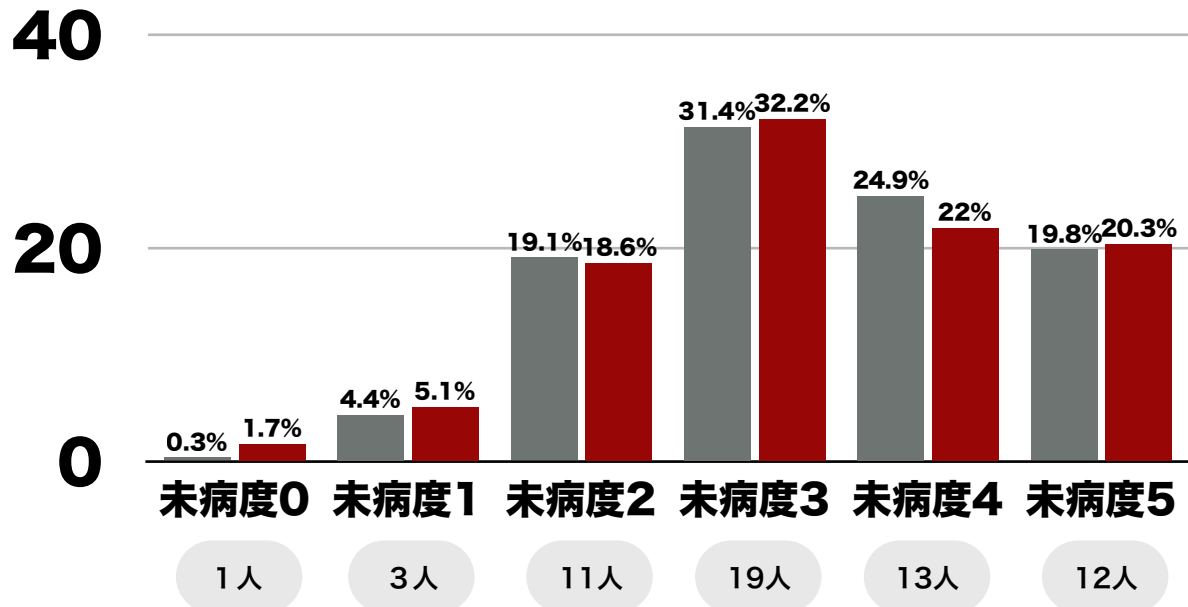
■ 全国平均 ■ 貴社

社内の平均未病度

3.3

全国平均値

3.4%



■未病度からみるワークライフバランスについて

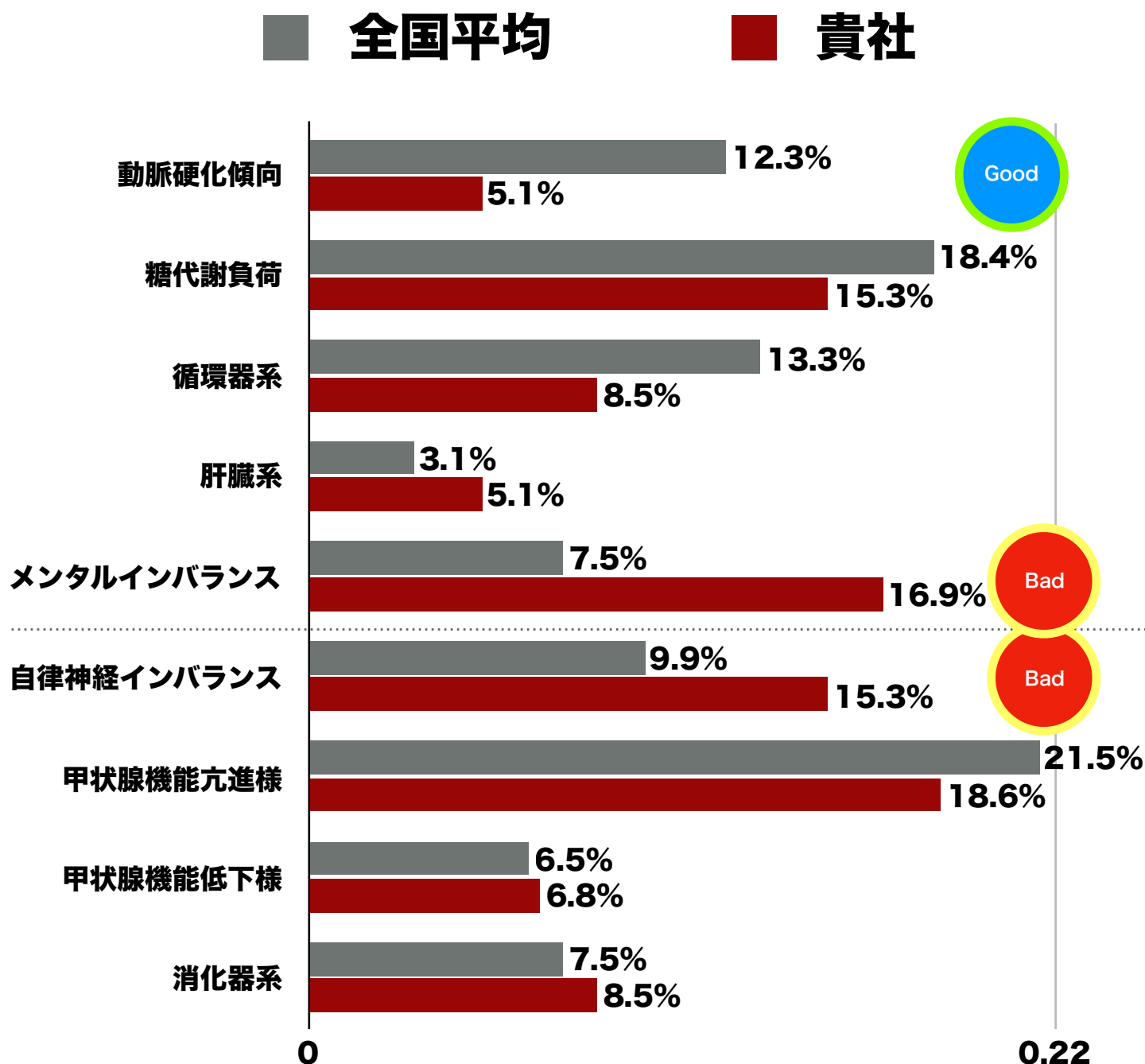
社内の未病度の平均は「3.3」となっています。全国平均よりも「-0.1」良好な値を示しています。貴社の未病状態は全国の平均分布と近い値を示しており。標準的な状態です。

※

ワークライフバランス偏差値

51

疾病傾向から見る働き方の傾向



※あくまで傾向値であり、特定の病名を診断するものではありません。

メンタル系の疾病傾向関連の潜在リスクが高い傾向が伺えます。
特に、メンタルインバランス全国平均の約2倍の数値になっています。

【ワーク】

業務内容、職場環境から精神的な負荷がかかっている可能性があります。

【ライフ】

ストレス未解消、睡眠の質の低下の可能性があります。

疾病傾向から見る働き方の傾向

疾病傾向別に、該当者人数および潜在リスク別の人数を示しております。潜在リスク別の「高・中」の人数に着目し、要注意の疾病傾向を判定しております。

・カラダ由来の疾病傾向（詳細）



疾病傾向から見る働き方の傾向

・ココロ由来の疾病傾向（詳細）

メンタルインバランスの割合



16.9%

全国平均値

7.5%

全国平均より
+9.4%

前回比

—

該当社員数

10人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：3人 中：6人 低：1人

要注意

自律神経インバランスの割合



15.3%

全国平均値

9.9%

全国平均より
+5.4%

前回比

—

該当社員数

9人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：2人 中：6人 低：1人

要注意

甲状腺機能亢進様傾向の割合



18.6%

全国平均値

21.5%

前回比

—

該当社員数

11人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：5人 中：5人 低：2人

甲状腺機能低下様傾向の割合



6.8%

全国平均値

6.5%

前回比

—

該当社員数

4人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：3人 中：1人 低：0人

消化器系の割合



8.5%

全国平均値

7.5%

前回比

—

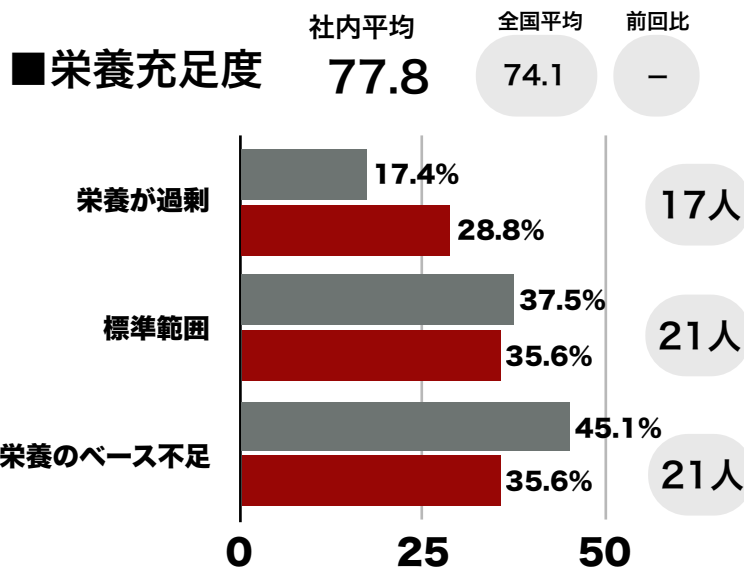
該当社員数

5人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：2人 中：2人 低：1人

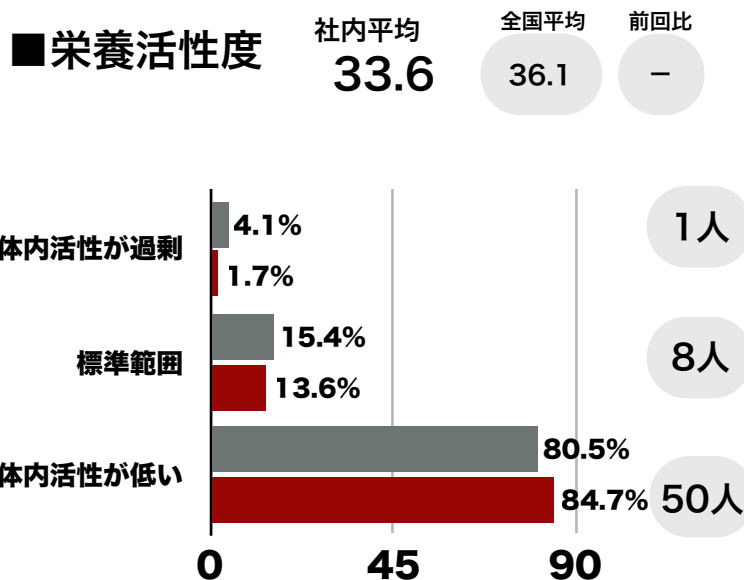
栄養状態からみる働き方の傾向



約65%の社員が
栄養充足状態

栄養のベースは
問題なし

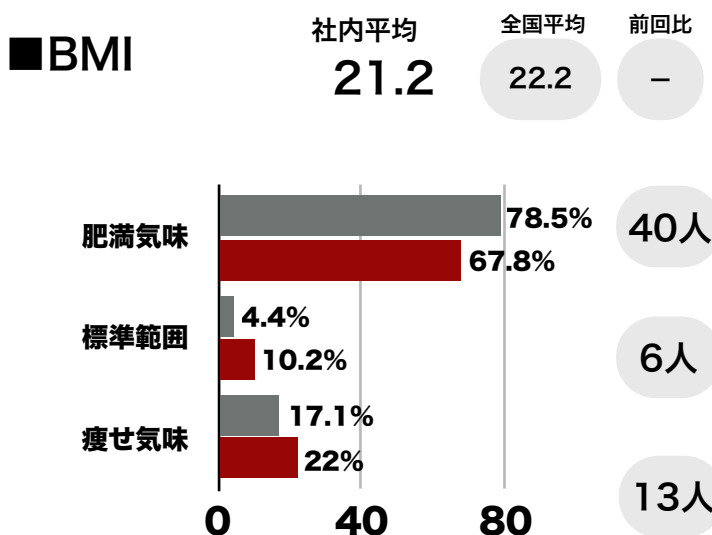
Good



全国平均よりも、約4%の
社員が栄養活性の低い状態

代謝機能が落ちて
いる傾向がある

Bad



全国平均よりも
BMI値は1.1低い

肥満体質よりも
痩せ体質に注意

不足ビタミン 第1位

ビタミンB1

全国平均より
+10%

割合
39.0% 23人/59人中

全国平均
29.0

前回の栄養素
—

糖代謝の必須ビタミン

生理作用	不足した場合
炭水化物の代謝促進 神経機能の維持 疲労回復	疲れやすくなる イライラする 脚気やウェルニッケ脳症など

代表的な食材



不足ビタミン 第2位

ビタミンB2

割合
11.9% 7人/59人中

全国平均
9.2

前回の栄養素
—

脂質の代謝に役立つビタミン

生理作用	不足した場合
三大栄養素の代謝促進 細胞の再生・新生 抗酸化作用	疲れやすくなる 脂肪の代謝が阻害される 皮膚や粘膜が荒れるなど

代表的な食材



不足ビタミン 第3位

ビタミンB3

割合
6.8% 4人/59人中

全国平均
10.9

前回の栄養素
—

脳神経に働く必須ビタミン

生理作用	不足した場合
三大栄養素の代謝促進 アルコールの代謝促進 500種類の補酵素	疲れやすくなる 気分のアップダウンが激しい 二日酔いしやすいなど

代表的な食材



不足ミネラル 第1位

全国平均より
+4.1%

ヨウ素

割合

10.2%

6人/59人中

全国平均

6.1

前回の栄養素

—

海のミネラル

生理作用	不足した場合
甲状腺成分の構成成分 基礎代謝促進 ホルモンの調整	疲れやすくなる 無気力、無感動 精神反応が鈍るなど

代表的な食材



不足ミネラル 第2位

マグネシウム

割合

8.5%

5人/59人中

全国平均

13.3

前回の栄養素

—

心臓のミネラル

生理作用	不足した場合
骨、歯の構成成分 600種以上もの酵素反応を サポート エネルギー産生	高血圧、心疾患、動脈硬化 疲れやすくなる 手足がつる、頭痛など

代表的な食材



不足ミネラル 第3位

カルシウム

割合

6.8%

4人/59人中

全国平均

10.9

前回の栄養素

—

骨格のミネラル

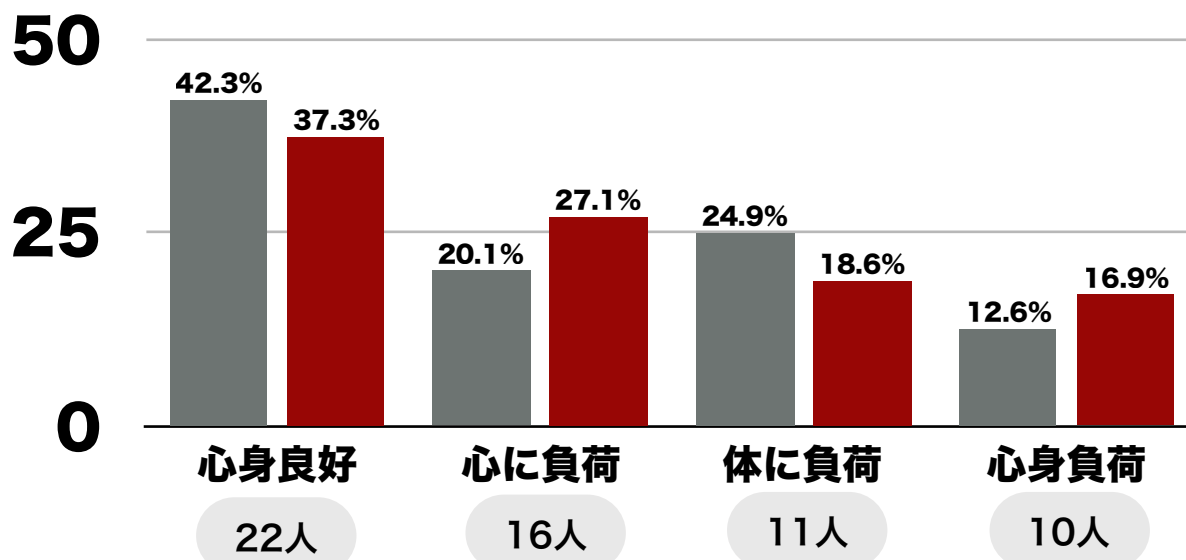
生理作用	不足した場合
骨格や骨の形成 体内の情報伝達 ホルモン、酵素の活性	骨粗しょう症 高血圧、イライラ 腰痛や関節痛など

代表的な食材



カラダとココロのバランスからみる働き方の傾向

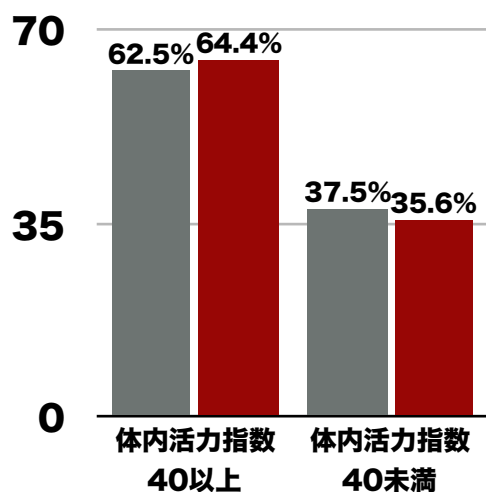
■ 全国平均 ■ 貴社



■ 体内活力指数

社内平均 **44.1** 全国平均 42.7 前回比 -

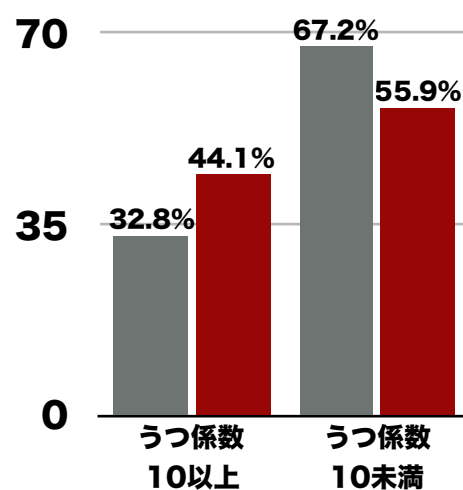
潜在リスク別の人数
高：38人 低：21人



■ うつ係数

社内平均 **8.7** 全国平均 7.7 前回比 -

潜在リスク別の人数
高：26人 低：33人



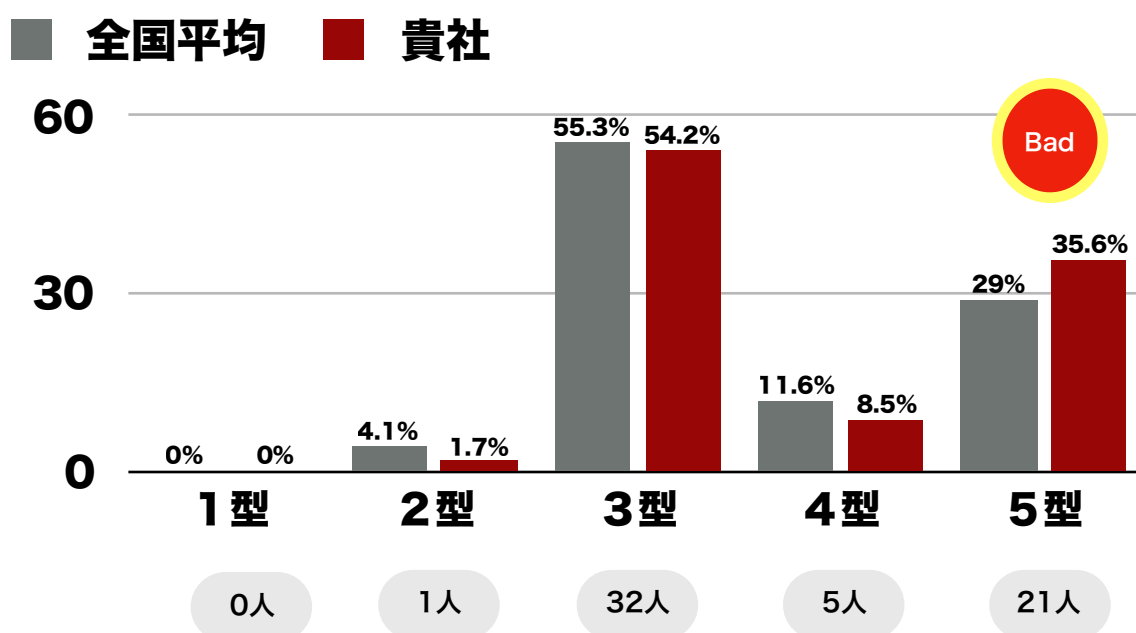
要注意

■ 貴社のカラダとココロのバランスの特徴について

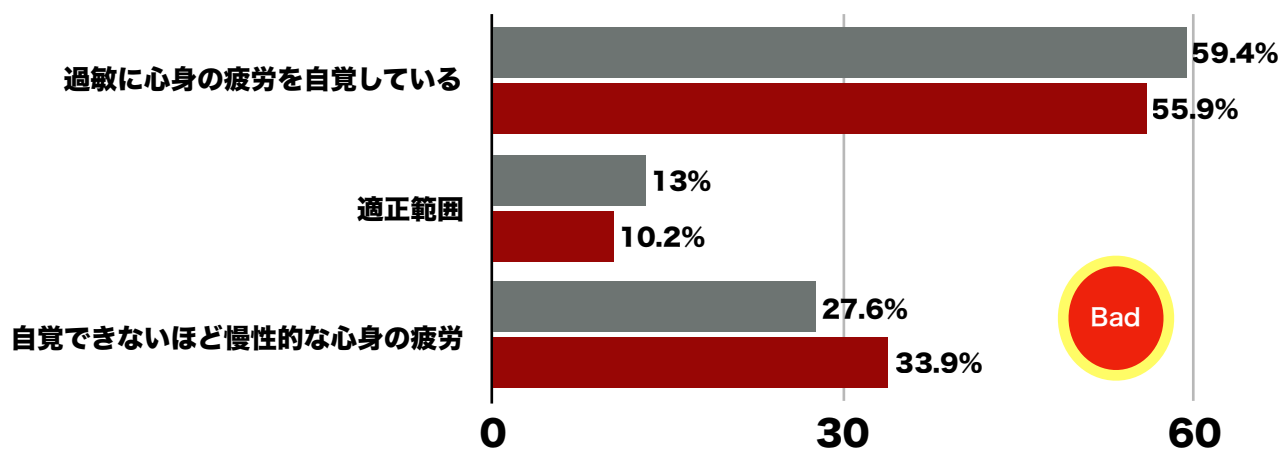
うつ係数の10以上の社員の割合が全国平均よりも11.3%高くなっています。また、B,Cエリアに位置する社員の割合も高く、カラダよりもココロが疲れている従業員が多い傾向がうかがえます。

心身の疲労からみた働き方の傾向

- 1型** 代謝機能、心身の疲労ともに完全にバランスが取れた状態
- 2型** 代謝機能は十分なのだが、過敏に心身の疲労を自覚している状態
- 3型** 代謝機能が不十分で、過敏に心身の疲労を自覚している状態
- 4型** 代謝機能が不十分だが、心身の疲労はバランスが取れている状態
- 5型** 代謝機能が不十分で、心身の疲労が自覚できないほど慢性的に疲労した状態



■ ストレス疲労度



慢性的な心身の疲労が続くと

突然の従業員の離職が発生する可能性がある

認知機能リスク（環境負荷）からみた働き方の傾向

認知機能リスクは、職場もしくは私生活での環境的負荷が大きいと高くなる傾向があります。環境的負荷は、業務過多や社内コミュニケーションの不活などにより高まり、業務の生産性の低下や時間外労働の助長に繋がります。この状態は体内栄養素を消耗させるので疲れやすく、ワークライフバランスを崩してしまう原因にもなり得ます。

■ 認知機能リスク

社内平均

41.2

全国平均

39.5

前回比

—

認知機能リスク
が高い



標準範囲

認知機能リスク
が低い



20人

9人

30人

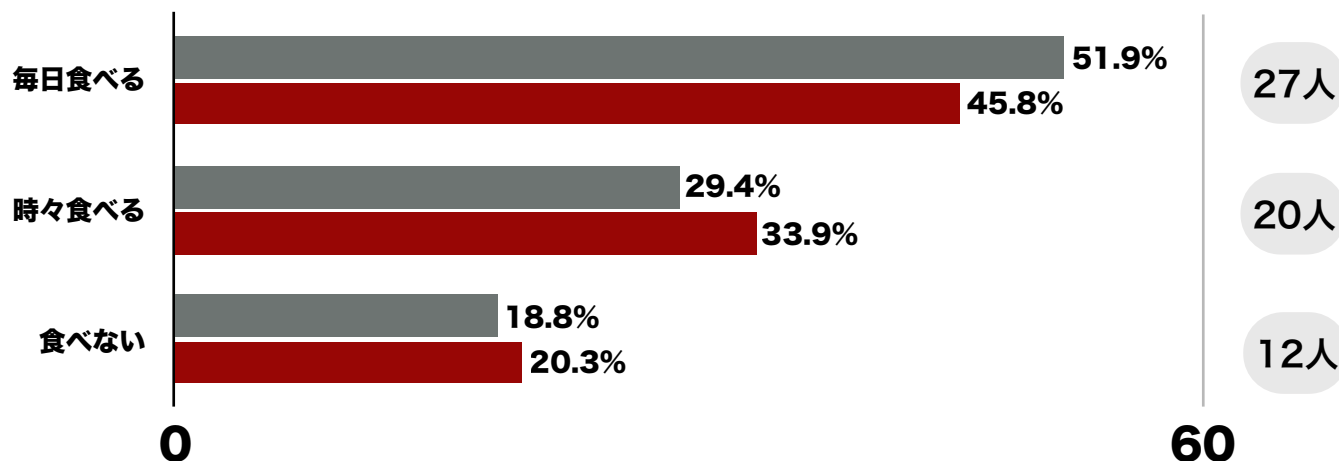
全国平均よりも約4%ほど従業員の認知機能リスクが高く、環境的負荷が大きい従業員が20人見られる。

放置してしまうと、生産性の低下・時間外労働の助長・ワークライフバランスが崩れてしまう可能性がある。業務が過多になっていないか、社内でうまくコミュニケーションがとれているか、時間外労働が発生していないかを見直す必要性が考えられる。

生活習慣からみる働き方の傾向

■朝食の摂取状況

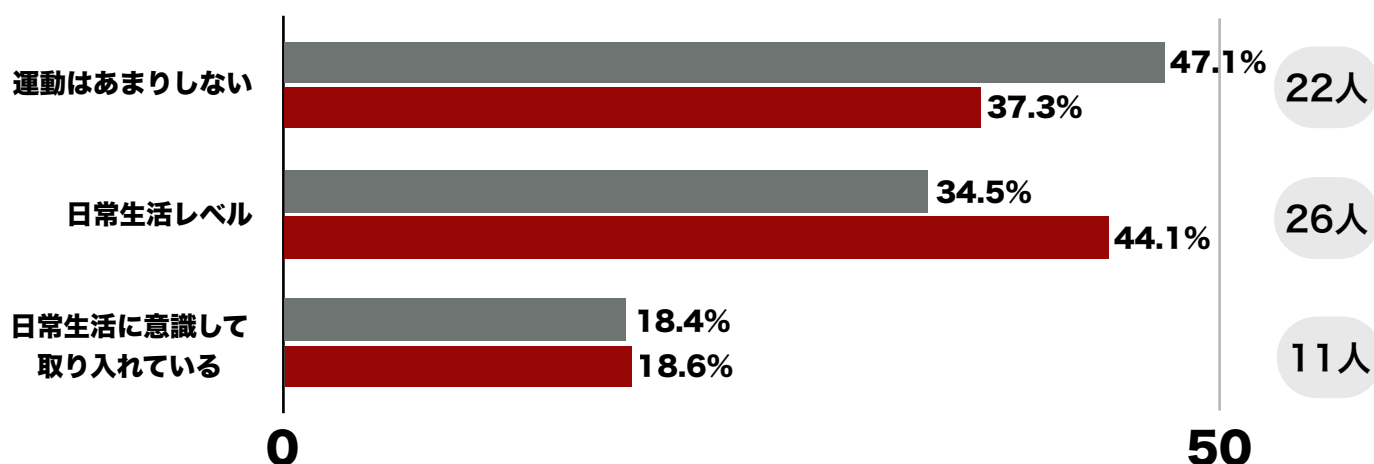
■ 全国平均 ■ 貴社



全国平均と比較すると朝食を食べていない従業員が多い

■運動の実施状況

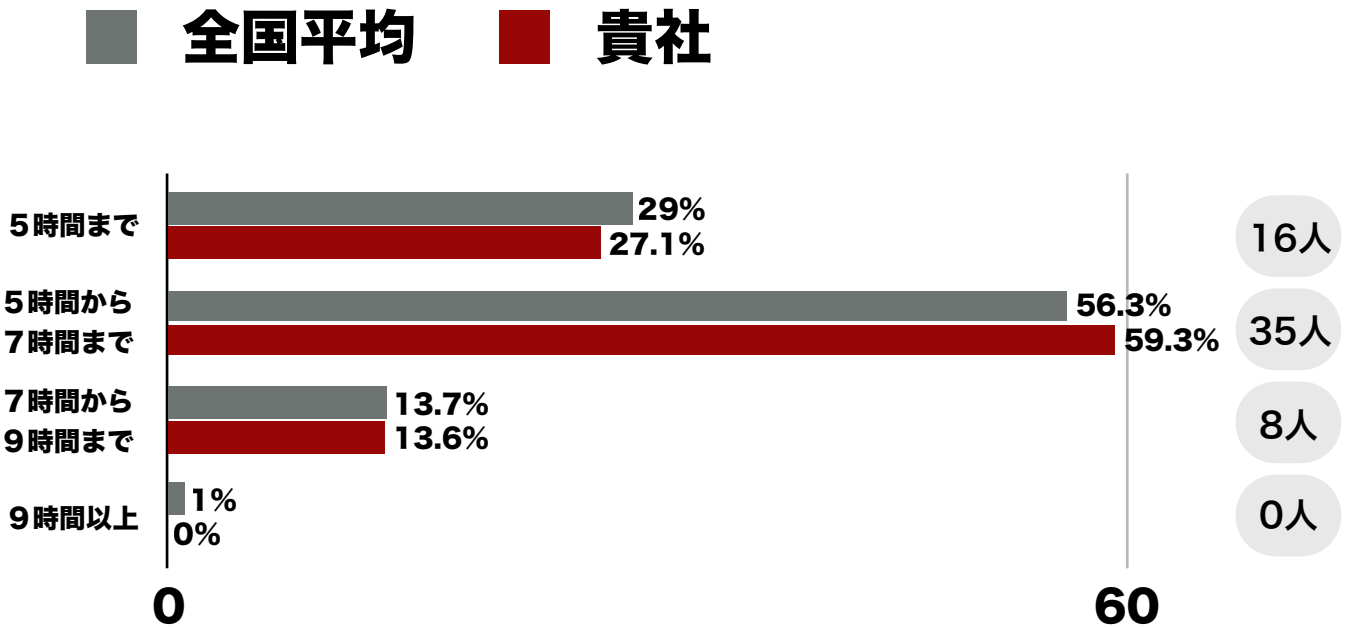
■ 全国平均 ■ 貴社



全国平均と比較すると日常生活レベルの運動を積極的に実施している従業員が多い

生活習慣からみる働き方の傾向

■睡眠時間の状況

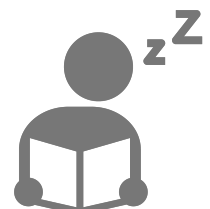


睡眠時間は全国平均と近い結果であり、平均的な状態である。

■生活習慣からみる働き方の傾向

運動と睡眠時間に関しては問題はみられず、平均的な結果であった。しかしながら、朝食に関しては食べていない従業員が多くみられた。朝食を抜くと血糖値が十分にあがらず、業務への集中力が落ちてしまい、結果的に生産性の低下が考えられる。

栄養状態の低下は仕事だけでなくあらゆるパフォーマンスに影響し、ワークライフバランスの低下を助長するので注意が必要である。



生活習慣からみる働き方の傾向

運動不足傾向の従業員の割合



10.2%

全国平均値

20.8%

全国平均より
-10.6%

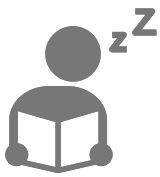
前回比

—

該当社員数

6人 / 59人中

睡眠の質の低下傾向の従業員の割合



47.5%

全国平均値

34.1%

全国平均より
+13.4%

前回比

—

該当社員数

28人 / 59人中

要注意

睡眠時間よりも質の低下の強い傾向が見られる

食事への意識が高い従業員の割合



20.3%

全国平均値

16%

全国平均より
+4.3%

前回比

—

該当社員数

12人 / 59人中

運動への意識が高い従業員の割合



13.6%

全国平均値

15.4%

全国平均より
-1.8%

前回比

—

該当社員数

8人 / 59人中

要注意

- ・ 食事意識は高いのに朝食を取れていない従業員が多い
- ・ 運動への意識はやや低い傾向が見られる

働き方の多様性パラメーター

落ち込みやすい、考え込みやすい傾向の従業員の割合

要注意



20.3%

全国平均より
+4.3%

全国平均値

16%

前回比

—

該当社員数

12人 / 59人中

休職予備軍傾向の従業員の割合

要注意



6.8%

全国平均より
+2.4%

全国平均値

4.4%

前回比

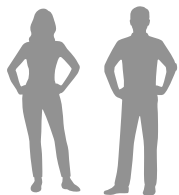
—

該当社員数

4人 / 59人中

心身ともに疲労している従業員に注意が必要

パフォーマンスの高い従業員の割合



22%

全国平均より
+0.5%

全国平均値

21.5%

前回比

—

該当社員数

13人 / 59人中

社内コミュニケーション不足傾向の従業員の割合

要注意



10.2%

全国平均より
+1.7%

全国平均値

8.5%

前回比

—

該当社員数

6人 / 59人中

社内コミュニケーションがやや不活傾向がある

総括

以上の指標より、貴社に必要な取り組み課題として

メンタル・ストレス領域

に健康投資をして頂くことをお勧め致します。

判定の根拠材料

・ココロ由来の疾病傾向（詳細）

メンタルインバランスの割合



16.9%

全国平均より
+9.4%

全国平均値

7.5%

前回比

—

該当社員数

10人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：3人 中：6人 低：1人

要注意

自律神経インバランスの割合



15.3%

全国平均より
+5.4%

全国平均値

9.9%

前回比

—

該当社員数

9人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：2人 中：6人 低：1人

要注意

甲状腺機能亢進様傾向の割合



18.6%

全国平均値

21.5%

前回比

—

該当社員数

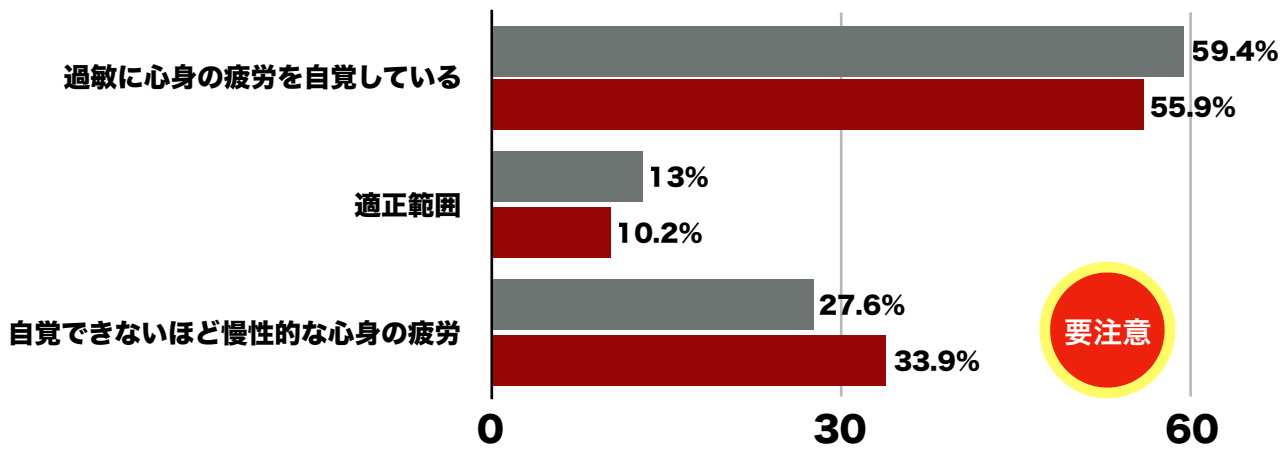
11人 / 59人中

潜在リスク別の人数

高：5人 中：5人 低：2人

総括

■ストレス疲労度



睡眠の質の低下傾向の従業員の割合



47.5%

全国平均より
+13.4%

該当社員数

28人 / 59人中

全国平均値

34.1%

前回比

—

要注意

落ち込みやすい、考え込みやすい傾向の従業員の割合



20.3%

全国平均より
+4.3%

該当社員数

12人 / 59人中

全国平均値

16%

前回比

—

要注意

■うつ係数

社内平均

8.7

全国平均

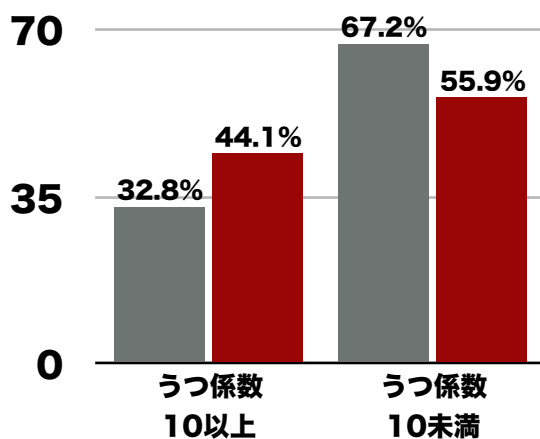
7.7

前回比

—

潜在リスク別の人数

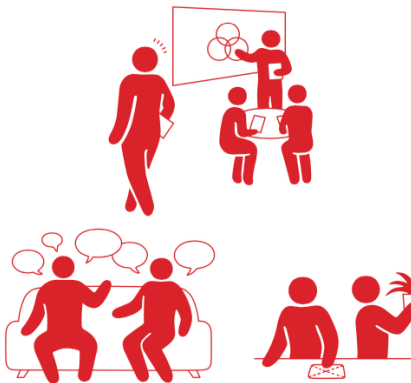
高：26人 低：33人



メンタル・ストレス領域

においての対策・施策を検討してみましょう

コミュニケーション増進策の検討



- ・気軽に話す
- ・挨拶する
- ・笑う
- ・感謝する、感謝される
- ・知る（同僚の業務内容、会社の目標など）
- ・共同で作業をする

【施策例】

社員旅行
コミュニケーション活性のワーク
カフェスペースの設置
健康情報の社内掲示
など

期待される改善点

コミュニケーション
の向上

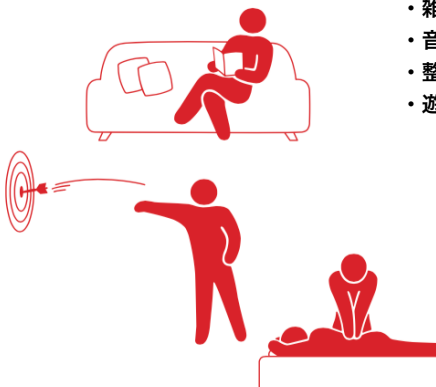
良質な睡眠

身体を動か
す

十分な栄養
の摂取

健康意識
の向上

休息・気分転換をする施策の検討



- ・飲食する
- ・雑談する
- ・音楽を聴く
- ・整理整頓をする
- ・遊ぶ
- ・仮眠する、安静にする
- ・昼休みをしっかりとる
- ・ひとりになる
- ・マッサージを受ける

【施策例】

仮眠スペースの設置
出張セラピー
睡眠テクニックのワーク
昼寝を推奨する文化の構築
など

期待される改善点

コミュニケーション
の向上

良質な睡眠

身体を動か
す

十分な栄養
の摂取

健康意識
の向上

貴社で考えられる働き方の傾向

想定される課題点

コミュニケーション不足

仕事量の偏り

人材不足

従業員の意識低下

休み方のお悩み

判定の根拠材料

社内コミュニケーション不足傾向の従業員の割合

要注意



10.2%

全国平均より
+1.7%

全国平均値

8.5%

前回比

—

該当社員数

6人 / 59人中

休職予備軍傾向の従業員の割合

要注意



6.8%

全国平均より
+2.4%

全国平均値

4.4%

前回比

—

該当社員数

4人 / 59人中

睡眠の質の低下傾向の従業員の割合

要注意



47.5%

全国平均より
+13.4%

全国平均値

34.1%

前回比

—

該当社員数

28人 / 59人中

- ①社内マネジメントの標準化
- ②積極的な有給休暇取得の推奨
- ③適切な睡眠習慣の確保

が必要と考えられる。

HQCチェック®関連会社

HQCチェック®開発会社



株式会社ヘルスデザインプロモーション
大阪市淀川区西中島7丁目1-3-1102
代表取締役 黒川光子

管理会社および販売会社



株式会社HQC TOKYO
東京都港区芝浦3丁目15-1
代表取締役 花高凌

お問合せ先

株式会社HQC TOKYO
Mail : info@hqc-tokyo.com

免責事項

・HQCチェック®の分析結果は、チェックされた自覚症状の組み合わせにより、体内作用と関与するビタミン・ミネラルおよび疾病作用などの膨大なデータベースにもとづいて、統計的に類推されたものです。医師が特定し、診断したものではありません。

・採血より体内ビタミンおよびミネラルの不足状態を知らせるクリニックなどがありますが、検査する前日に摂食した内容などで血液内の栄養素が変化することが考えられるため、本チェックとの整合性はありません。

生き活きと
将来を思い描く働き方へ

