

“健康生活，快乐工作”公益宣传活动意见征询单 统计分析报告

一. 调查背景

[“健康生活，快乐工作”公益宣传活动](#)旨在提高职场人士的健康意识和健康生活方式行为能力，提升健康水平和生命质量，营造积极向上的健康职场氛围。活动由[世界自然医学组织健康促进会](#)发起、主办，全民健康生活方式宣传活动组委会全程运作。

为了使活动能更好地在内容和形式上贴近商务楼员工的需求，在上海淮海路商业街某甲级商务楼物业管理公司的支持和协助下，2010年7月份对大楼办公楼和商场工作人员以发放书面意见征询单的形式进行了“健康生活，快乐工作”公益宣传活动意见征询调查活动。

二. 调查概况

1. 通过调查，83%的单位愿意参与今后的活动。调查共收到有效征询单一百多份。按每户一份调查表分发，因此单元普及面广，具有一定代表性。但也由于每户只有一张表单，调查总量稍少，且大部分为商场店员或办公楼文职人员填写，在受访者年龄、性别、职务分布方面代表性稍差，对调查数据会有一定影响。
2. 受访者以女性居多，年轻人居多，受访者普遍对健康知识较为关注。
3. 受访者对健康知识的获取途径以电视、网络、报刊为主。约有8%人群表达对健康“缺乏很好的了解途径”。
4. 大家愿意参加健康促进活动的主要原因是可以在工作之余促进健康，以及是自己感兴趣的项目。免费及活动奖励不是员工参加活动的主要因素。可见活动的形式和内容很重要，是活动得以开展下去的重要因素。这将是组委会今后计划、组织活动考虑的重点。
5. 活动内容：
 - 1) 获得营养和合理膳食、健康生活方式/保健养生、美容/抗衰老等方面的健康知识较受欢迎。对心理健康也有一定需求，尤其是“压力管理”和“人际沟通”知识的需求。
 - 2) 兼具健康与休闲功能的健康旅游活动最受欢迎。其次是文娱活动和体育健身等。有相当一部分人愿意成为公益活动志愿者，这将为今后活动的开展提供人力资源的支持。
6. 活动形式：
 - 1) 受访者较喜欢健康检测、专家咨询及健康讲座等活动形式，愿意以手机短信、健康宣传DM及email方式收到健康方面的资讯信息。

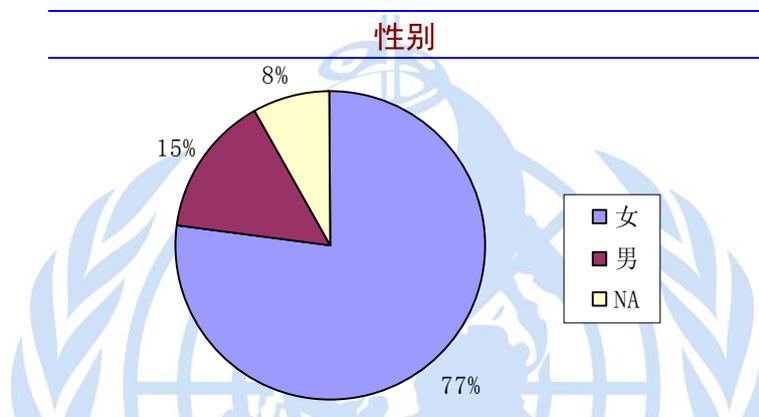
- 2) 虽然有近半人数选择了“只参加免费活动”，但也有相当一部分人选择有偿活动。组委会会在坚持大部分活动项目免费的情况下，适当推出一些高质量的收费活动。
- 3) 根据调查表反馈，活动原则上按讲座 1 小时，室内活动半天，户外活动 1 天来安排时间。半天或一天的室内外活动适宜在周末举行，讲座类活动适合在下班时间举行。

组委会将根据调查结果来安排下一步活动的细节。

三. 调查详情

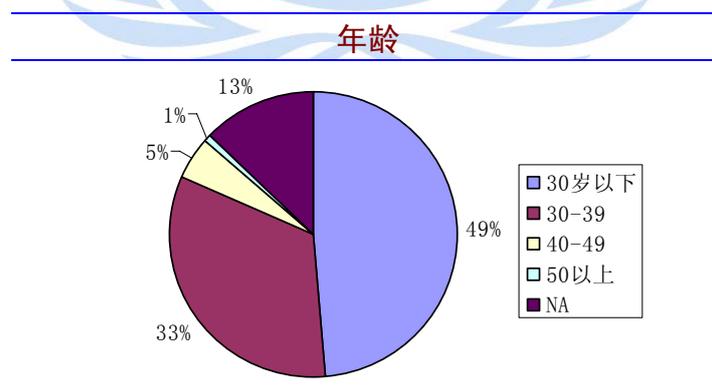
1. 受访者概况

- 1) 受访者以女性居多。



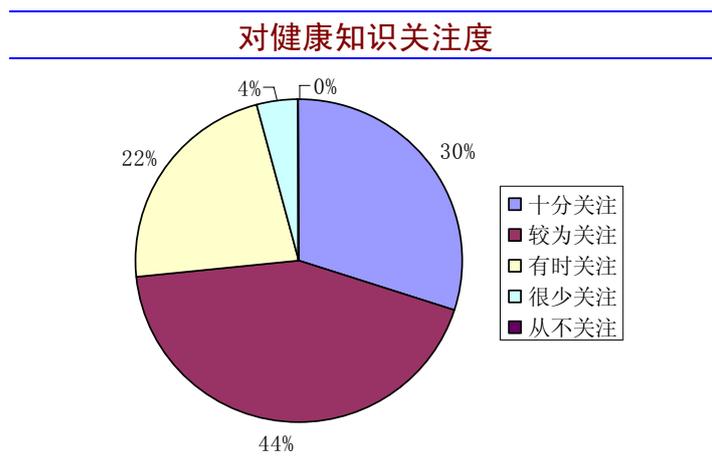
由于意见征询单大部分由商场店员及办公楼文职人员填写，往往女性较多，因此受访者中男性比例较低。另有 8%（NA）未填写性别项。

- 2) 受访者以年轻人居多。



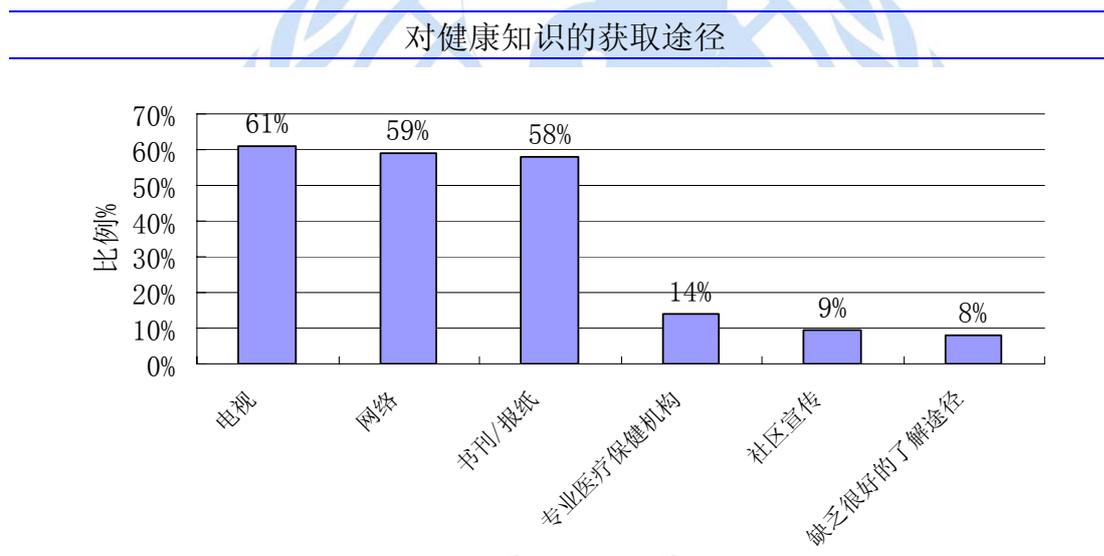
受访者几乎一半为 30 岁以下的年轻人，30-39 年龄段占 33%，两者合计占比 82%。健康宣传活动将主要针对这两个年龄层设计。另有 13%（NA）未填写年龄项。

3) 受访者普遍对健康知识较为关注。



对健康知识“十分关注”30%，“较为关注”44%。两者相加约占受访人群74%。在30岁以下年轻人中，有68%选择十分关注和较为关注健康知识，说明现在年轻人对自身健康也很关注。只有4%选择“很少关注”，选择“从不关注”健康者为0。

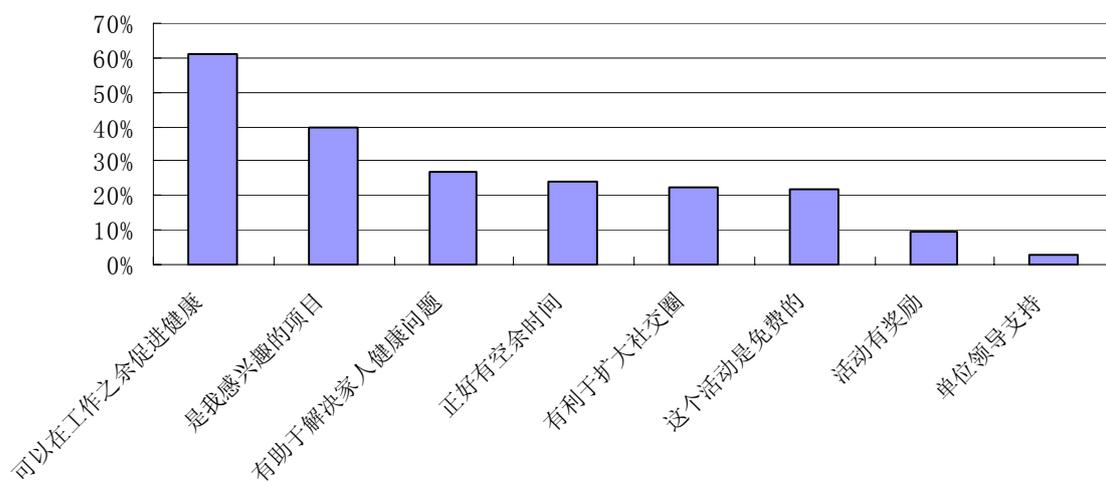
4) 受访者对健康知识的获取途径以电视、网络、报刊为主。



在信息如此发达的今天，仍有8%人群表达对健康“缺乏很好的了解途径”。受访人群对健康知识的获取途径主要是电视、网络、书刊及报纸，也仅各占60%左右。说明健康宣传教育工作的必要性。

5) 大部分受访者参加健康活动的主要原因是可以在工作之余促进健康，以及是自身感兴趣的项目。

如果参加健康活动的主要原因

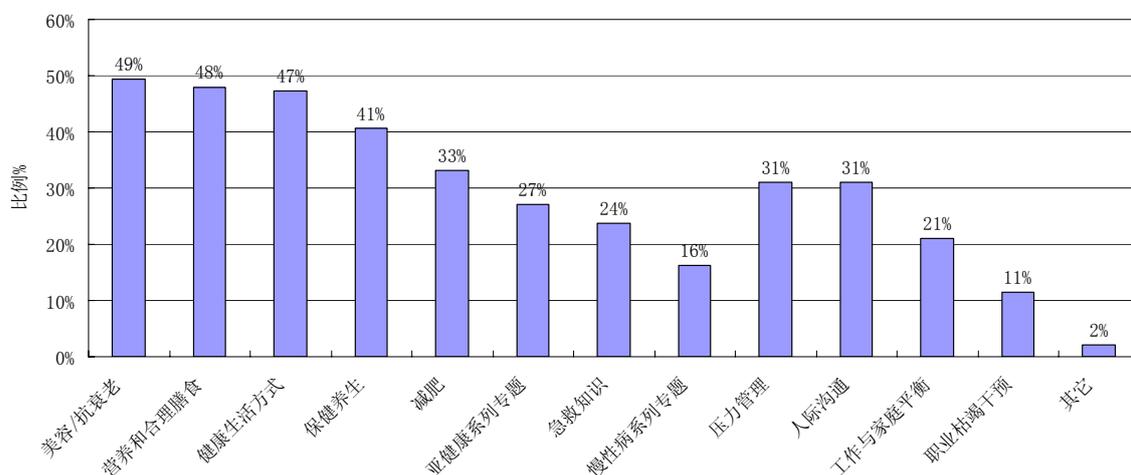


“可以在工作之余促进健康”，以及“是我感兴趣的项目”是大家愿意参加健康促进活动的主要原因。仅靠免费及活动奖励对大家吸引力不大。因此活动组委会在今后安排的活动形式和内容很重要，是活动得以开展下去的重要因素。

2. 活动内容

- 1) 受访者最希望获得营养和合理膳食、健康生活方式/保健养生、美容/抗衰老等方面的健康知识。对心理健康也有一定需求。

希望获得哪方面健康知识

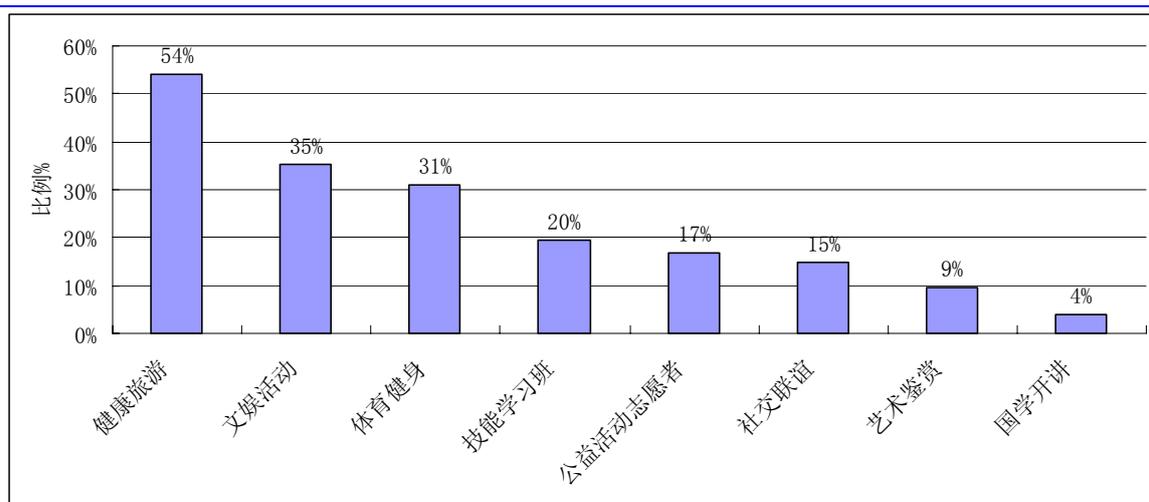


不同性别对健康知识的需求内容有所不同，女性的关注面更广，在“美容/抗衰老”、“减肥”、“营养与合理膳食”方面的关注度明显高于男性。由于女性受访者居多，因此“美容/抗衰老”（49%）及“减肥”（33%）的比例较高。

心理健康方面：所有年龄段对“压力管理”和“人际沟通”知识的需求明显高于“工作与家庭平衡”和“职业枯竭干预”。随着年龄增长，对“压力管理”及“职业枯竭干预”的需求逐步增加。

2) 受访者对健康活动的关注点较分散,兼具健康与休闲功能的健康旅游最受欢迎。

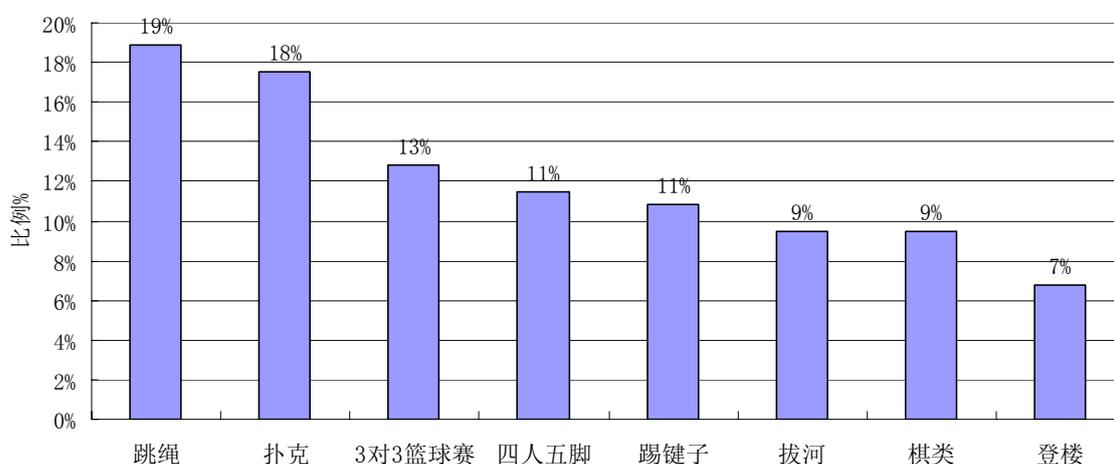
有兴趣参加的健康活动



超过半数的人选择了健康旅游,是最受欢迎的活动。其次是文娱活动和体育健身。有相当一部分人愿意成为公益活动志愿者,为今后活动的开展提供人力资源的支持。

3) 由于男性受访者较少,影响到体育健身的受调参与度,对体育活动内容也需作调整。

有兴趣参加的趣味体育竞赛



选择体育健身者占 31%。男性受访者中 45%, 女性受访者中 28%选择了体育健身。但选择各项具体体育竞赛活动均不超过 20%。可见总体体育健身还是较受员工欢迎,但我们列出的体育项目需要调整。

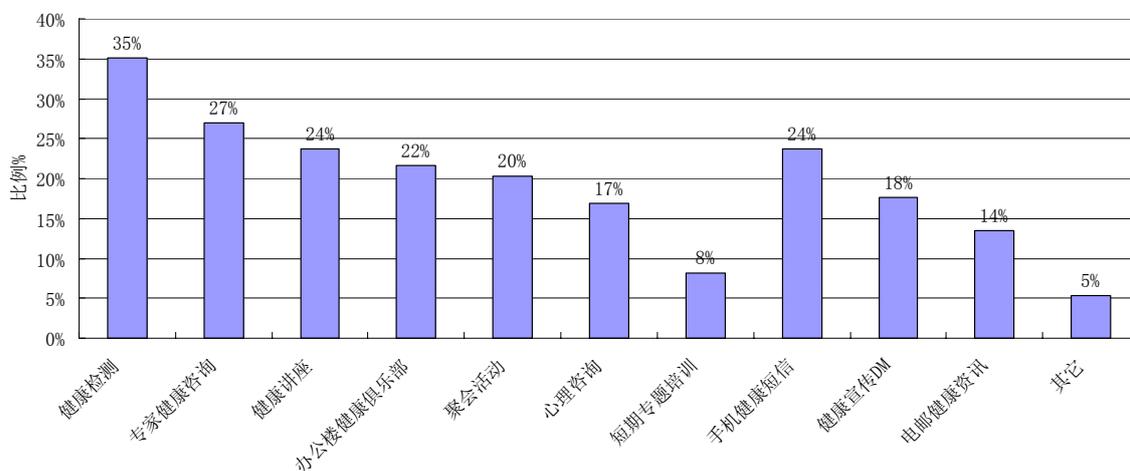
关于“篮球 3 对 3”运动:

13%受访者选择篮球 3 对 3。根据性别分析,45%男性受访者、8%女性受访者选填了该项目。由于全体受访者中男性仅占 15%,因此在整体人群中“篮球 3 对 3”运动的实际受欢迎程度肯定远远高于 13%。

3. 活动形式

- 1) 受访者较喜欢健康检测、专家咨询及健康讲座的形式，愿意收到健康方面的资讯信息。

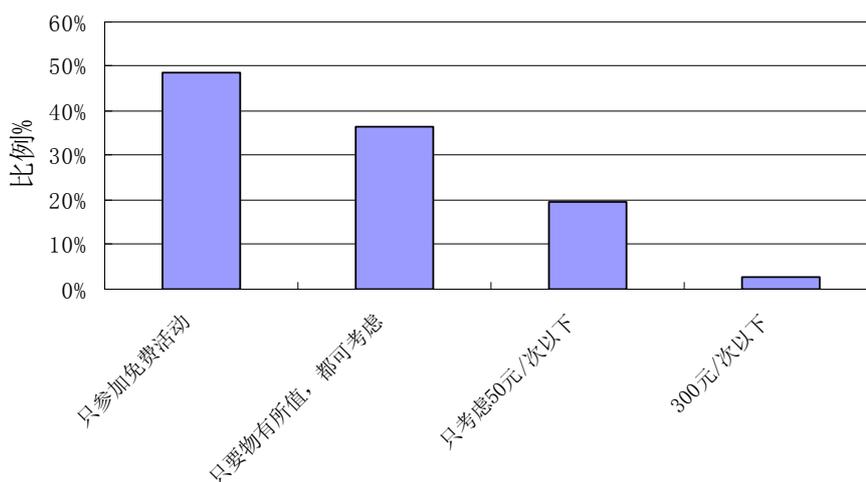
希望健康促进的主要形式



受访者对各项健康促进方式的选择比较分散，关注度最高的是“健康检测”，其次为“专家健康咨询”、“健康讲座”、“办公楼健康俱乐部”。愿意收到健康方面的信息，比较青睐以手机短信的方式接收健康资讯，其次是健康宣传 DM 及 email 方式接收健康资讯。

- 2) 收费与否，并非是决定是否参加活动的重要因素。

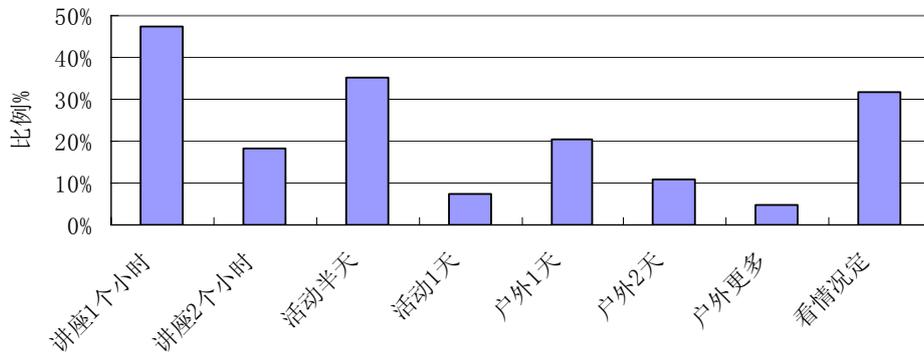
如果活动有成本发生（包括室内或户外活动），需要收取一定费用，会否参加



虽然有 49% 的人选择了“只参加免费活动”，但也有相当一部分人选择有偿活动。收费活动有助于使活动内容更丰富多彩、更吸引人，并提高活动质量及易于操作。组委会会在坚持大部分活动项目免费的情况下，适当推出一些高性价比的收费活动。

3) 普遍接受较短的活动时段。

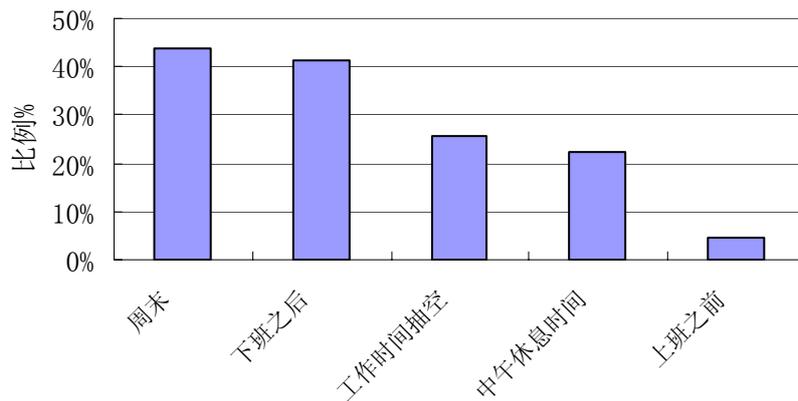
一次活动多长时间可以接受



根据调查表反馈，讲座 1 小时，室内活动半天，户外活动 1 天，是大家比较能接受的一次活动时长。

4) 周末和下班时间是比较受欢迎的活动时段。

参加健康促进活动的合适时间



根据调查表反馈，半天或一天的室内外活动适宜在周末举行，讲座类活动适合在下班时间举行。

全民健康生活方式宣传活动组委会
2010年8月27日