

生活習慣について

SAMPLE株式会社様

実施期間：2022年11月21日～12月5日

対象者数：88人

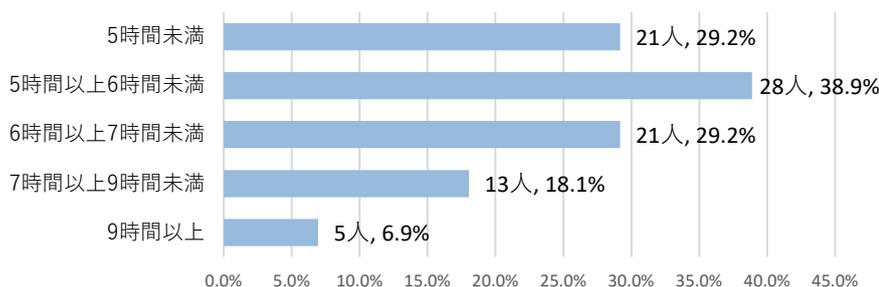
日々の生活習慣とストレスは密接に影響しあいます。ストレスによって生活習慣が変化（悪化）することもありますし、生活習慣によってストレスが増強する場合があります。言い換えれば、良い生活習慣を送ることでストレスの軽減につなげることができます。また、良い生活習慣は生産性の向上も期待できます。

睡眠



ここ1カ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

睡眠時間が十分とれていないと、生活習慣病のリスクを高めたり、うつ状態を悪化させたりすることがあります。また、社員の睡眠時間が長い企業ほど生産性が高いことが研究で明らかになっており、企業として社員の睡眠状態の把握は重要です。

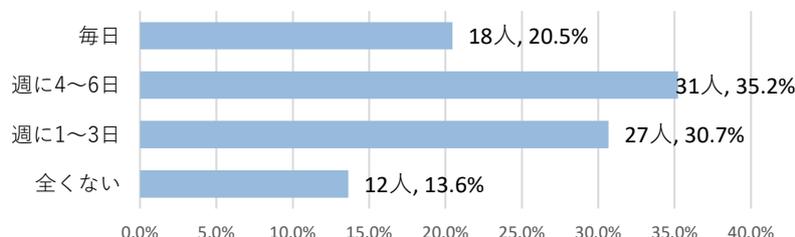


5時間未満の人が多い場合は、仕事の負担が睡眠時間の確保に影響している可能性もあります。長時間労働対策やワークライフバランスの推進など会社として睡眠時間をしっかりと確保できる環境を整えましょう。仕事と心理的な距離をとることも大切です。



寝る前1時間以内にスマホもしくはPC操作をすることがありますか。（動画視聴、SNSなど）

寝る前にスマホやPCをつかうことで、光刺激を受け、体内時計を調整しているメラトニンというホルモンの分泌が低下します。その結果、睡眠に影響を及ぼすため、睡眠習慣の改善を図ることが重要です。



睡眠の質の向上には、光のコントロールが重要です。毎日操作する人が多い場合は、睡眠の質の向上のため、研修などで正しい知識の共有に努めましょう。テレビやコンビニの明るさも睡眠の質に影響を及ぼします。特に交替勤務やテレワークでは光刺激により睡眠の質が低下しやすいため注意しましょう。

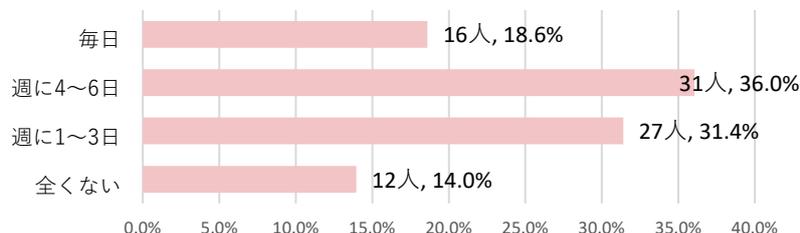


飲酒



1週間に何日くらいお酒を飲みますか。

飲酒は、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症など多くの健康リスクに関連します。また、飲酒がうつ病や不安障害を引き起こすこともあるため、社員の飲酒習慣の把握は重要です。



毎日飲酒する人が多い場合には、休肝日を設けること、適量を守ることなど、社員ひとりひとりが飲酒への正しい知識を持つことが大切です。特定保健指導や研修などを活用し、社員の健康維持に努めましょう。

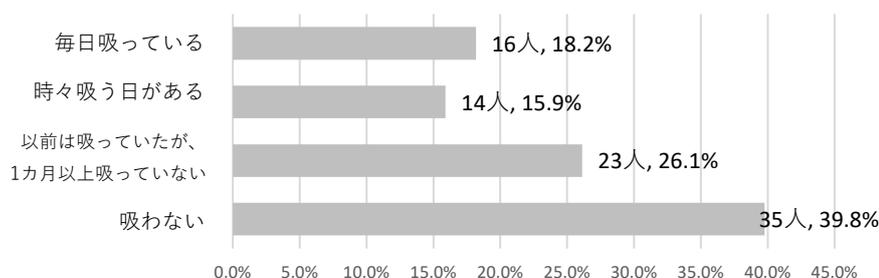


喫煙



たばこを吸いますか。

喫煙は、動脈硬化、血糖、中性脂肪などを悪化させます。また、ニコチン依存によって、ニコチンが切れるとイライラしたり、不安が強くなったり、ストレスを引き起こすことがあるため、喫煙状況の把握は会社として重要です。



禁煙は自分の力だけでは難しい場合も多くあります。社員の健康を守るため、会社として禁煙をサポートする仕組み（就業時間内禁煙や禁煙費用の補助など）を検討し、禁煙外来など専門家のサポートを活用して上手に禁煙ができるようにしていきましょう。

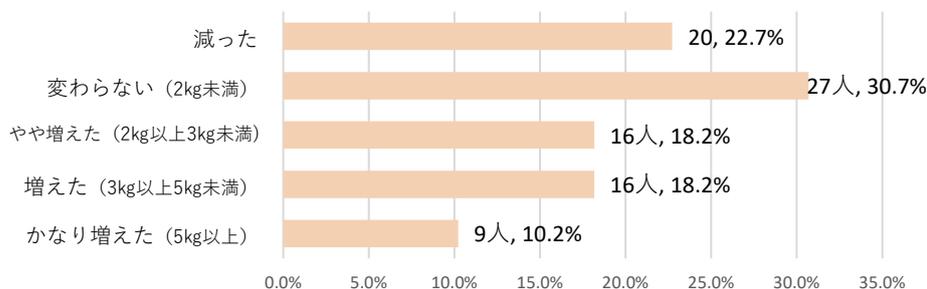


身体



この1年間で体重の変化はありましたか。

体重の増減は、生活習慣や環境等の変化のためにエネルギー収支が変動したことを示し、社員の健康状態の把握の参考になります。例えば、リモートワークの実施、飲酒機会の増加などがあります。



体重が増加した方が多い場合には、どのような要因があるかを分析し、会社として、食事や運動など、どのようなサポートができるか検討しましょう。例えば、ラジオ体操の実施や自動販売機・社食などの内容を見直してみてもいいかもしれません。

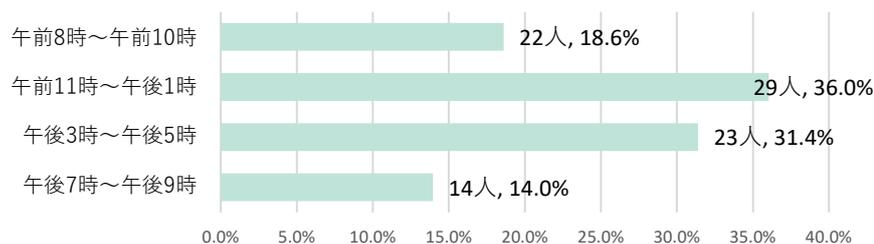


生産性



最もパフォーマンス（生産性）が高い時間帯は次のうちどれですか。

個人によって高いパフォーマンスを発揮できる時間帯は異なります。会社として、社員のパフォーマンスが高い時間を把握することは、生産性の向上につながります。



入社後すぐから力を発揮する人もいれば、時間がたつほど集中力が高まる人もいます。社員のパフォーマンス（生産性）が高い時間を把握し、就業時間の工夫やフレックスタイム制度の導入することで、さまざまな立場の人が働きやすい環境づくりを目指しましょう。

