

生活習慣について

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。つまり、良い生活習慣を送ることがストレスコントロールのために重要であり、良い生活習慣は生産性の向上も期待できます。

SAMPLE株式会社

実施期間：2024年4月1日～4月30日

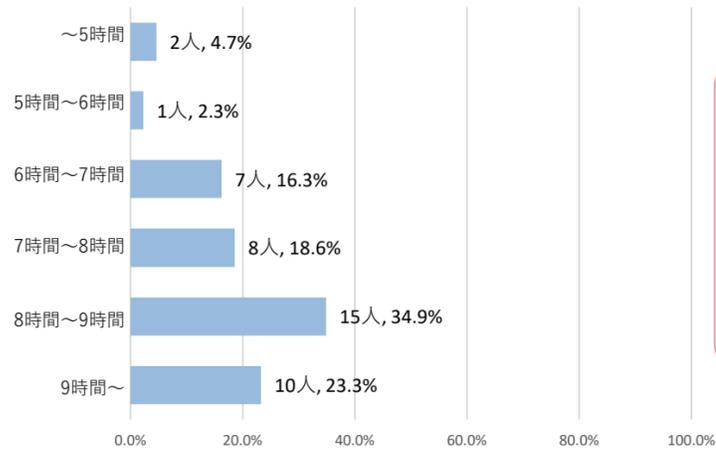
回答者数：43人

(WEB受検者のみ対象)

睡眠

📊 **ここ1か月間、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。



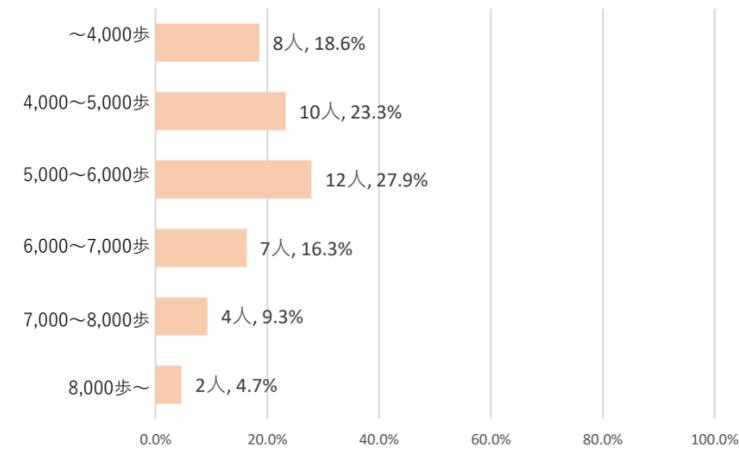
平均睡眠時間が5時間未満の人々は他の時間に比べ、ストレスが高い傾向があります。(2022年度ドクタートラスト調査) 一人ひとりが適切な睡眠時間を確保することはストレスを軽減させるためにも重要です。長時間労働対策やワークライフバランスの推進など、会社として睡眠時間をしっかりと確保できる環境を整えましょう。



運動

📊 **ここ1か月間、あなたの1日の平均歩数はどのくらいでしたか。(目安：1,000歩=約10分)**

運動不足は、肥満、高血圧、糖尿病、虚血性心疾患などのリスクを高めます。また、運動や身体活動はストレスレベルの低下にも関連するため、身体活動量の目安となる「歩数」から社員の状況を確認しましょう。



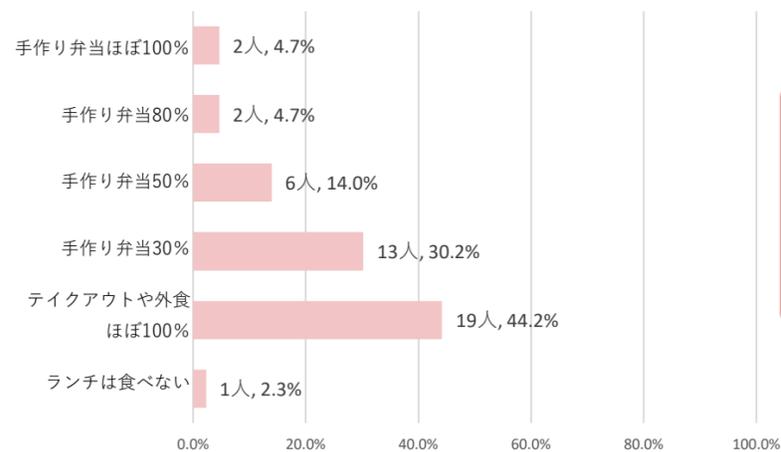
健康の保持増進の観点から、1日8,000歩以上が推奨されています。リモートワークやデスクワーク中心では、身体活動量が減少することもあるため、会社として運動をサポートする仕組み（例えば、健康イベントやジム費用補助など）を検討し、運動習慣を身につけられる工夫を検討しましょう。



食事

🍴 **会社で食べる食事（ランチ）のうち近いものは次のうちどれですか。**

食事は健康に働く上で欠かせないものです。食事内容によっては、生活習慣病等のリスクを高めたり、生産性を下げる可能性があります。企業として社員の食事内容、とくに会社で摂る食事を把握し、会社の取り組みのヒントとしましょう。

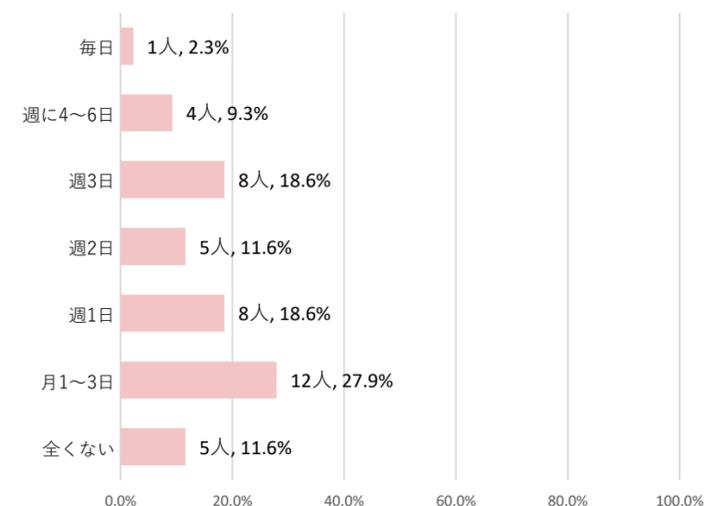


テイクアウトや外食をすることが多い場合には、栄養バランスが偏ったり、カロリーの過剰摂取となっている場合もあります。社内食堂の内容を見直したり、置き型社食の検討、食事に関するセミナーの実施等を検討してみるのはいかがでしょうか。



🍷 **どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。**

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。



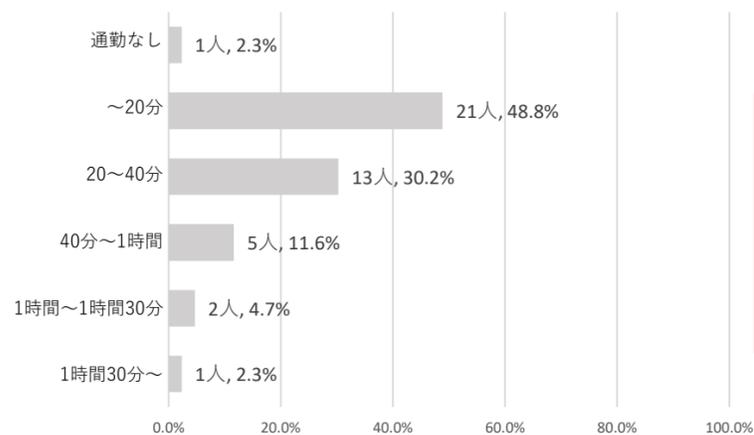
飲酒頻度が毎日の方は他の頻度の方に比べてストレスが高い傾向があります。(2022年度ドクタートラスト調査) 毎日飲酒することが多い場合には、休肝日を設けること、適量を守ることなど、社員ひとりひとりが飲酒への正しい知識を持つことが大切です。特定保健指導や研修などを活用し、社員の健康維持に努めましょう。



通勤時間


あなたの通勤時間（片道）はどのくらいですか。

通勤時間の長さは、身体的、精神的疲労とも関連します。また、通勤によるストレスが低いほど仕事の満足度が高い傾向にあるという調査もあり、ストレスチェック結果と合わせて社員の状況を確認することが重要です。



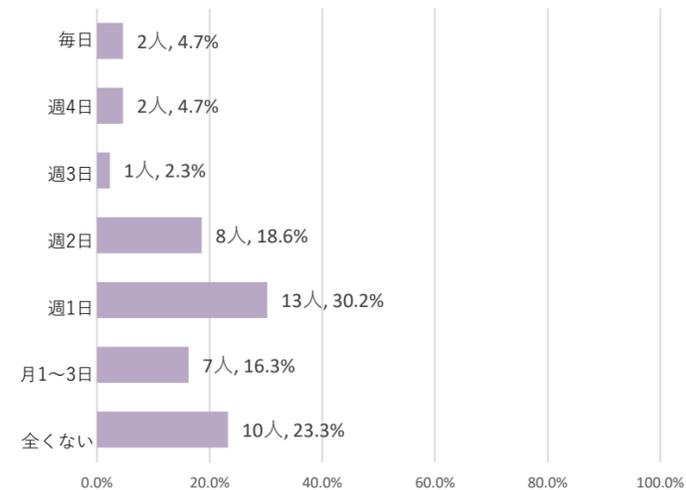
通勤時間は個人的な要因が大きく、変えることが難しい場合も多いでしょう。しかし、疲労の蓄積とも関係するため、従業員自身が健康に働くための会社のサポートも大切です。例えば、混雑時間帯を避けた時差出勤やリモートワーク等の環境づくり、従業員のセルフケアを促すセミナーの開催など、健康に働くためのサポートを検討しましょう。



テレワーク


現在どのくらいの頻度でテレワークをしていますか。

運動量の減少や不規則な生活は生活習慣病のリスクを高めます。社員のテレワークの頻度を把握し、健康問題やストレス軽減、生産性向上のアプローチのヒントにしましょう。



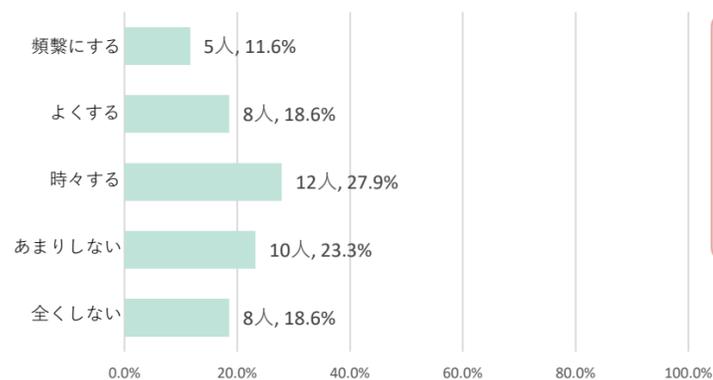
テレワークは、多様な人材の雇用やコスト削減といった企業にとってのメリット、通勤時間の削減やQOLの向上といった従業員にとってのメリットがあります。一方で、従業員間のコミュニケーションが取りにくくなったり、運動不足などの健康問題が起こることもあるでしょう。コミュニケーションを促進するツールや健康管理アプリ、心身の不調について相談できる相談窓口の導入を検討してはいかがでしょうか。



コミュニケーション


仕事中雑談をしますか。

適度な雑談は、人間関係や業務を円滑にし、生産性向上につながります。会社として、コミュニケーション施策について考えるヒントとして、雑談の頻度を確認しましょう。

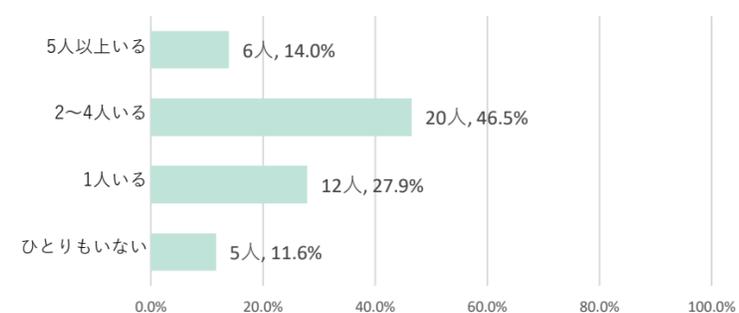


適度な雑談があることで、互いの価値観を知ることにつながり、チームとしての一体感を醸成します。ただし、業務の性質上雑談ができない職場もあるでしょう。休憩時間や業務後のちょっとした時間を活用し、気軽に雑談ができる環境を作ってみてはいかがでしょうか。



職場内に信頼・尊敬できる人はいますか。

職場内に信頼・尊敬できる人がいることで、ネガティブ感情や孤独感を減らし、ひいてはメンタルヘルス不調を防止することにつながります。組織風土や対人関係を知るひとつの指標として確認しましょう。



困ったときに気軽に相談できたり、頼れる存在がいることで、ストレスを緩和できるでしょう。また、良好な人間関係は離職を減らすためにも重要です。社内のコミュニケーションを促進する工夫や社員の交流の機会を創出するイベントなど、社員の一体感を生み出す施策を考えてみてはいかがでしょうか。

