

ストレスチェックに新たな視点を！

ドクタートラストが提案する 生活習慣からのアプローチ

株式会社ドクタートラスト

保健師・コンサルタント 根本 裕美子

皆さんもこんなことないですか？



ストレスで……

飲酒量
が増えた



ストレスで……

喫煙量
が増えた

ストレスで……

食事量が増えた
食べられなくなった

ストレスで……

寝付けなくなった
睡眠が浅くなった



ストレスで……

帰宅しても何も
やる気が
起きなくなった

ストレスによって生活習慣は変化したり悪化する

この状態を会社として放置すれば……

うつ

高血圧

糖尿病



心筋梗塞

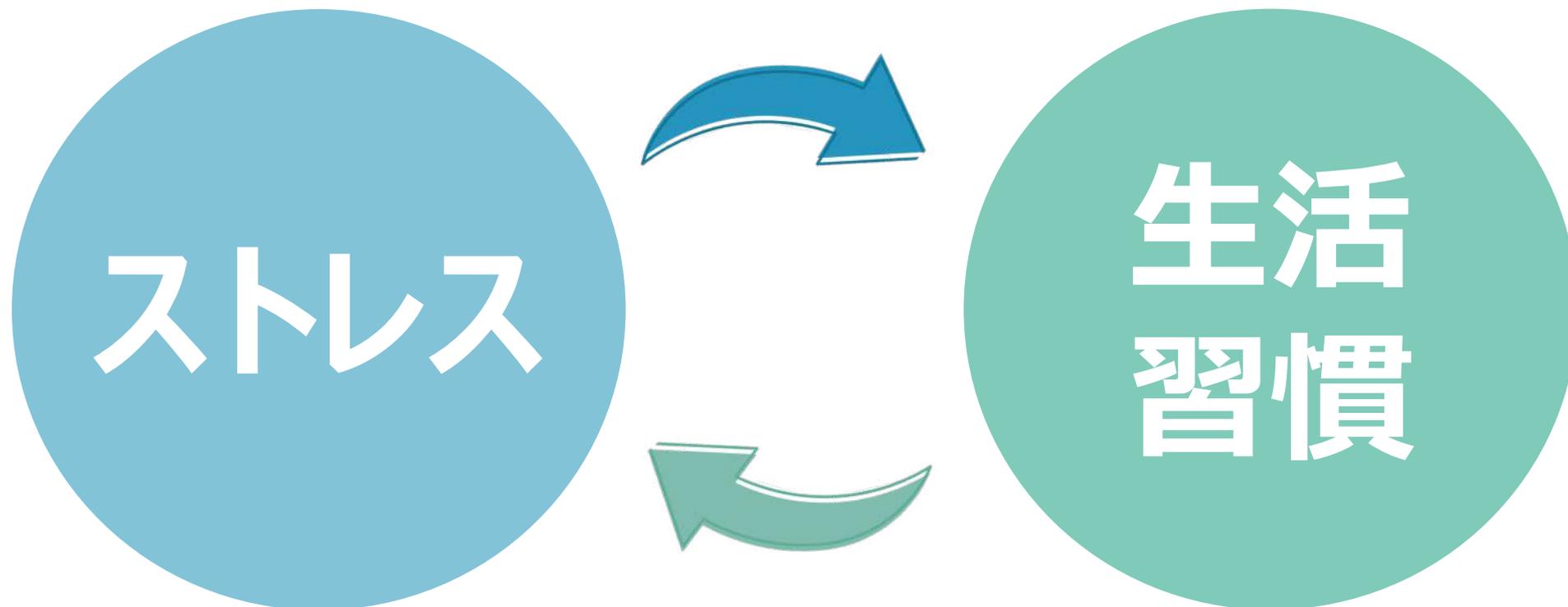
脳梗塞

肥満・痩せすぎ

生産性の低下、休職や離職にもつながりかねない

ドクタートラストではココに注目

ストレスと生活習慣は切り離せない関係



生活習慣がストレスコントロールのカギ

職場環境

楽しく、安心して
仕事ができる
職場づくり



生活習慣

生活習慣の把握と
ストレスを軽減し
増やさないための
習慣づくり



**生活習慣のサポートを
ストレスコントロールの視点に加えましょう！**

生活習慣が変わると……

睡眠を
しっかりとって
気持ちも安定

タバコをやめて
集中力もUP

バランスの良い
食事で
イライラも軽減

お酒を控えて
睡眠の質もUP



運動で
気持ちもすっきり

ストレスを軽減することができる！

生活習慣は、4つの分野から算出

1 睡眠

疲労回復や次の日の
活力を養うために、
とても大事！



2 飲酒・喫煙

飲酒状況や
喫煙習慣の把握は、
健康への第一歩です



3 健康

健康状態を確認するうえで、
体重の変化は一つの指標
日々の食事と運動がカギ！



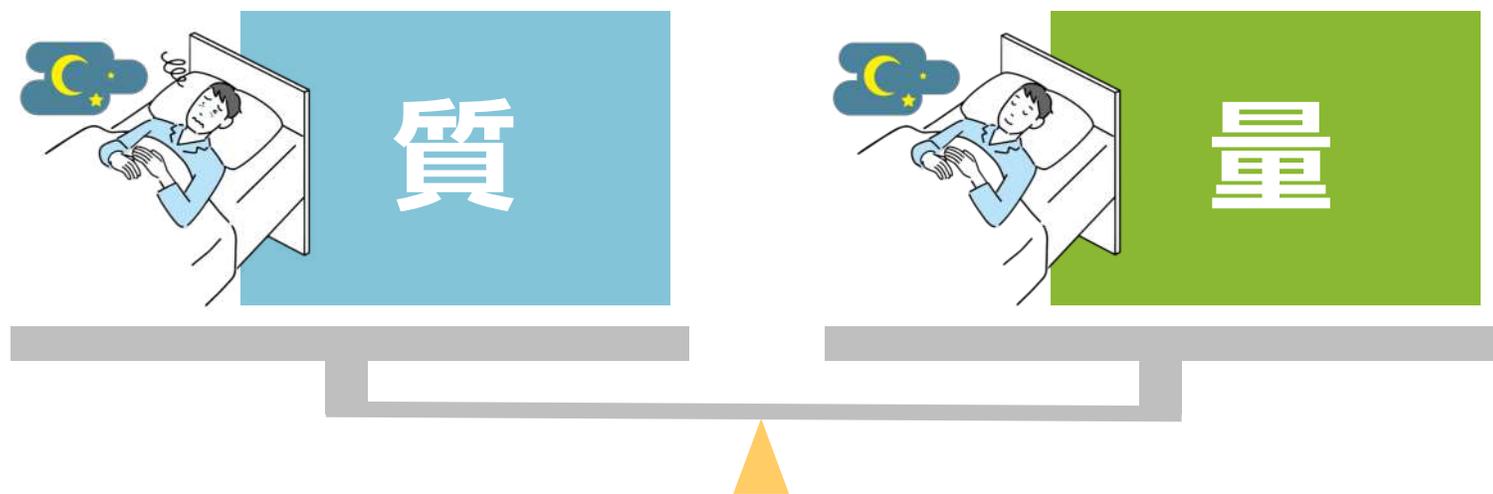
4 生産性

最もパフォーマンスが高い
時間帯を把握し、
生産性向上につとめる



①睡眠とストレスの関係性

睡眠の質と量のバランスが、ストレスに影響大！



睡眠の質と量は、疲労感の有無、気分の安定、不安の度合い、集中力の有無に影響を及ぼす！

② 飲酒・喫煙とストレスの関係

飲酒



- 抑うつ気分
- イライラ感
- 不安感

喫煙



- イライラ感
- 不安感
- 集中力の欠如



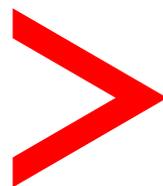
飲酒・喫煙は、気分の浮き沈みに影響を及ぼす
過度な飲酒習慣に関しては、**睡眠の質にも悪影響**

③健康状態（体重の変化）とストレスの関係性

食生活 摂取カロリー

生きていくエネルギーを得るため、食事から摂取

- 栄養が偏った食生活
- 過剰なカロリー摂取



体重増加
生活習慣病の
リスク↑

運動習慣 消費カロリー

下記3つの代謝を意識する

- 基礎代謝
- 生活活動代謝
- 食事誘発性熱代謝



乱れた食生活は、ストレスや生活習慣病のリスクも高い。運動習慣は気分のリフレッシュにも良い

④生活習慣が生産性向上のヒント



朝型(ひばりタイプ)

朝は起きられるが夜は眠い 小児・高齢層に多い
集中できるゴールデンタイム：朝一番



中間型(ハチドリタイプ)

生活リズム次第で朝型と夜型のどちらにもなりえるタイプ
集中できるゴールデンタイム：朝一番から午前半ば



夜型(フクロウタイプ)

朝起きられず日中は眠い 若年層に多い
集中できるゴールデンタイム：夕方前/夕方～夜

参考文献：ダニエル・ピンク「When?」この仕事、いつやるべきか。朝型と夜型では驚くほど違います。

ストレスチェックと一緒に生活習慣の調査

80問版

57問版

A.仕事のストレス要因
全17問（設問：1～17）、9尺度
ストレスの要因となるもの

B.ストレス反応
全29問（設問：18～46）、6尺度
実際にからだやこころに
出ているストレス

C.周囲のサポート
+ **D.満足度**
全11問（設問：47～57）、5尺度
ストレスの要因となるもの

E.仕事について

全4問（設問：58～61）、4尺度
ストレスの要因となるもの

情緒的な負担

役割葛藤

成長の機会

……など

F.職場について

全7問（設問：62～68）、7尺度
ストレスの要因となるもの

経済・地位報酬

上司の公正な態度

失敗を認める職場

……など

G.会社や組織について

全8問（設問：69～76）、8尺度
ストレスの要因となるもの

公正な人事評価

キャリア形成

多様な労働者への対応

……など

H.仕事の状況や成果

全4問（設問：77～80）、3尺度
ストレスの要因となるもの

ハラスメント

職場の一体感

ワークエンゲージメント

……など

➡ 従来のストレスチェックに、**6問の追加設問をプラス！**

DTが提案する追加設問はこの6問！

睡眠

1. 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

2. 寝る前の1時間以内に**スマホもしくはPC操作**を行うことがありますか。
(動画視聴、SNSなど)

飲酒

3. 1週間に何日くらい**お酒**を飲みますか。

喫煙

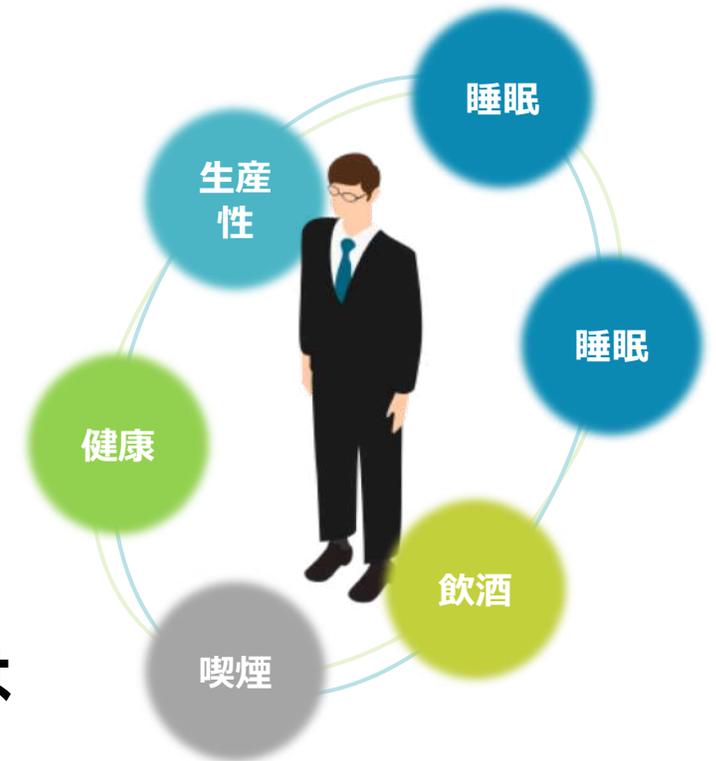
4. **たばこ**を吸いますか。

健康

5. この1年間で**体重の変化**はありましたか。

生産性

6. 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。



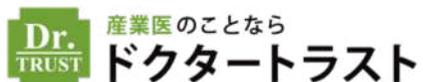
毎年実施するストレスチェック
ぜひ生活習慣の追加設問導入を検討を

いきいきと働く人を増やすために
社員の生活習慣に着目してみましよう！





保健師 根本裕美子



担当 保健師のひとこと

ストレスコントロールのためには、よい生活習慣を送ることが重要です。セルフケアももちろん大切ですが、会社としてできるサポートを考えてみませんか？ぜひそのきっかけの一つとして、追加設問を検討頂ければと思います。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2312lifestyle>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数163万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクターTrust
ト開発！**1人 200円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

163万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分20万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクターTrust

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクターTrust公式ホームページ

