ちゃんと眠れてますか？

ストレスチェック結果改善のカギは
従業員の生活習慣

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

産業医のことなら
ドクタートラスト

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

2022年度のストレスチェック結果から分かったこと

睡 眠

飲酒・喫煙

健康（体重変化）

生産性

※ 追加設問の内容は12月の衛生委員会資料をご確認ください

適切な生活習慣を送れているグループがストレスが最も良好！

※回答者数5637名

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

高ストレス者群と低ストレス者群で比較

ドクタートラストでは、ストレスを５段階で判定しています
A判定を低ストレス者/E判定を高ストレス者（※）
として、各設問の割合をみていきましょう！

（※）厚生労働省「ストレスチェック実施マニュアル」の素点換算法で算出

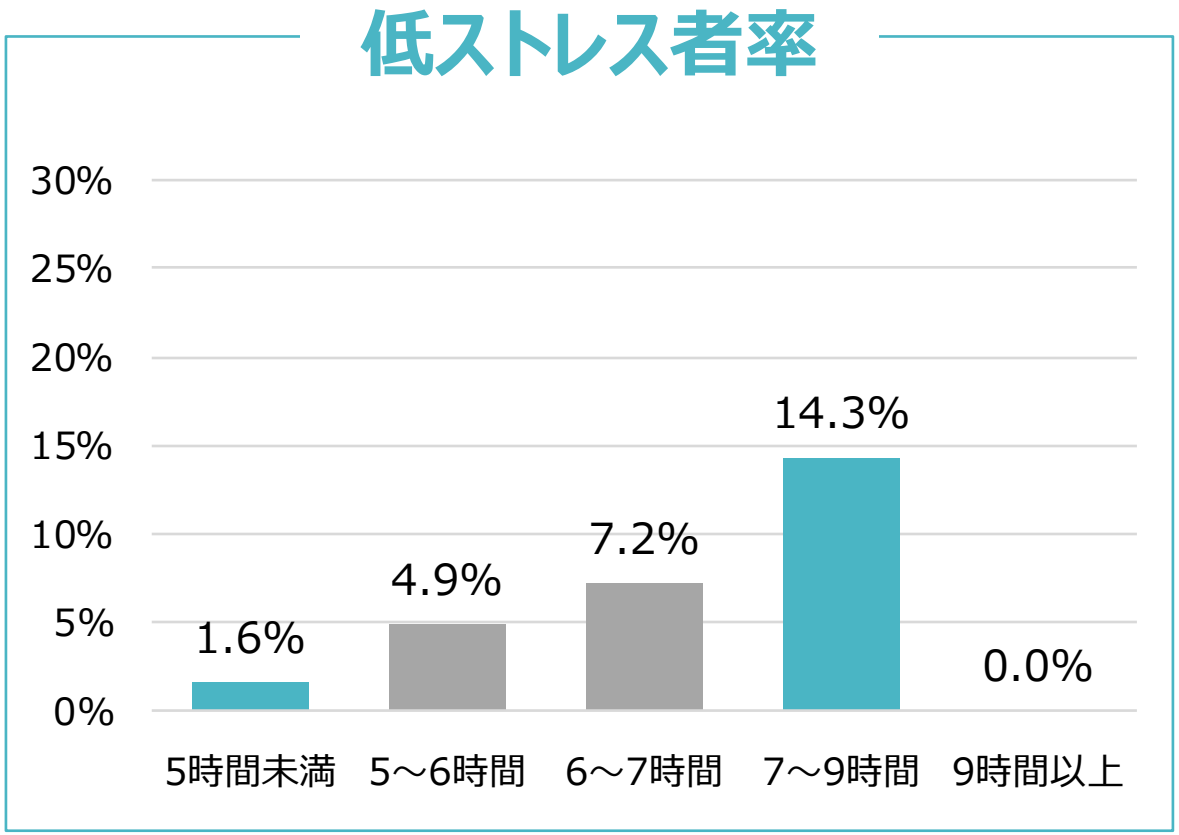
低ストレス者

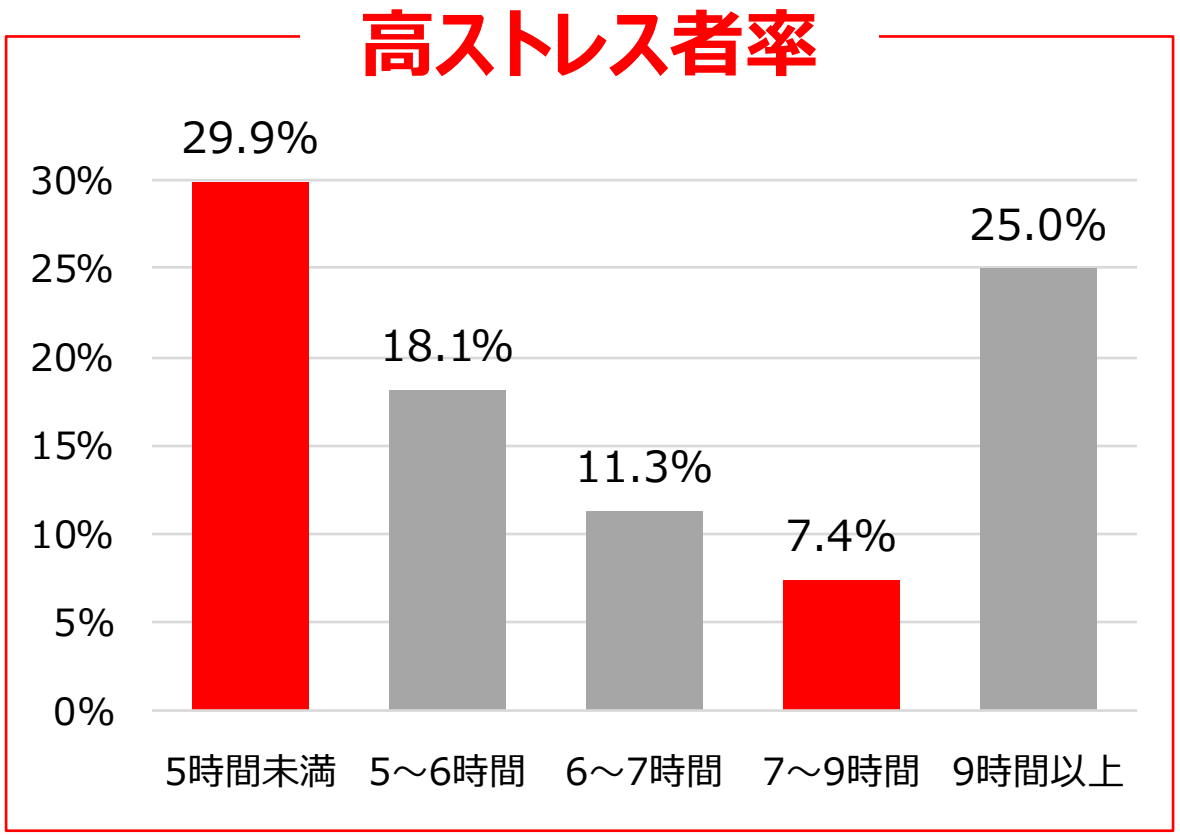
A 低い	B やや低い	C 標準	D やや高い	E 高い

低ストレス者

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

睡眠時間とストレスの関係性



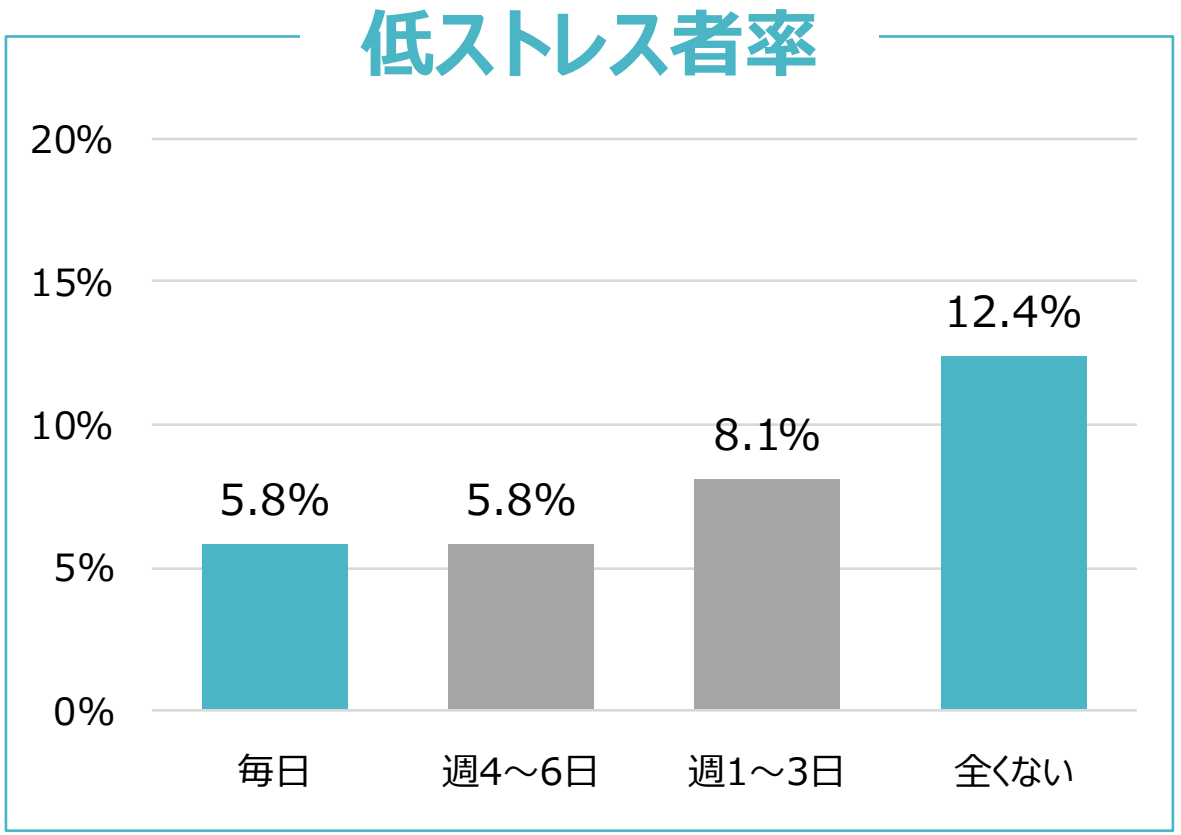


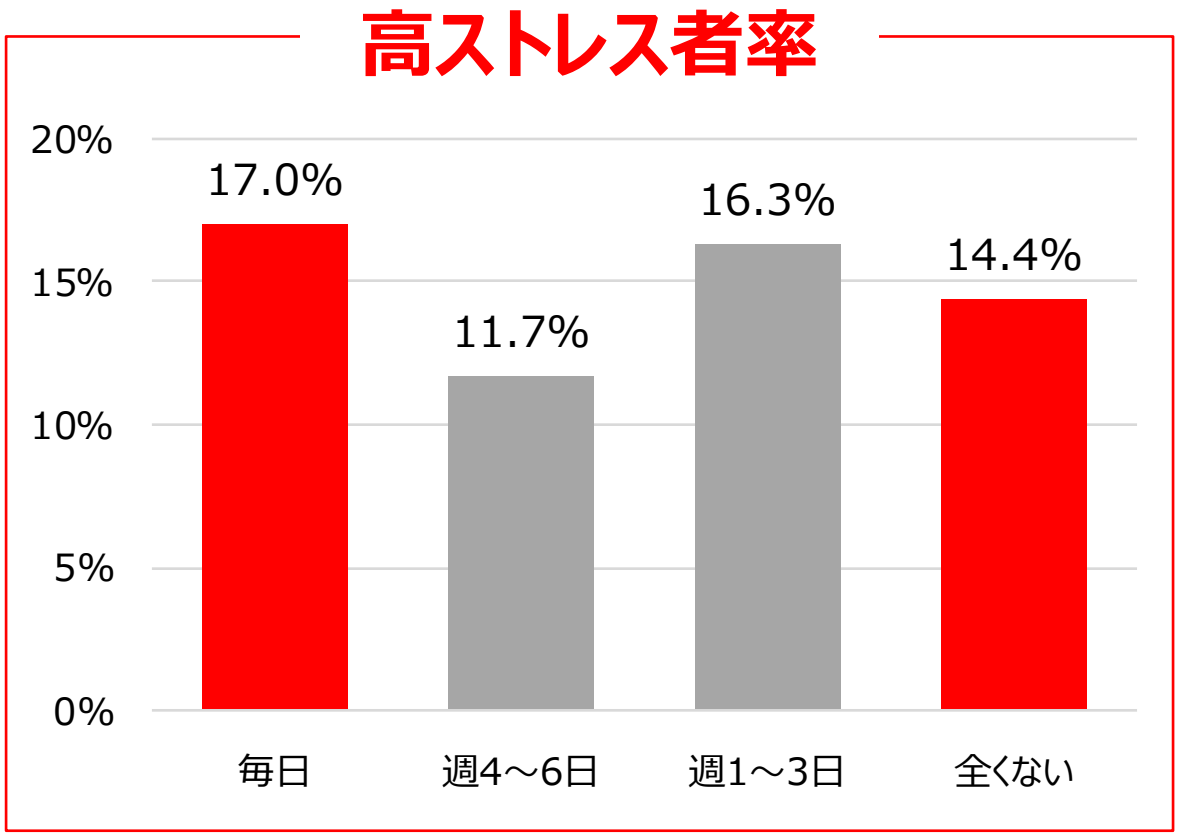
5時間未満のグループで高ストレス者率が高い

7～9時間睡眠のグループがストレス状況として良好傾向

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

寝る前のスマホ操作とストレスの関係性

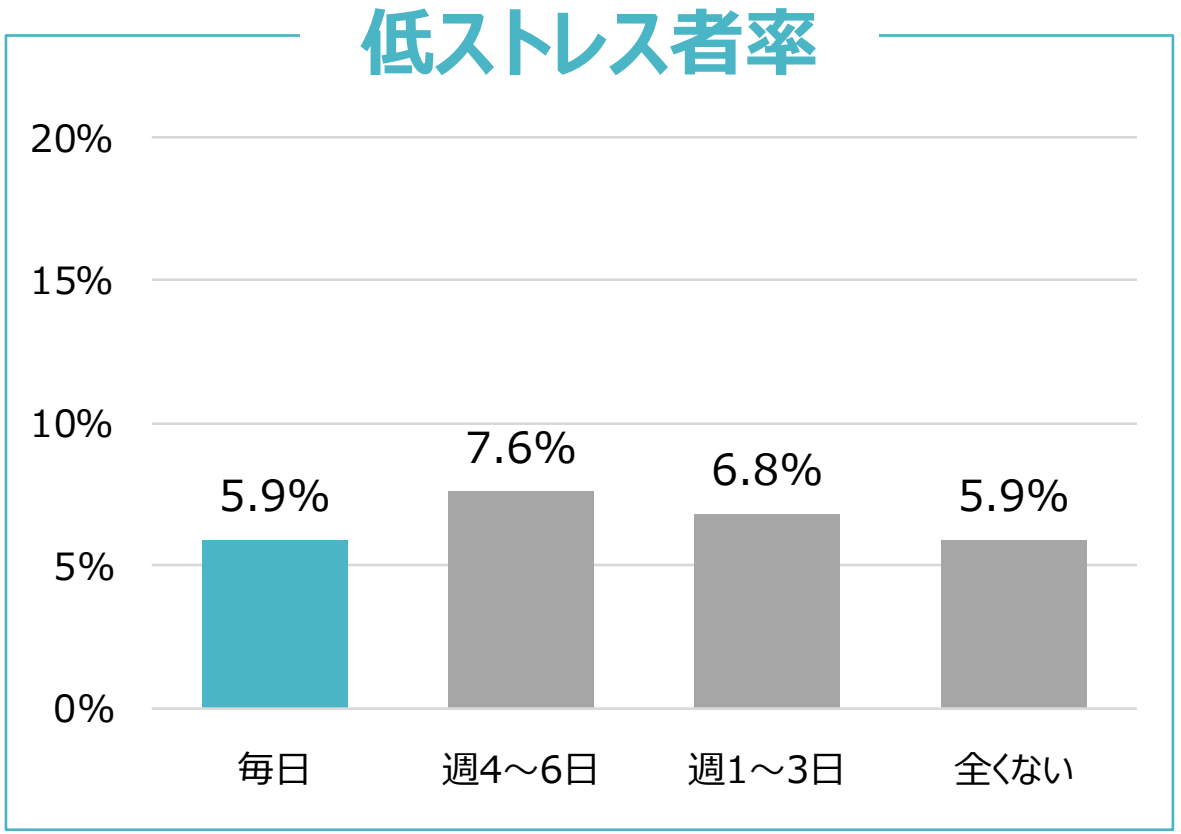


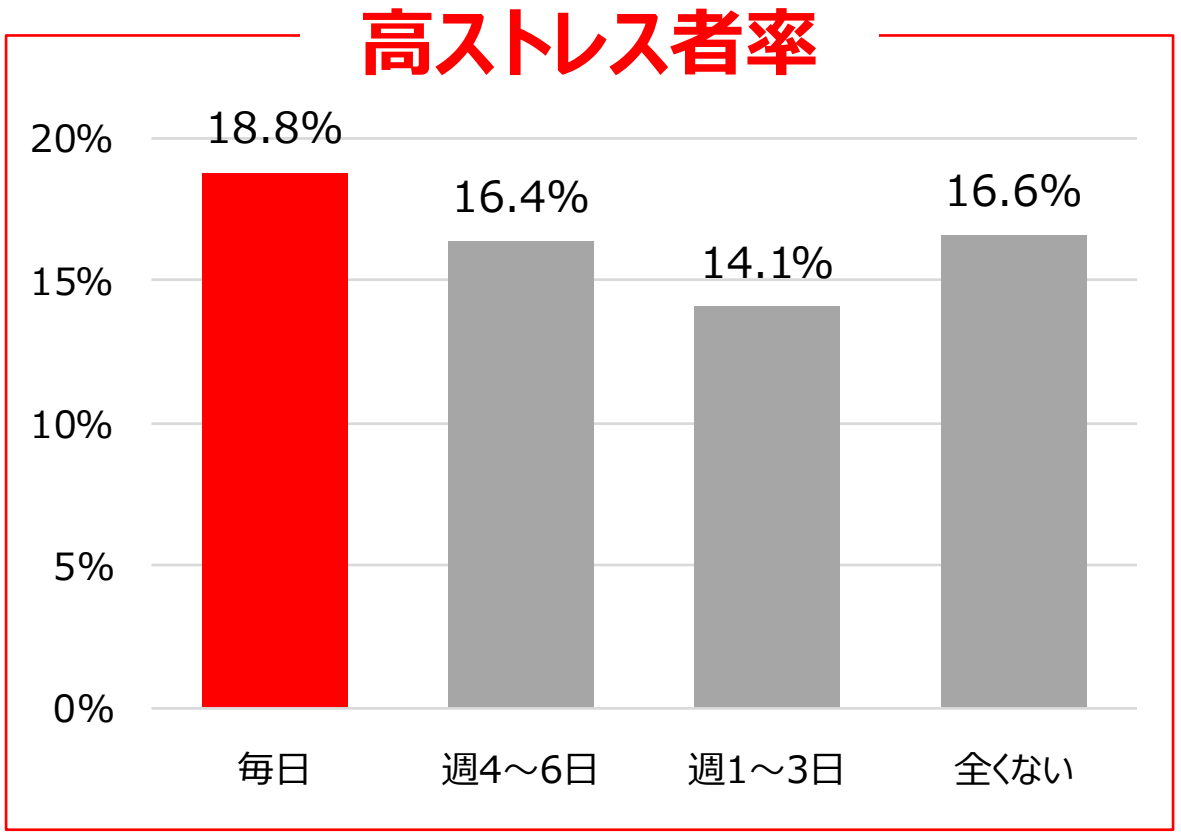


寝る前のスマホ操作を毎日するグループが高ストレス者率が高く
全くないと答えたグループでは、低ストレス者率が高い

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

飲酒とストレスの関係性

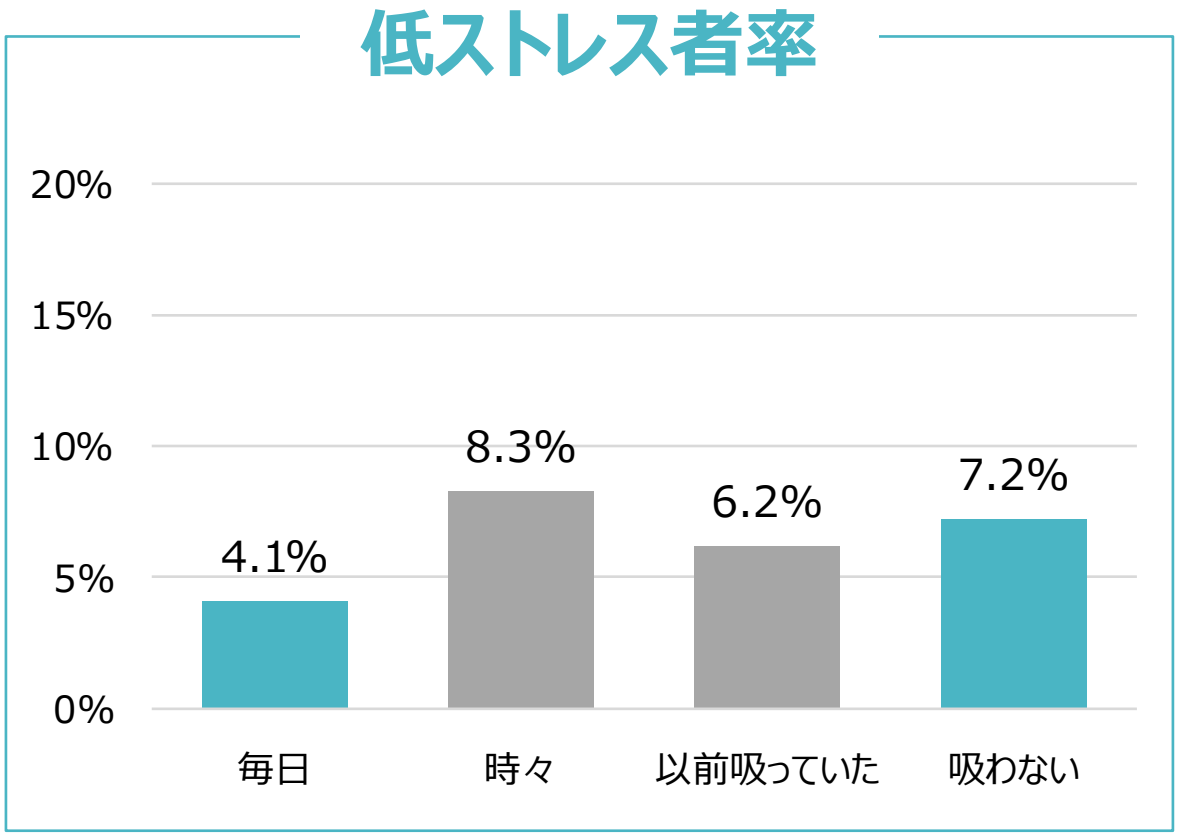


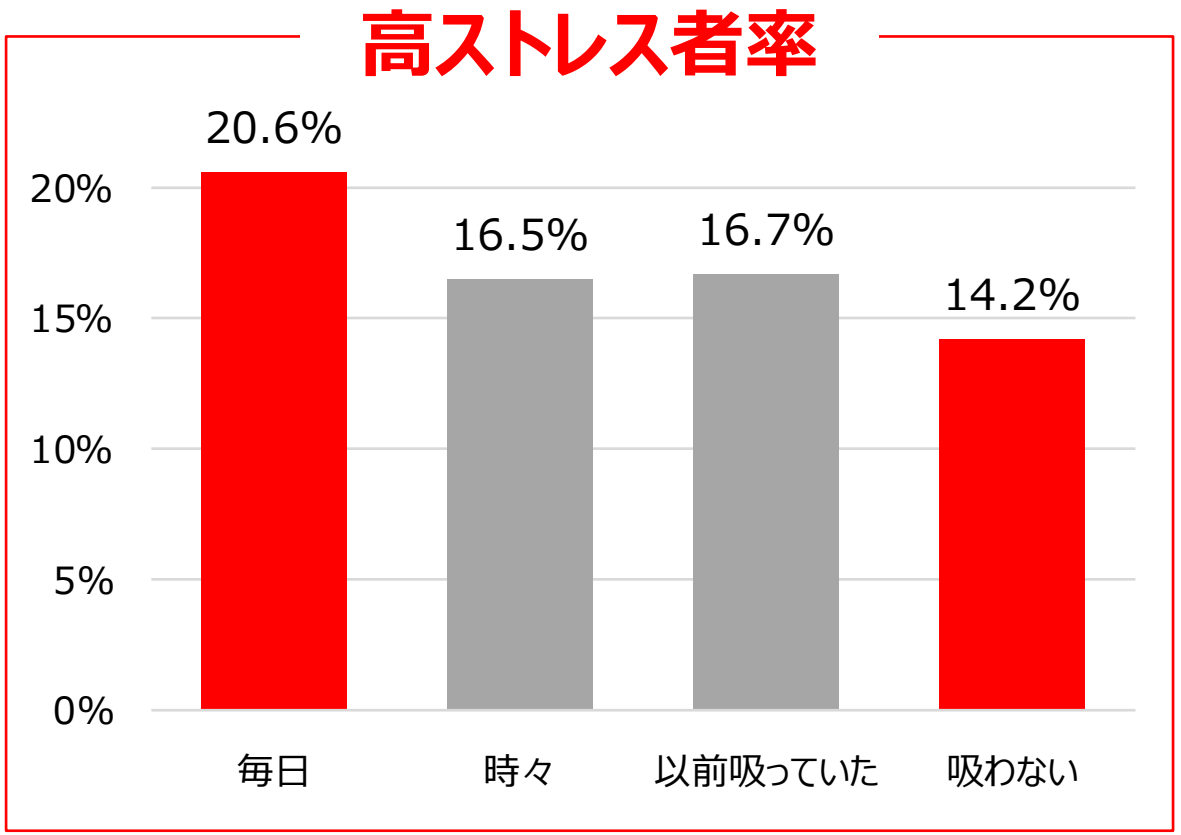


毎日飲酒するグループがストレス状況として不良傾向

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

喫煙とストレスの関係



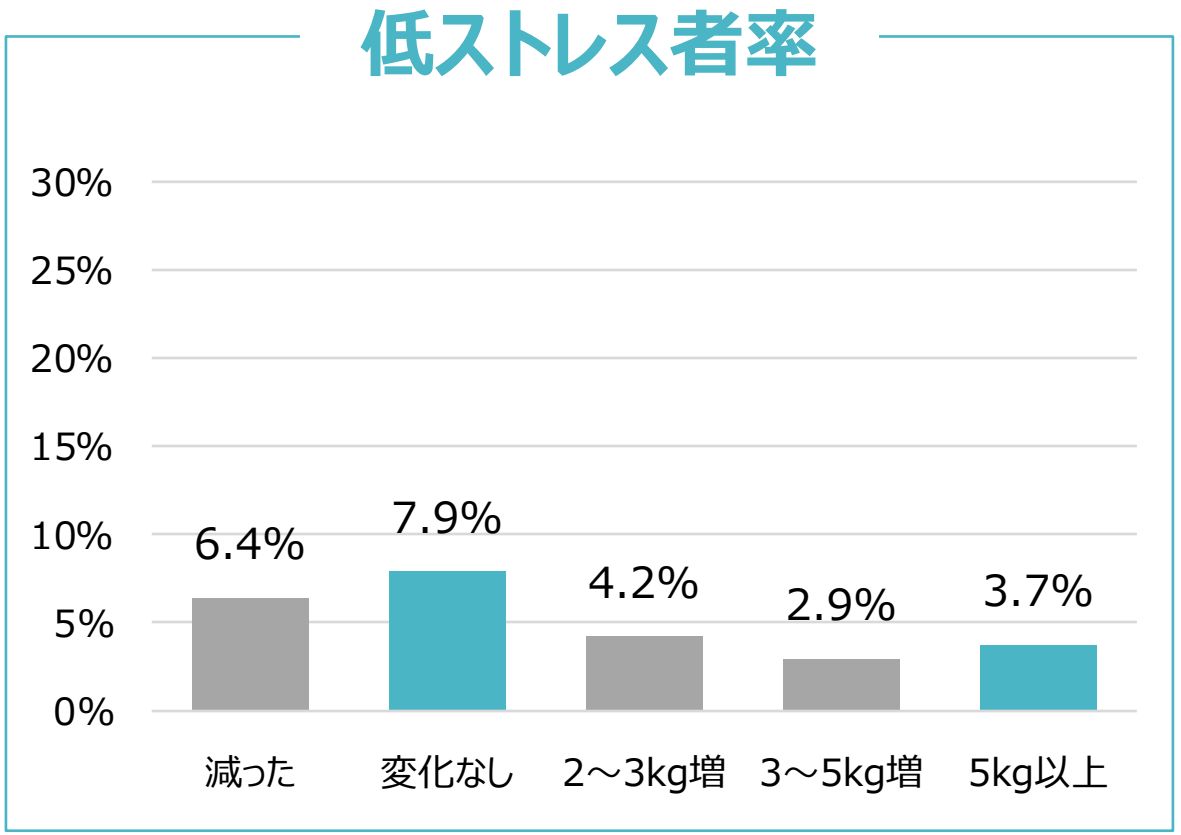


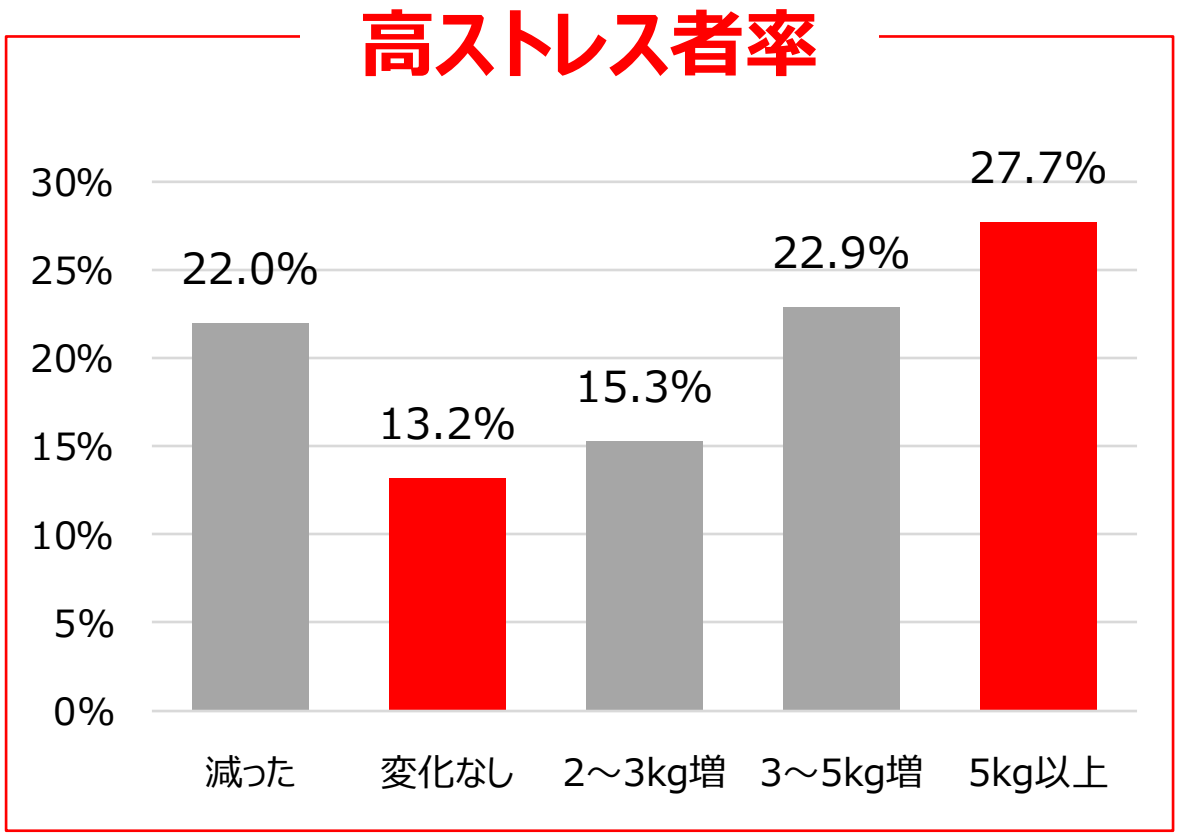
毎日喫煙するグループがストレス状況として不良傾向

吸わないグループの高ストレス者率は最も低い

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

体重変化とストレスの関係



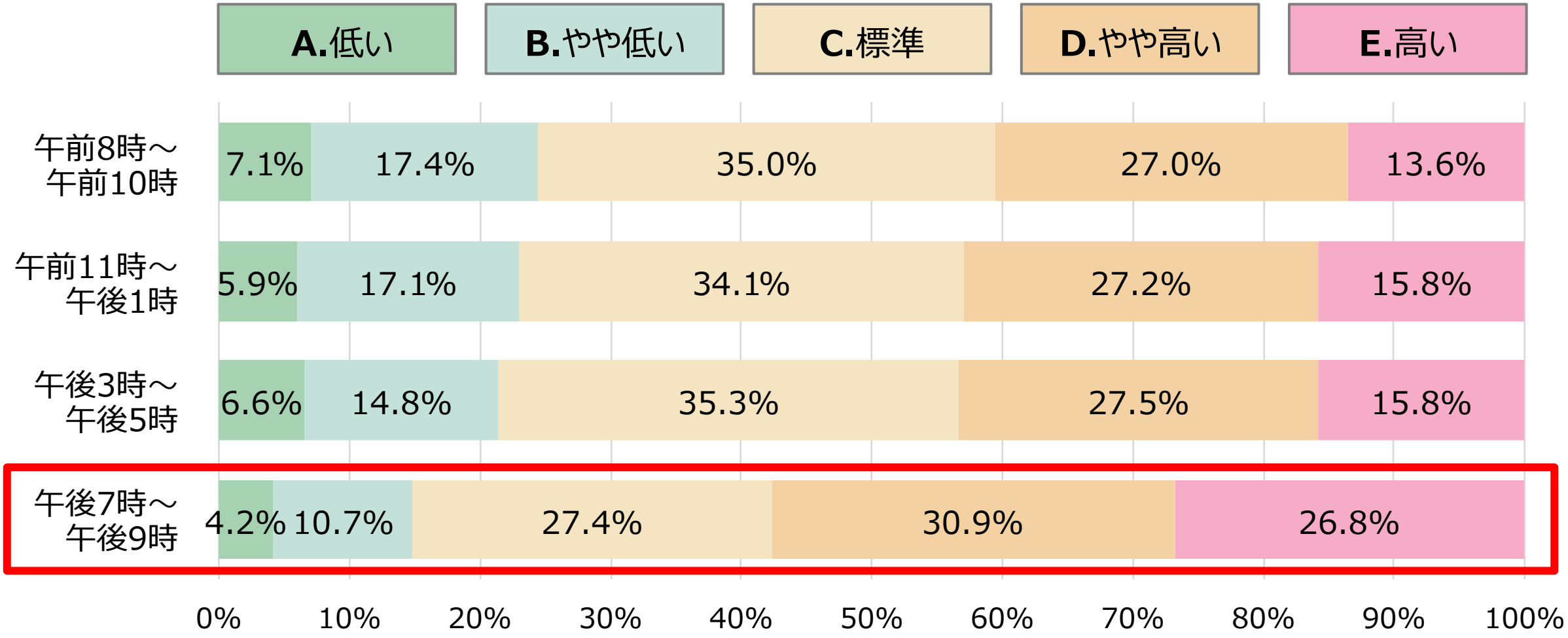


5kg以上体重増加があったグループは高ストレス者率が高い

体重の変化がないグループのストレス状況が良好傾向

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

パフォーマンスが高い時間帯



午後7時～9時のグループで高ストレス者が多い傾向

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

会社としての対策を検討しよう（一例）

1 睡眠

- 睡眠時間を確保するための残業対策
- 睡眠の正しい知識を伝えるセミナー
- 相談窓口や健康相談の周知

2 飲酒・喫煙

- 禁煙サポート、補助
- 飲酒や喫煙の正しい知識を伝える研修
- 特定保健指導の活用

3 健康（体重変化）

- 特定保健指導の活用
- リモートワーク中の食事や運動サポート
- 社内のスポーツサークル活動
- 食事や運動の知識を伝えるセミナー

4 生産性

- 会議の設定時間の工夫
- フレックス制度の導入

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

まとめ

ストレスチェック結果改善のカギは

従業員の生活習慣

まずは、社員の生活習慣の把握から
はじめましょう！
そして、良い生活習慣が送れるよう
会社としてもサポートしていきましょう！

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

保健師　根本裕美子

産業医のことなら
ドクタートラスト

担当　保健師のひとこと

生活習慣はストレス状況と関係することが、今回の結果から分かりました。まずは、社員の生活習慣の把握として、生活習慣の設問を追加しませんか？そして、良い生活習慣が送れるよう、会社として対策を検討していきましょう！

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/2401stresssleep

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

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

ドクタートラストのサービス一覧

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

産業医の紹介

全国どこでも対応可能！業界NO.1の実績で
優秀な産業医をご紹介いたします

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

ストレスチェック

総受検者数200万人超え！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、ドクタートラス
ト開発！1人 220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 ］

200万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22万円から実施可能！

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！休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！

株式会社ドクタートラスト

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/
ドクタートラスト公式ホームページ

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.