

＼ 2024年度の最新結果から分かる ／  
**はたらく人々の生活習慣と  
ストレスの関係性**

---

株式会社ドクタートラスト  
主席アナリスト 服部 恭子

# 2024年度の生活習慣6つの分野

※回答者数18,569名より

どのような生活習慣を送っている人が多いでしょうか？

※すでにドクタートラストの追加設問をご利用いただいている場合、貴社の結果と比較してみてください

## 1 睡眠



## 2 食事・飲酒



## 3 歩数



## 4 通勤



## 5 テレワーク



## 6 コミュニケーション



※追加設問の内容は11月の衛生委員会資料をご確認ください

# 高ストレス者との関係は？

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  
今回はE判定の高ストレス者率を  
各設問ごとにみていきましょう！

**A**  
低い

**B**  
やや低い

**C**  
標準

**D**  
やや高い

**高ストレス者**

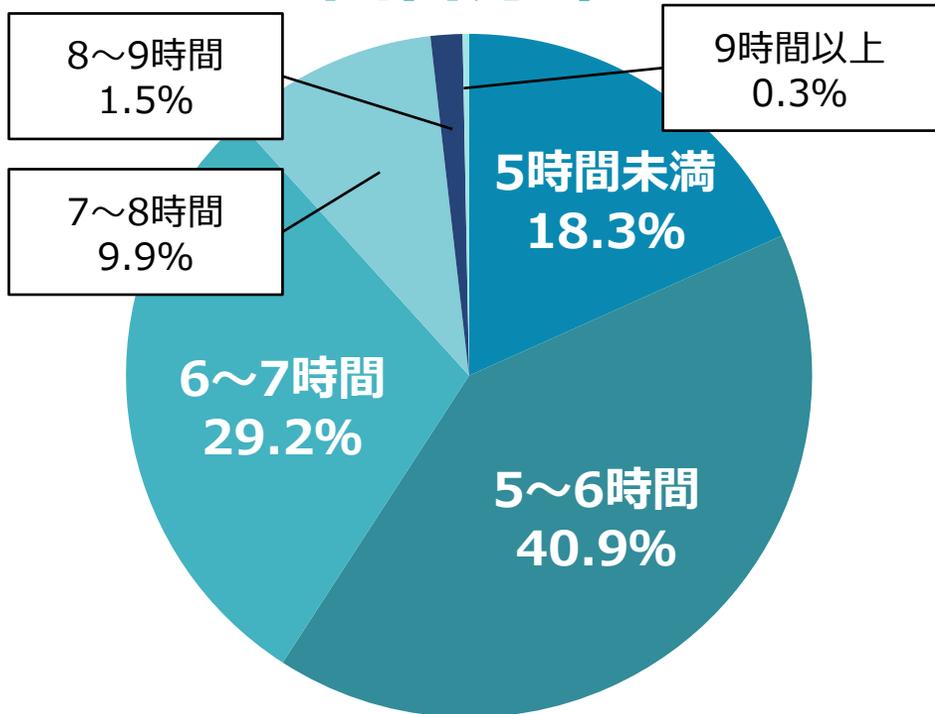
**E**  
高い



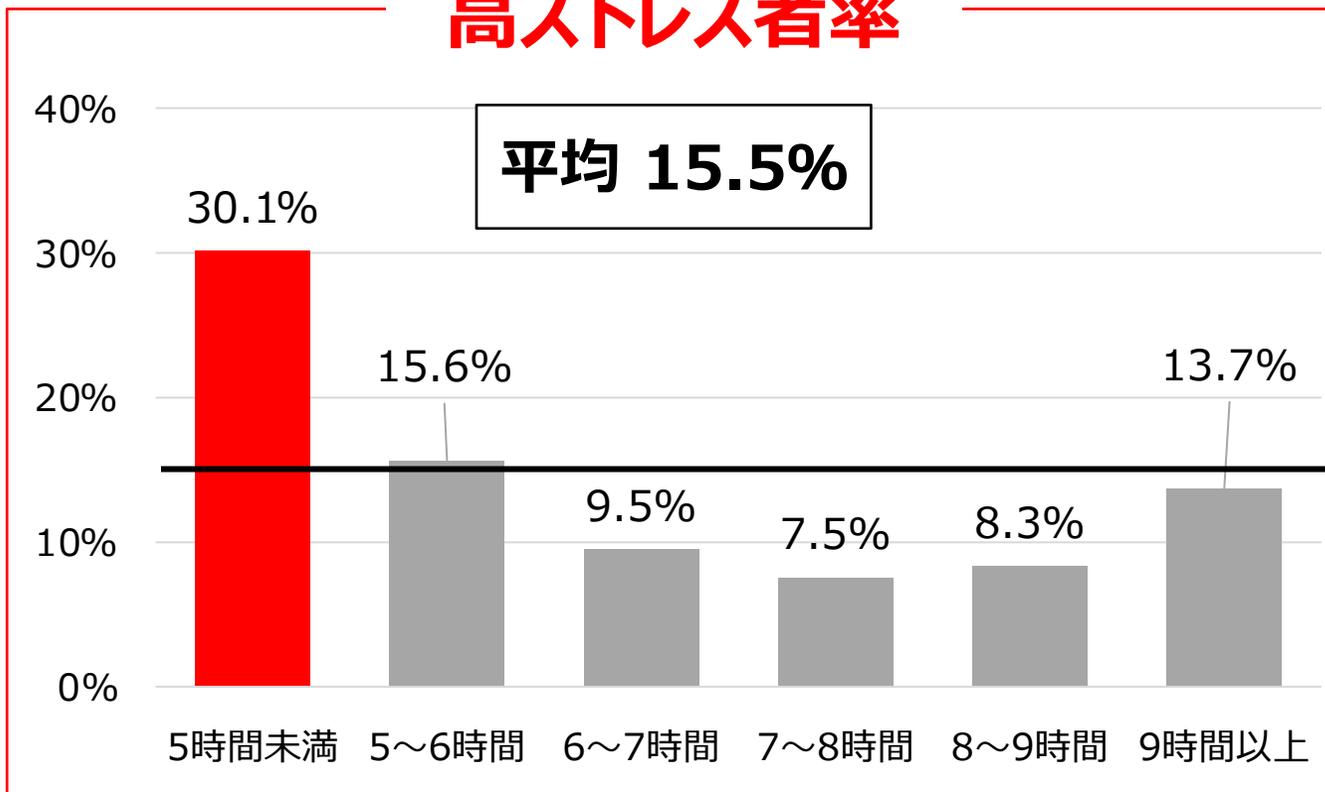
# 睡眠時間と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率



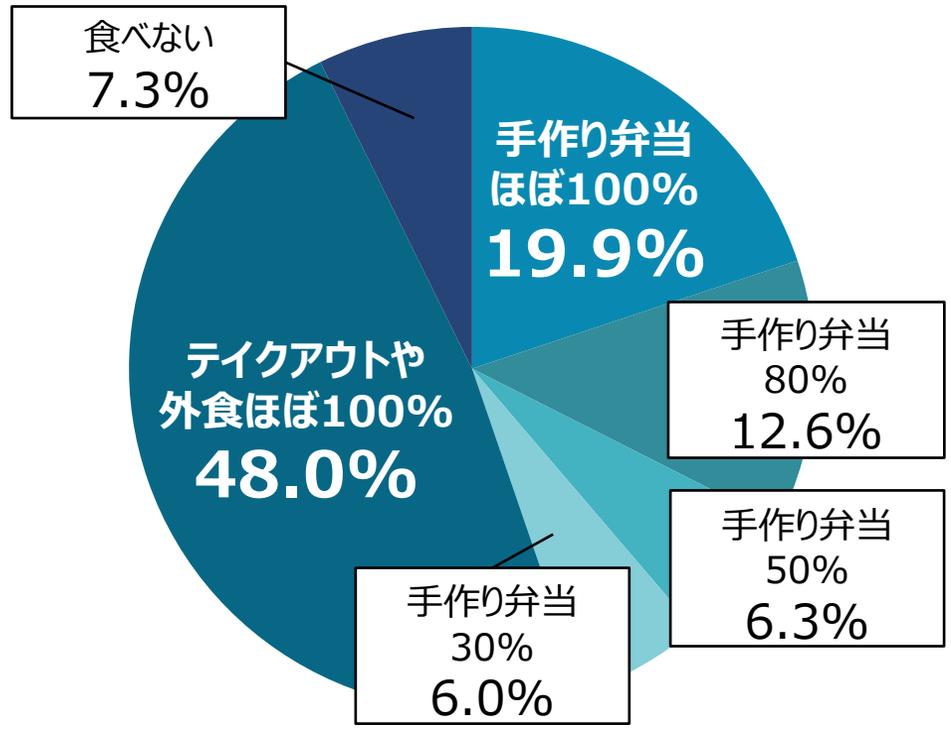
**睡眠時間6時間未満の人が約6割！**

**高ストレス者率は睡眠5時間未満のグループが最も高い**

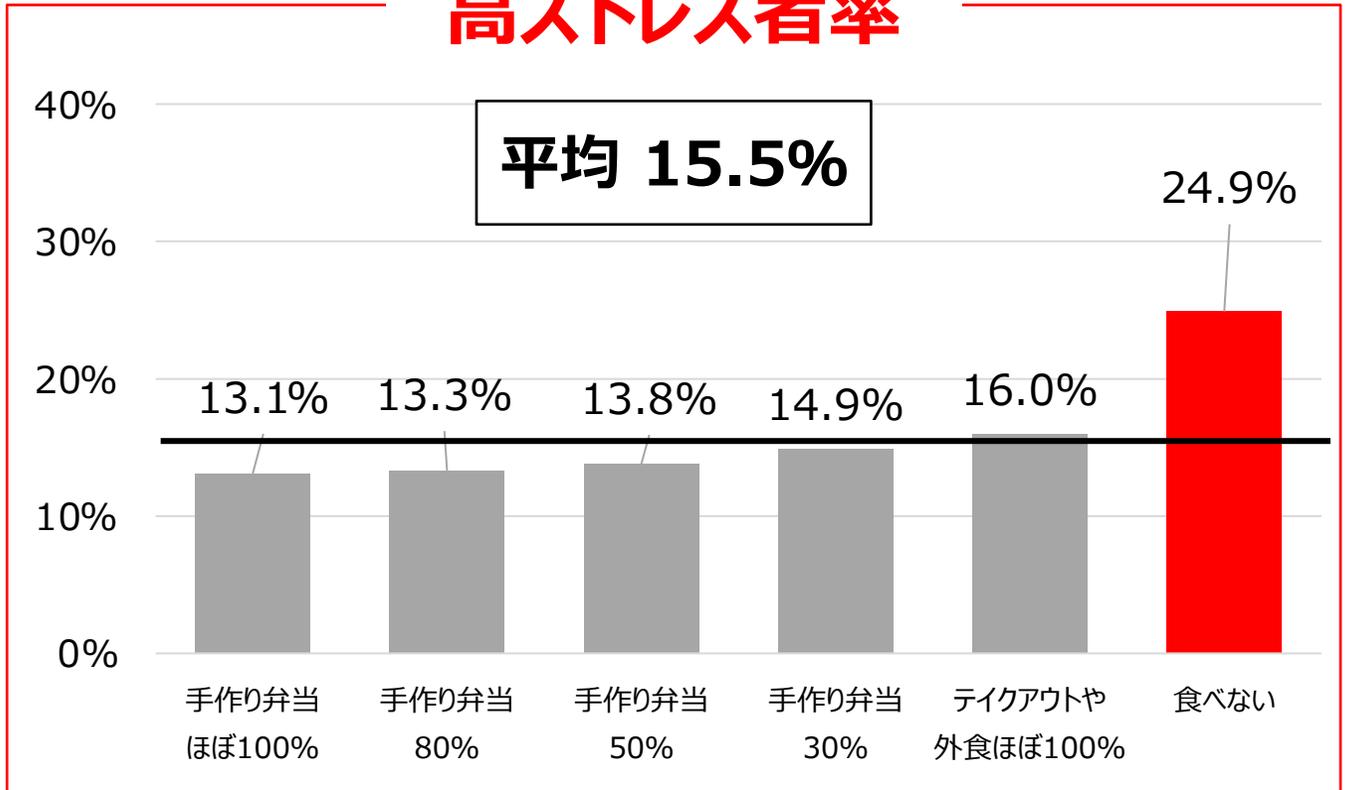
# 食事と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率

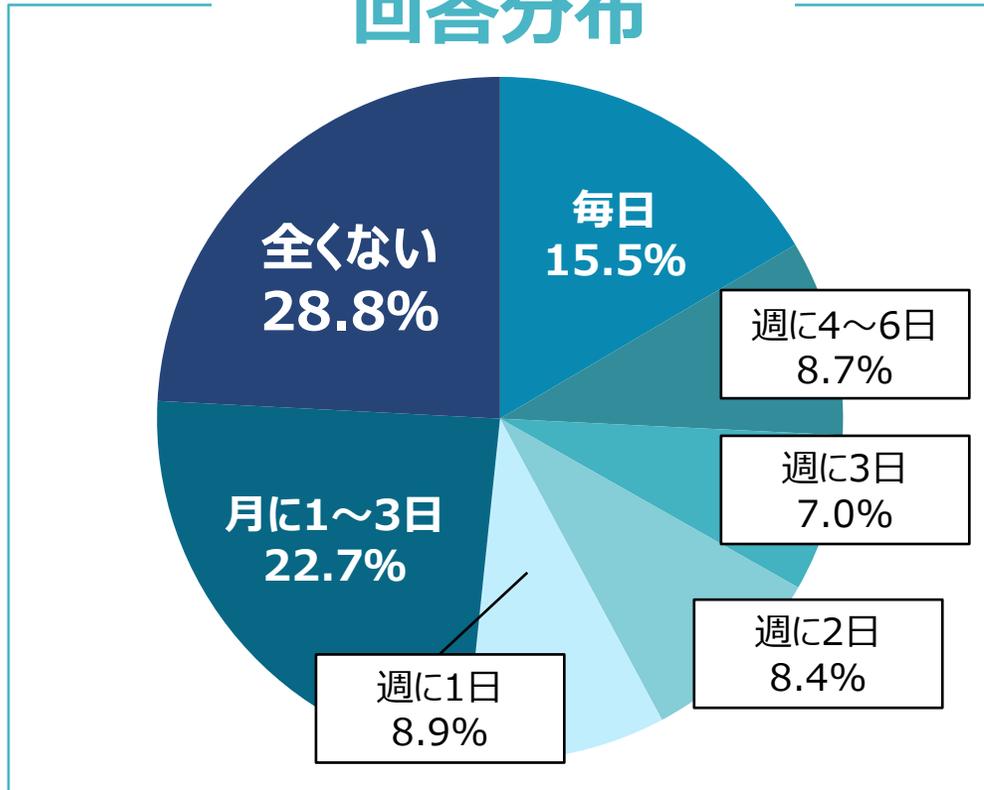


**テイクアウトや外食ほぼ100%の人が約半数！**  
**高ストレス者率はランチを食べないグループが最も高い**

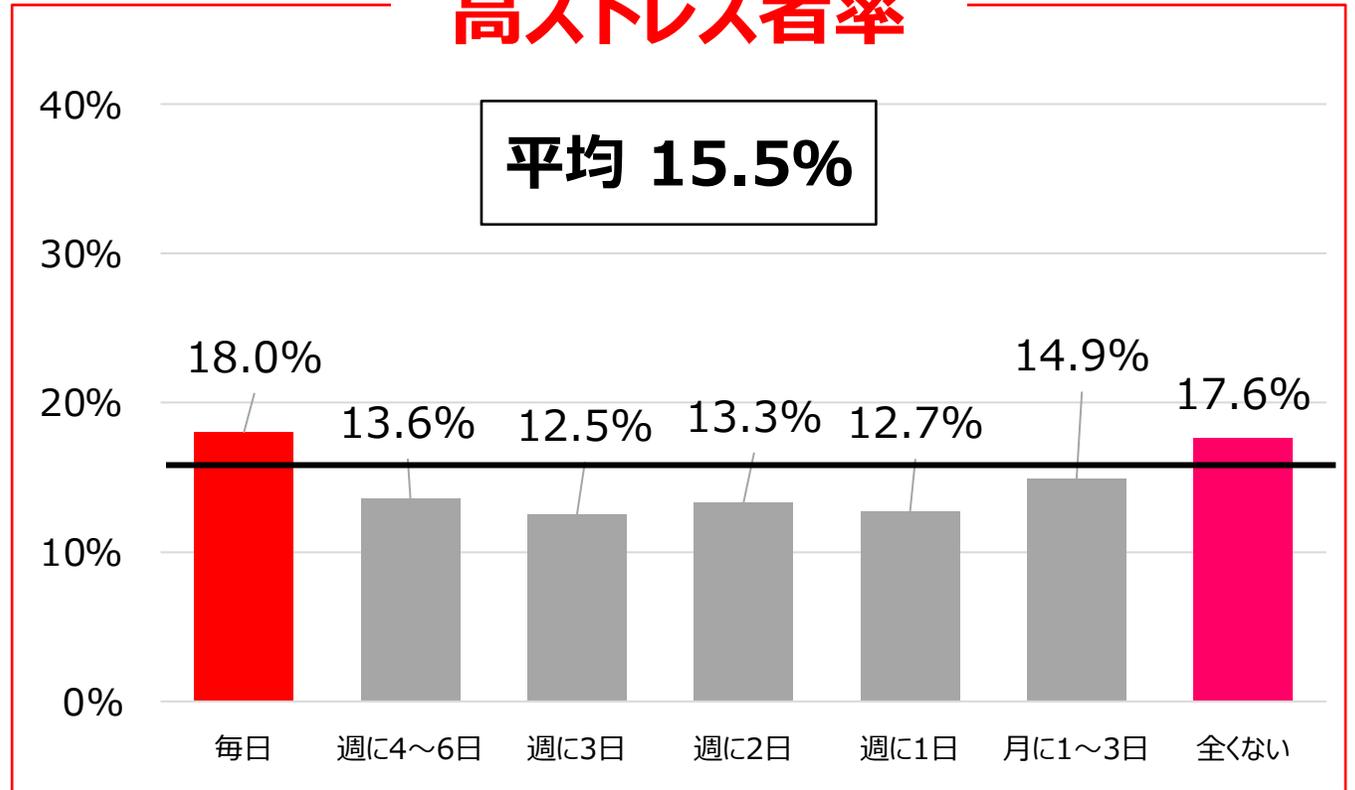
# 飲酒頻度と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率



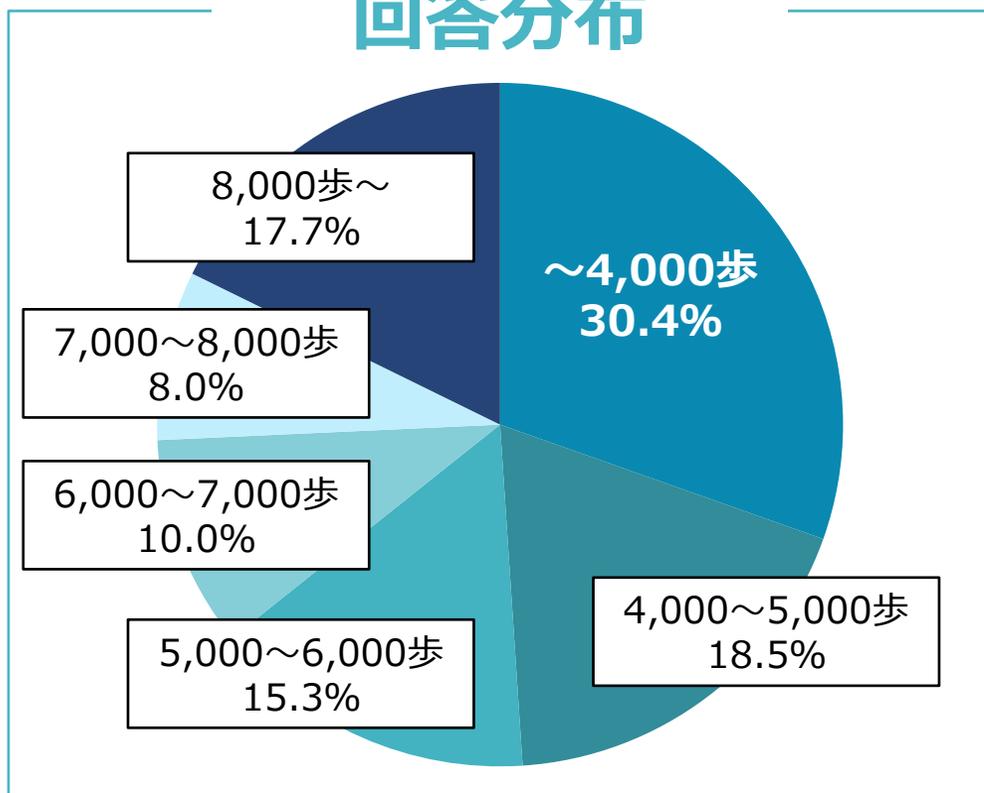
**全く飲酒しないグループが約3割と最多！**

**高ストレス者率は、毎日飲酒する・全く飲酒しない群が高い**

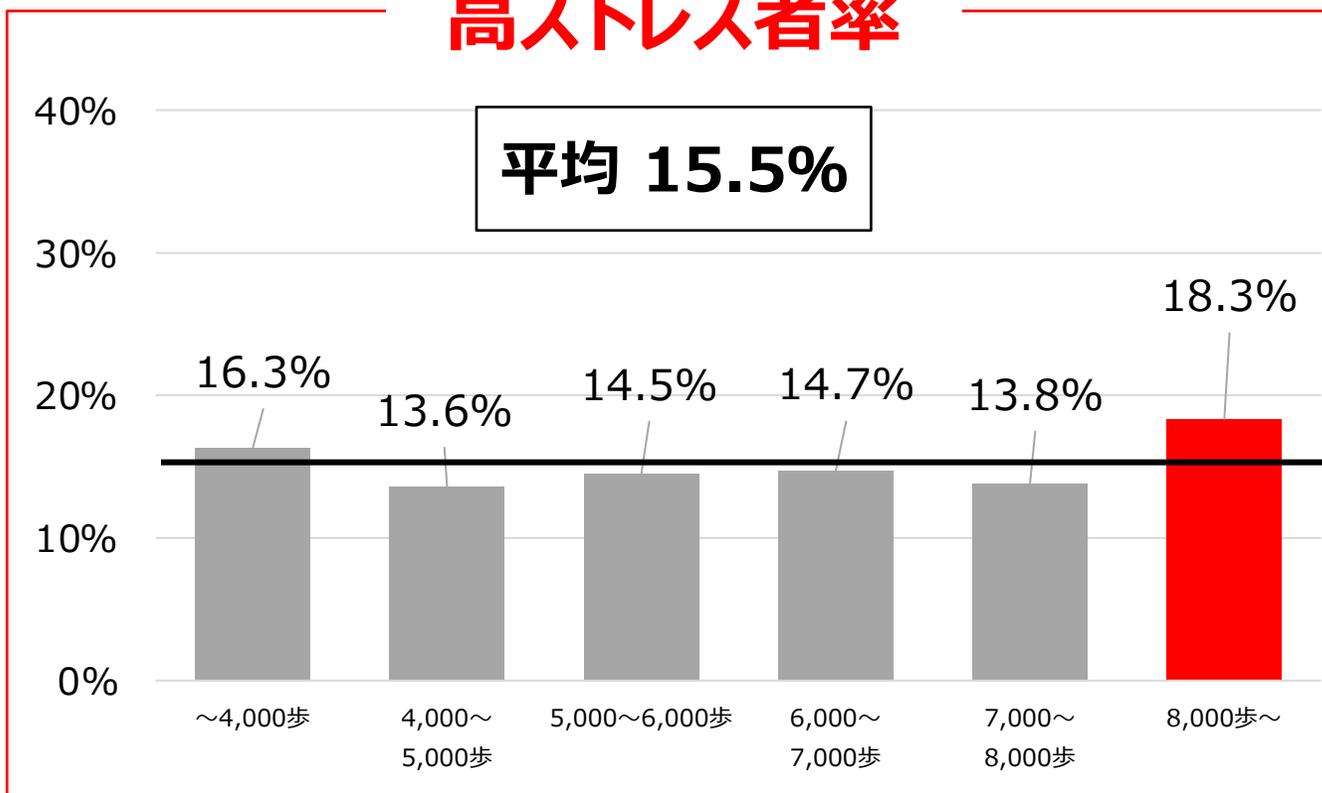
# 歩数と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率



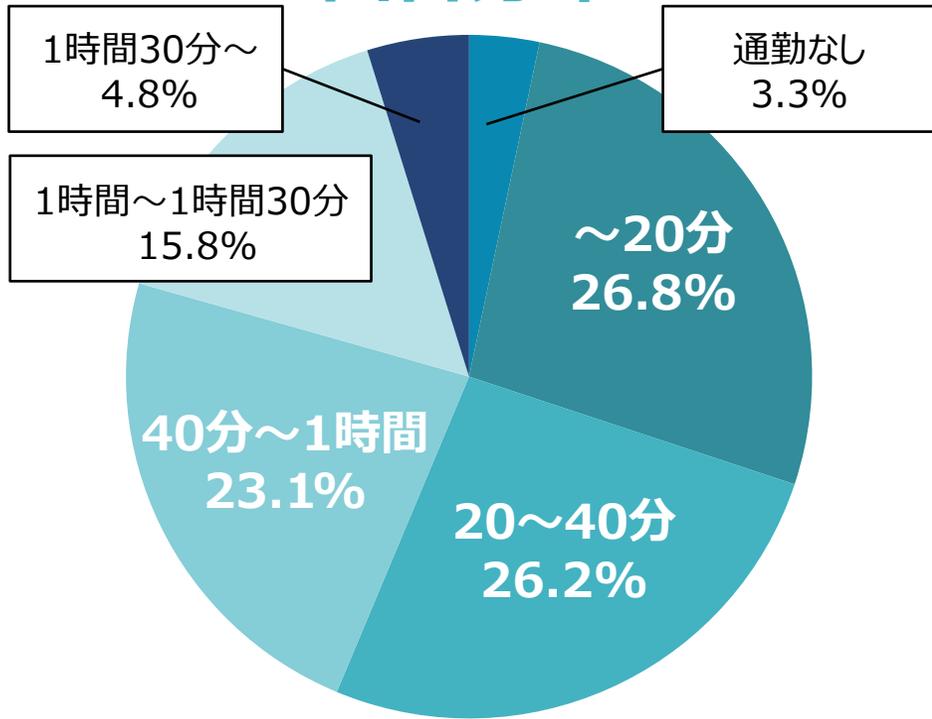
**半数の人が5,000歩以上を歩いている！**

**高ストレス者率は8,000歩~のグループが最も高い**

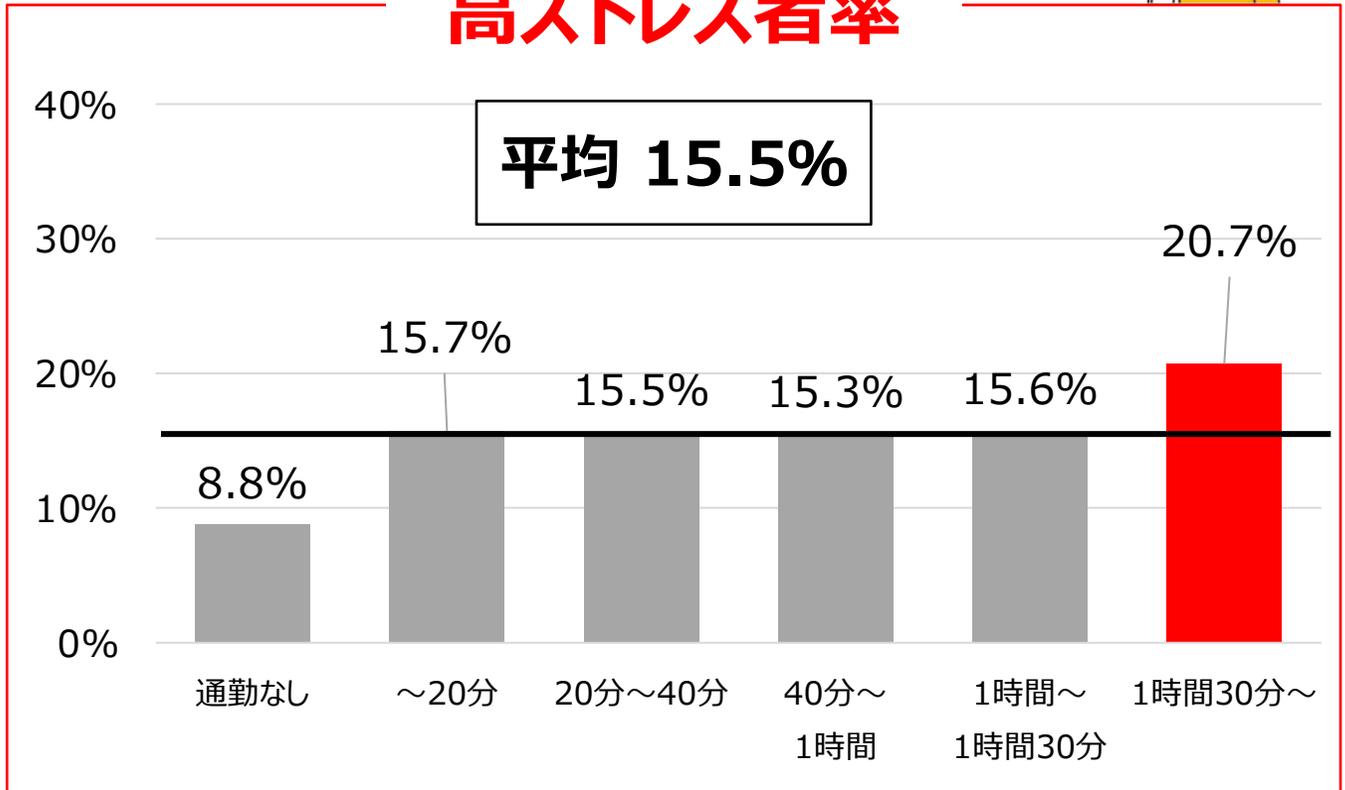
# 通勤時間と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率

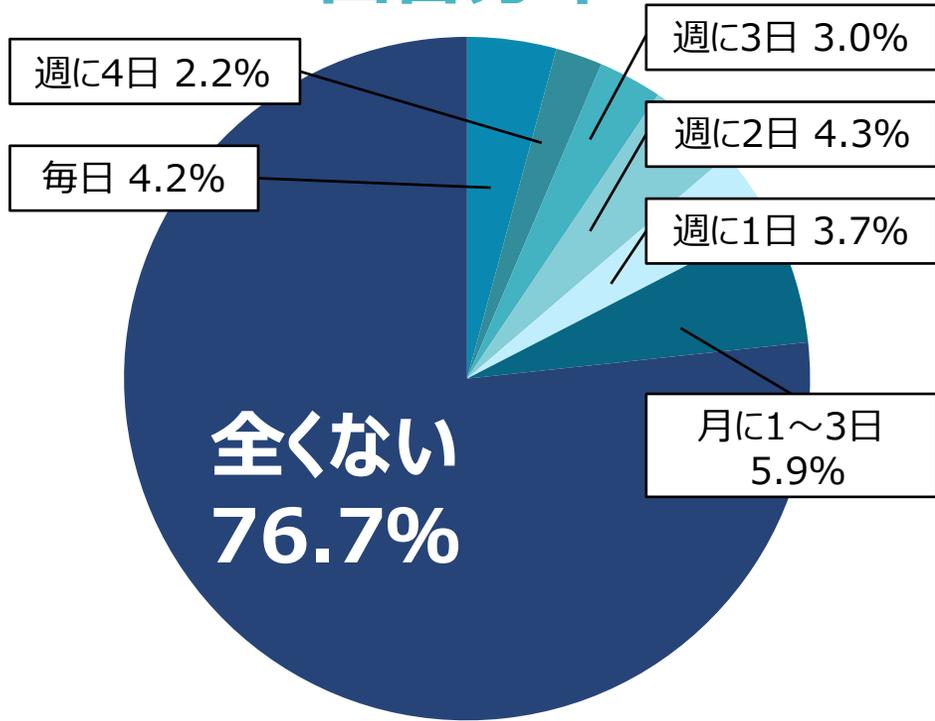


**通勤時間20分以内の人が約3割、1時間超が約2割**  
**高ストレス者率は1時間30分超で20%を超える**

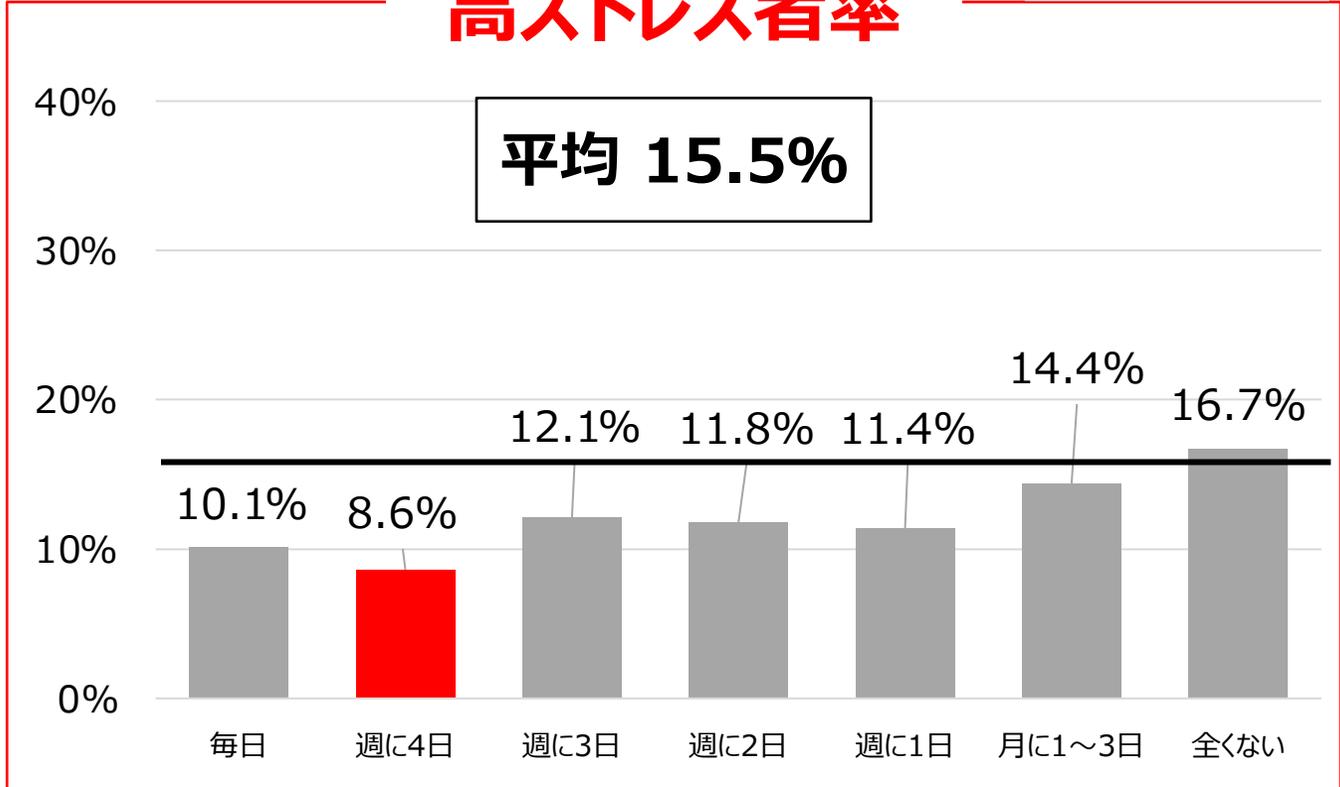
# テレワークと高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率

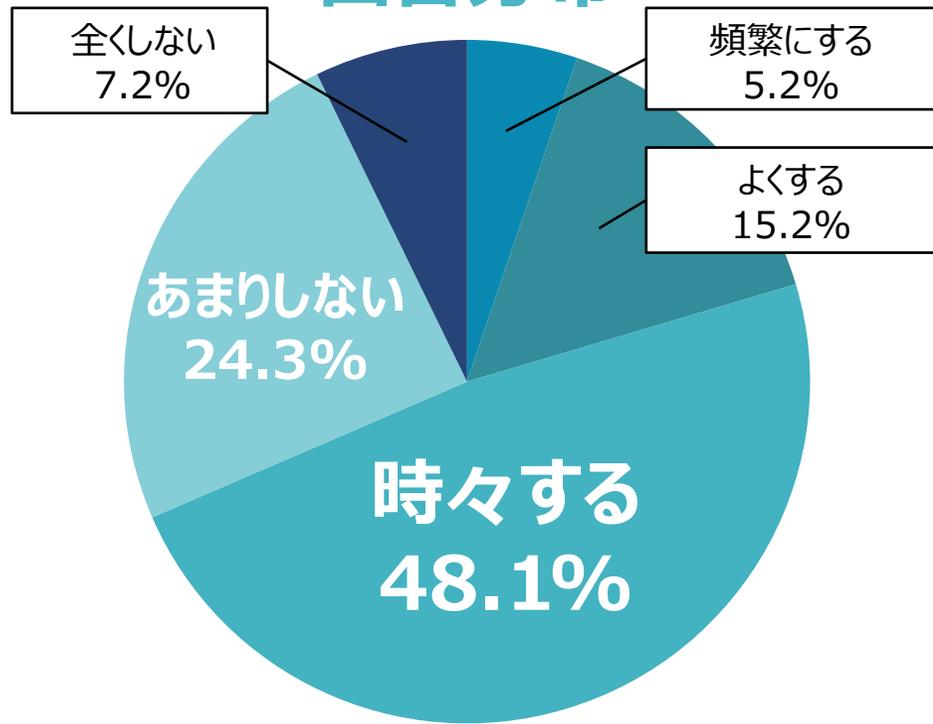


**テレワークをしていない人が76.7%で1番多い！**  
**高ストレス者率は週4日テレワークの人が最も低い**

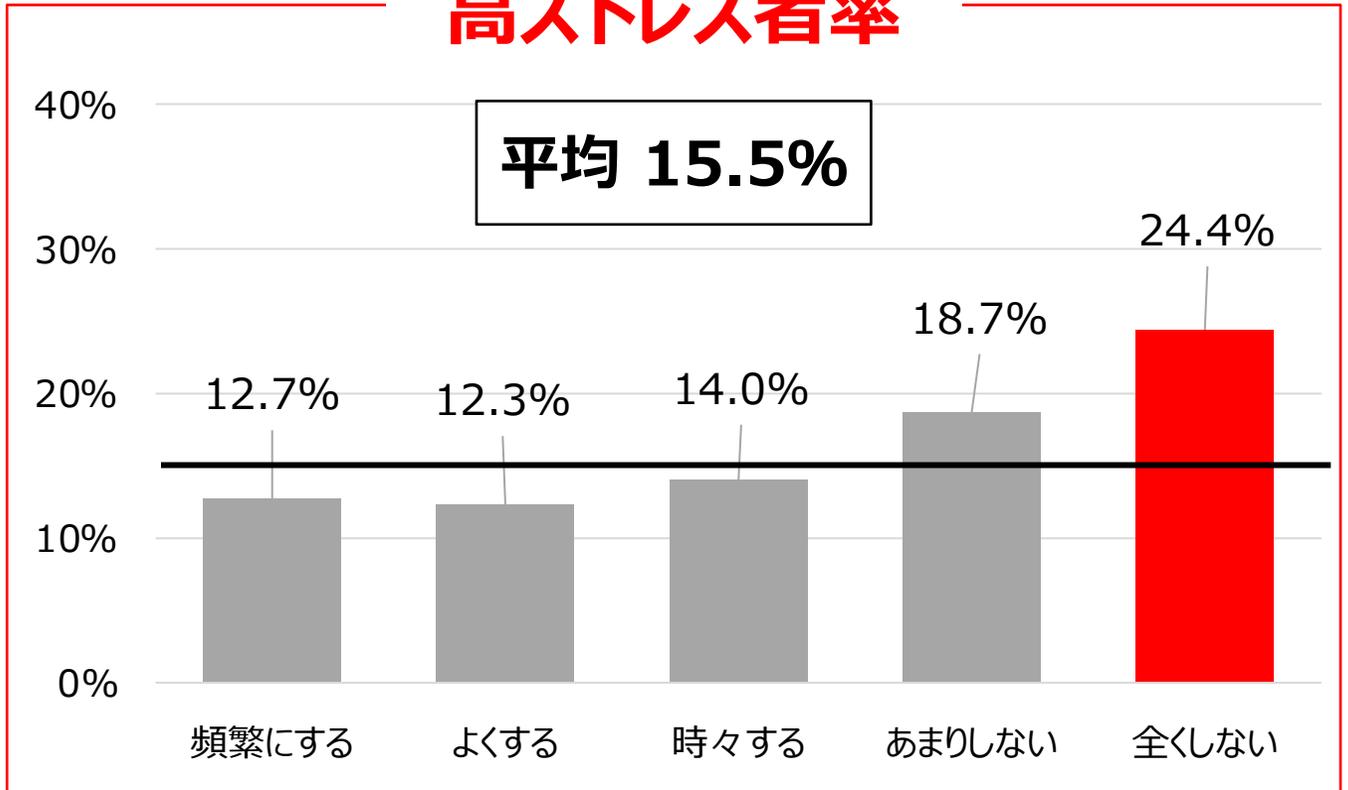
# 雑談頻度と高ストレス者率の関係



## 回答分布



## 高ストレス者率

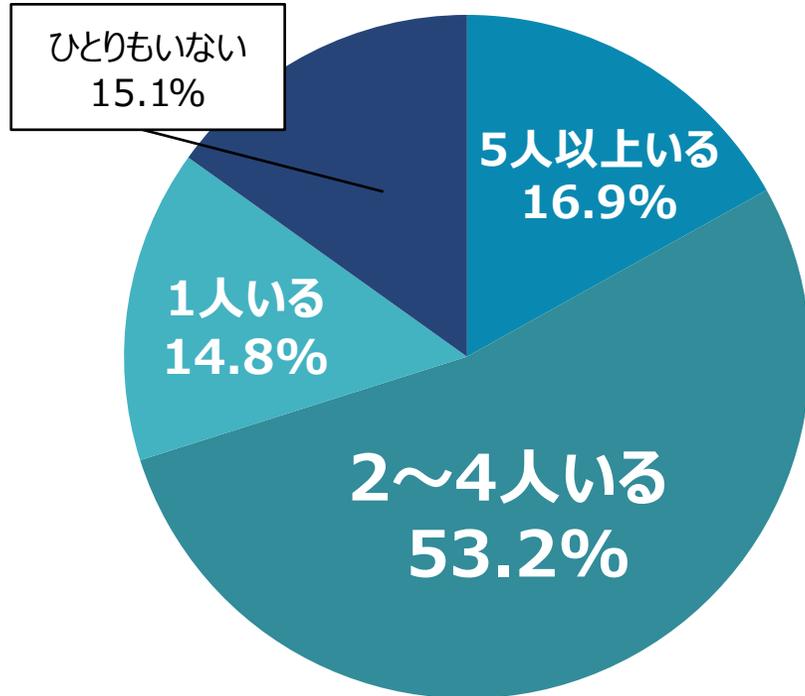


**雑談を時々するグループが約半数！**

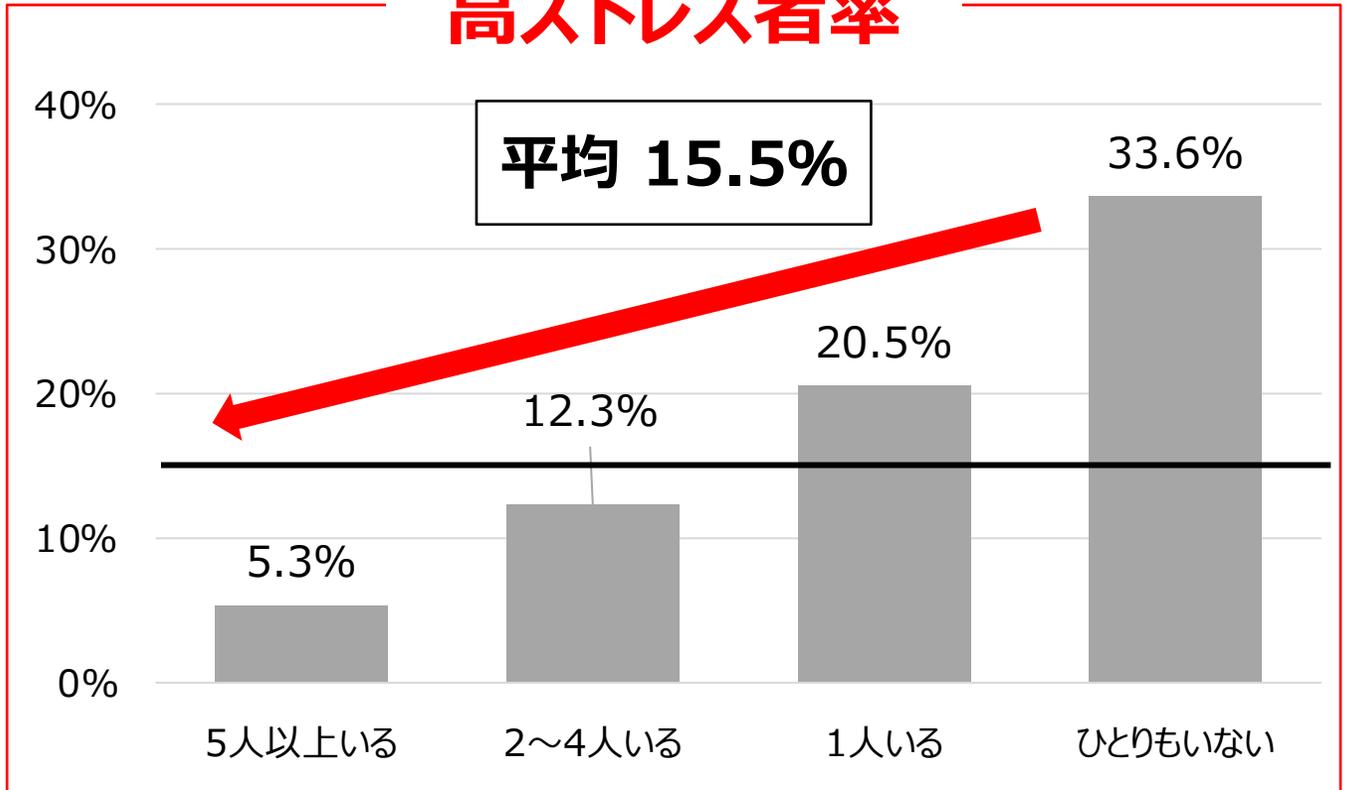
**雑談を全くしないグループに高ストレス者が最も多い**

# 信頼・尊敬できる人数と高ストレス者率の関係

回答分布



高ストレス者率



高ストレス者率はひとりもないグループが圧倒的に高く、  
信頼・尊敬できる人数が増えるほど高ストレス者率は低い

# 結果の活用について…

あなたの会社では、改善が必要な生活習慣はありましたか？  
会社としてできる取り組みを考えてみましょう！

## 1 睡眠

例：パワーナップの導入

---

---

## 2 食事・飲酒

例：食生活や飲酒の正しい知識を伝える

---

---

## 3 歩数

例：ウォーキングイベントの開催

---

---

## 4 通勤

例：時差出勤

---

---

## 5 テレワーク

例：オンラインランチ会

---

---

## 6 コミュニケーション

例：週ごとに雑談テーマを設定

---

---



主席アナリスト 服部 恭子

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当 アナリストのひとこと

生活習慣とストレスの関係性について、先月・今月とお伝えしてまいりました。ストレスは蓄積するもので、気がつかないところで限界をむかえているかもしれません。社員が身体も心も健康で、元気に、さらには楽しく働ける職場づくりを目指して、社員の生活習慣に意識を向け、1つでも会社としてできる対策があれば取り組んでいただきたいと思います。

## 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/2412lifestyle2>



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します



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



## ストレスチェック

総受検者数210万人超え！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 エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクターtrust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]

210万人超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**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！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1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

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

