

「健康リスク」「ストレス過多な人」は“睡眠5時間未満”に集中

“睡眠7～9時間”は「健康リスク」「ストレス」が最も低い

～睡眠時間とストレスの関係をストレスチェックデータから算出～

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者 163 万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は 2022 年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、「平均睡眠時間」についての回答が得られた約 5,600 人のデータをもとに、平均睡眠時間と総合健康リスク、ストレス度合の関係性を調査しました。

YouTube で解説動画公開中

【解説】最も高ストレス者が多いのは○時間睡眠の人！ストレスと睡眠の密接な関係がデータで明らかに！1,162 の企業・団体のストレスチェックデータを徹底分析！専門家がわかりやすく解説します！（解説：ストレスチェック研究所 チーフアナリスト 服部恭子）

<https://www.youtube.com/watch?v=itBK1cD0IRI>



調査結果のポイント

- ・「総合健康リスク」と「高ストレス者率」ともに最も高いのは、平均睡眠時間が「5 時間未満」
- ・「総合健康リスク」と「高ストレス者率」ともに最も低いのは、平均睡眠時間が「7 時間以上 9 時間」

未満」

- ・ 平均睡眠時間が「5 時間未満」の群では、仕事量の多さや、注意集中して業務を行うことによる負担で、そのストレスが仕事以外の時間にまで悪影響を及ぼしていると感じている人が多い
- ・ 「7 時間以上 9 時間未満」の適切な睡眠時間を確保できるように、個人としてだけでなく会社としてもサポートしていく視点が大切

はじめに

ストレスチェック制度は、従業員のメンタル不調の予防やその気付きを促すこと、また、ストレスが高い人の状況把握やケアを通して職場環境改善に取り組むことを目的として制定され、2015 年 12 月以降、従業員数 50 名以上の事業場で年 1 回の実施が義務づけられています。

ドクタートラストの提供するストレスチェックサービスでは、ストレスチェックと同時に、生活習慣に関する 6 つの設問が追加できます。今回は生活習慣設問の一つである「平均睡眠時間」と「総合健康リスク」、「高ストレス者率」の関係をそれぞれ分析しました。

図 1

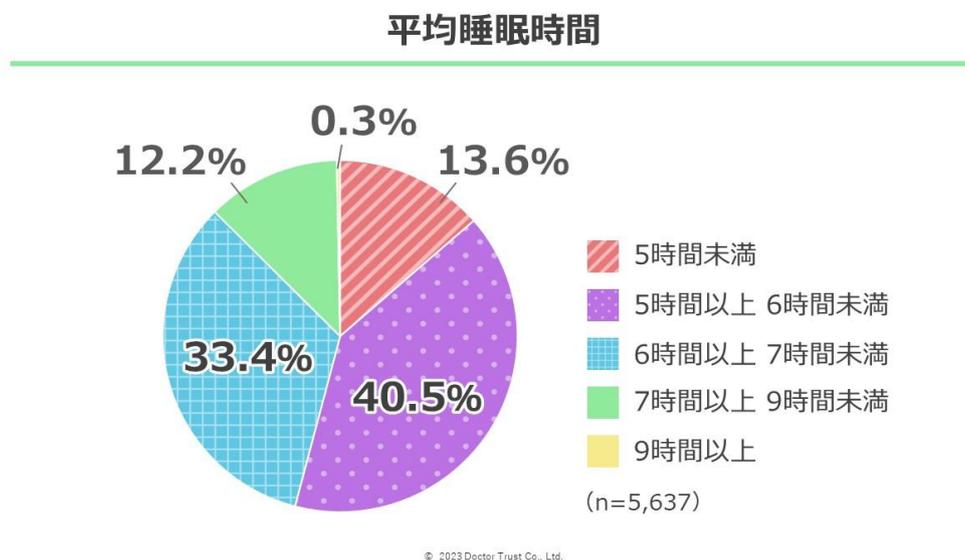


図 1 は平均睡眠時間の分布を示したものです。最も多かったのは「5 時間以上 6 時間未満」、以下「6 時間以上 7 時間未満」、「5 時間未満」と続きます。

調査結果

1. 総合健康リスクが最も高いのは、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群

総合健康リスクとは仕事のストレス要因から起こり得る疾病休業など健康問題のリスクを示す指標です。基準値を「100」として、数値が高いほど高リスクと判断するものです。たとえば総合健康リスクが「110」の場合、その集団は、健康問題が起きる可能性が平均より「10%高い」ことを示しています。総合健康リスクを平均睡眠時間別に算出したものが図 2「平均睡眠時間と総合健康リスク」です。

図 2

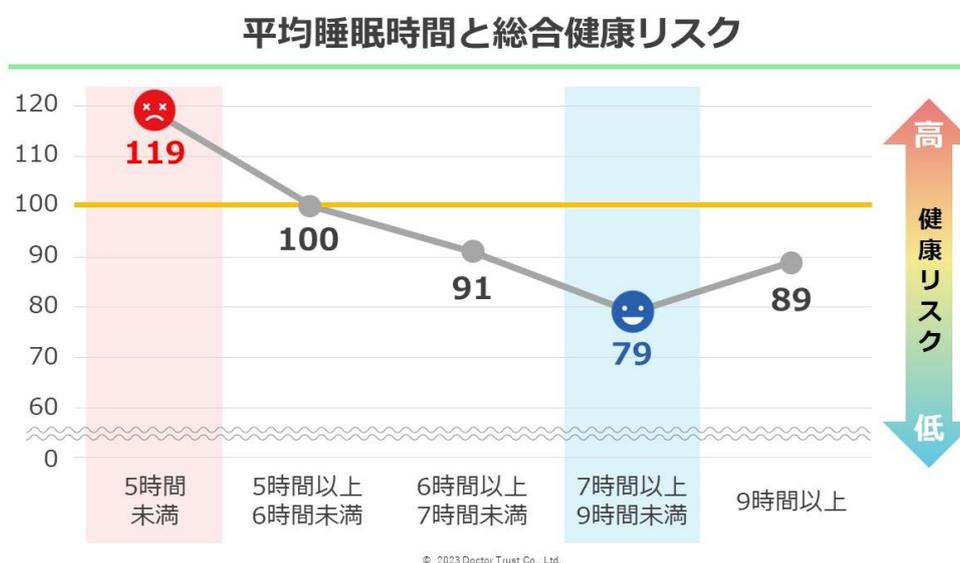


図 2 のとおり、総合健康リスクが最も高いのは、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群であり、同リスクは 119（疾病休業の発生リスクが平均より 19%高い）でした。

また、同リスクが最も低いのは「7 時間以上 9 時間未満」の群で、同リスクは 79（疾病休業の発生リスクが平均より 21%低い）でした。

平均睡眠時間が長くなるにつれ、総合健康リスク値は低くなる傾向が見られたものの、9 時間以上では一転、わずかに高まりました。

2. 高ストレス者率が最も高いのは、平均睡眠時間が 5 時間未満の群

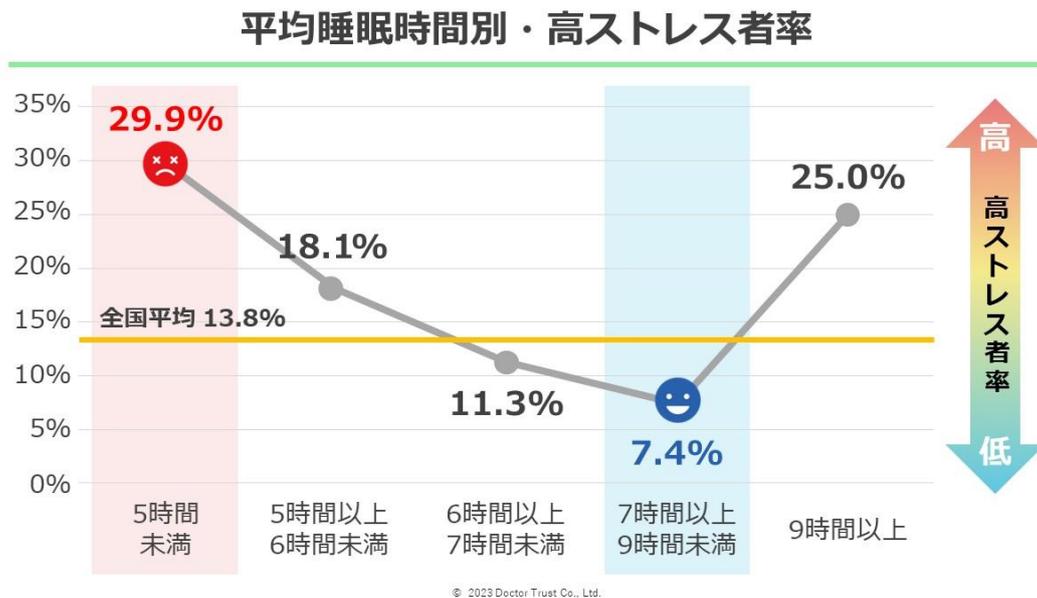
高ストレス者率とは、実際に受検をした人の中で、高ストレスと判定された人がどれくらいいるかを示した割合です。

<高ストレス者とは>

- ・ ストレスの自覚症状が高い人
- ・ ストレスの自覚症状が一定程度あり、かつ仕事の負担と周囲のサポート状況が著しく悪いと判定された人

図 3 は高ストレス者率を平均睡眠時間別に算出したものです。

図 3



高ストレス者率が最も高かったのは、平均睡眠時間「5 時間未満」の群で、全体の 29.9%を占めていました。一方、高ストレス者率が最も低かったのは、平均睡眠時間「7 時間以上 9 時間未満」の群で、高ストレス者率は 7.4%でした。

高ストレス者率の傾向も、総合健康リスク同様に、平均睡眠時間「5 時間未満」の群が最も悪く、「7 時間以上 9 時間未満」の群までは睡眠時間が長くなるにつれ高ストレス者率は低くなり、9 時間以上で再び高ストレス者率が高まる結果となりました。

3.平均睡眠時間「5 時間未満」の群は仕事の量的負担と質的負担の不良回答率が高い

ここまで見てきたとおり、平均睡眠時間「5 時間未満」の群は、高ストレス者率が最も高いことがわかりました。

その中で、特に不良な回答をしている割合の高かった設問を示したものが、図 4「平均睡眠時間 5 時間未満の群における不良回答設問」です。

図 4

平均睡眠時間5時間未満の群における不良回答設問

設問		不良回答率
1位	かなり注意を集中する必要がある	92.8%
2位	一生懸命働かなければならない	92.4%
3位	非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	84.2%
4位	勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	83.1%
5位	仕事でエネルギーをもらうことで、自分の生活がさらに充実している	82.3%

© 2023 Doctor Trust Co., Ltd.

図 4 のとおり、不良回答率の最も高かった設問は「かなり注意を集中する必要がある」、以下「一生懸命働かなければならない」、「非常にたくさんの仕事をしなければならぬ」が続きます。

仕事量の多さや、仕事で注意集中を求められるなど質的な業務負担から、そのストレスが仕事以外の時間にまで悪影響を及ぼしていると感じている人が多いことが読み取れます。

さいごに

平均睡眠時間と総合健康リスク、ストレス度合いの関係性を調査した結果、「総合健康リスク」「高ストレス者率」とともに、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群が最も高く、「7 時間以上 9 時間未満」の群が最も低い結果となりました。

このことから、日々の生活習慣とストレスは密接に影響しており、一人ひとりが適切な睡眠時間を確保できていることが、部署や会社全体としての総合健康リスクを下げることに繋がると考えられます。ただし、平均睡眠時間が「5 時間未満」の群の不良回答率の高い設問からもわかるように、適切な睡眠時間を確保するためには、個人として良い生活習慣を心がけるだけでなく、会社として適切な睡眠時間が確保できるよう環境を整えることも大切です。

調査対象

調査期間：2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日

調査対象：ドクター・トラスト・ストレスチェック実施サービス 2022 年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：5,637 人

※ 本件の高ストレス者率の全国平均は 410,352 人に占める高ストレス者の割合です。

ドクタートラストについて

株式会社ドクタートラスト <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、160万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス「アンリ」、健康管理システム「Ailes+（エールプラス）」もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

ストレスチェック研究所 <https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>

ストレスチェック研究所は、ドクタートラスト内に設置された研究機関です。ストレスチェックで得られた膨大なデータの分析を行うとともに、ストレス耐性が高く組織の強みである人材を「STELLA（ステラ）」と名づけ、これら人材を活用した強固な組織作りを目指す職場環境改善コンサル業務を行っています。

ストレスチェックサービスに関するお問合せ

株式会社ドクタートラスト 健康経営推進本部 担当：田野、宇和野

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：https://www.stresscheck-dt.jp/sc_form/

<参考> 100名あたり6万円～（専門コンサルタントによる集団分析結果フィードバックなども、料金内でご提供いたします）