

ストレスが高く睡眠時間が短いと太りやすい

体重変化とストレスの関係を約 13 万人のデータから算出

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 264 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 2023 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、「1 年間の体重変化」の回答が得られた 128,896 人のデータをもとに、ストレスレベルとの関係を調査しました。

調査結果のポイント

- ・ 1 年間で体重が 5kg 以上増えた人のうち、4 人に 1 人以上が高ストレス
- ・ 体重変化は疲労感や不安感、睡眠時間と関連している
- ・ 平均睡眠時間が「5 時間未満」の割合が最も高いのは、体重が「かなり増えた（5 kg 以上）」グループ

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。

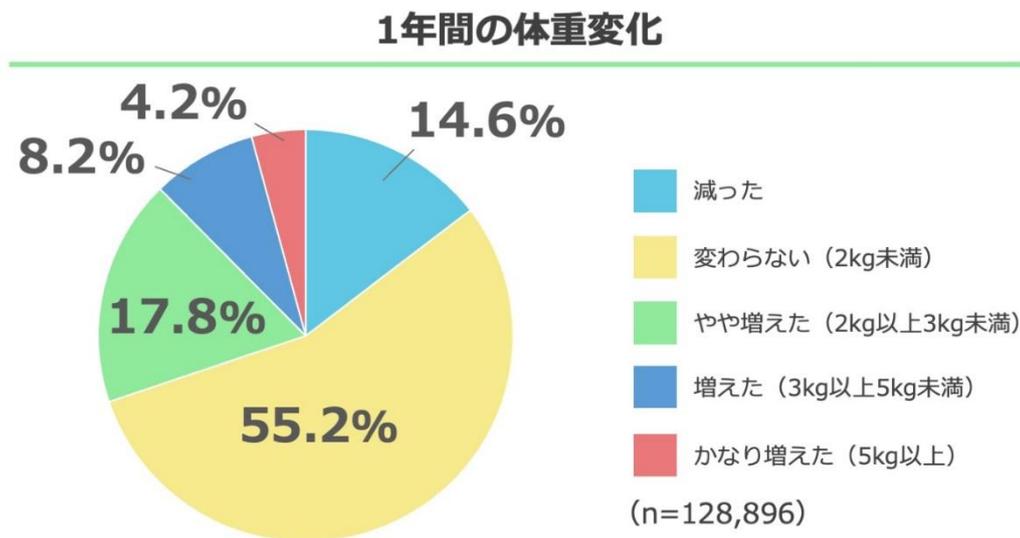
また、ドクタートラストの提供するストレスチェックサービスでは、ストレスチェックと同時に、生活習慣に関する 6 つの設問が追加できます。

今回は、追加設問のうち「1 年間の体重変化」※の回答結果からストレスレベルとの関係を分析しました。

※ ①減った、②変わらない（2 kg 未満）、③やや増えた（2 kg 以上 3 kg 未満）、④増えた（3 kg 以上 5 kg 未満）、⑤かなり増えた（5 kg 以上）の 5 択形式

回答内訳と割合

図 1



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

図 1 は 1 年間の体重変化の回答内訳です。最も多かったのは「変わらない (2 kg 未満) 」で 55.2%、以下「やや増えた (2 kg 以上 3 kg 未満) 」17.8%、「減った」14.6%、「増えた (3 kg 以上 5 kg 未満) 」8.2%、「かなり増えた (5 kg 以上) 」4.2%でした。

調査結果

1. 1 年間で体重が 5kg 以上増えた人のうち、4 人に 1 人以上が高ストレス

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

ドクタートラストのストレスチェックサービスでは、ストレスチェック受検者のストレスレベルを A~E の 5 パターンで示しています。A 判定はストレスが最も低く、E 判定はストレスが最も高いことを示します。今回は A、B 判定を「低ストレス者」、E 判定を「高ストレス者」とします。

図 2

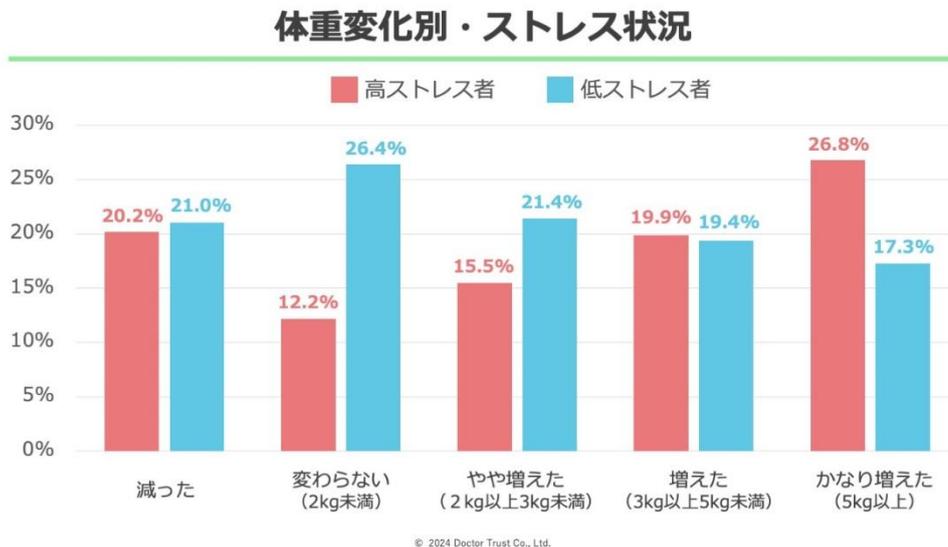


図 2 は、体重変化別のグループごとの高ストレス者率と低ストレス者率を示したものです。

高ストレス者率が最も高かったのは、1 年間で体重が「かなり増えた（5 kg 以上）」グループで、26.8%でした。次いで「減った」20.2%、「増えた（3 kg 以上 5 kg 未満）」19.9%、「やや増えた（2 kg 以上 3 kg 未満）」15.5%、「変わらない（2 kg 未満）」12.2%と続きます。

つまり、**1 年間で体重が「5kg 以上増えた」グループの 4 人に 1 人以上が高ストレス者**であることがわかりました。

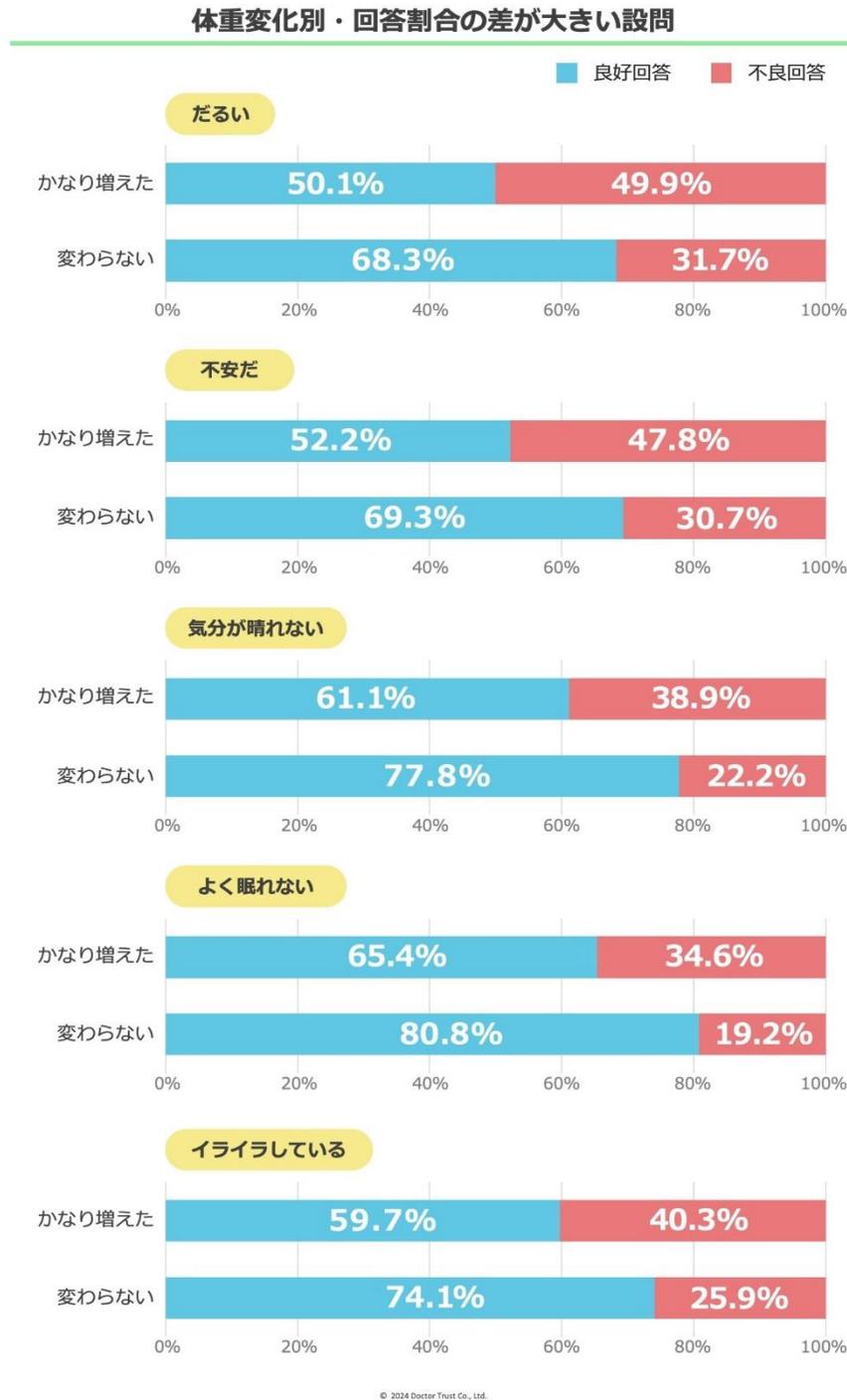
一方、低ストレス者率が最も高かったのは「変わらない（2 kg 未満）」グループで 26.4%でした。低ストレス者率が最も低いのは「かなり増えた（5 kg 以上）」グループで、17.3%でした。**1 年間で体重が「変わっていない」グループの 4 人に 1 人以上が低ストレス者**であり、高ストレス者率とは逆転した結果となりました。

2. 心身の疲労や不安感、睡眠不足などは体重増減と関係がある

図 3 は、体重変化別のグループごとに回答割合の差が大きい 5 つの設問を示しています。

高ストレス者率が最も高い「かなり増えた（5 kg 以上）」グループと、高ストレス者率が最も低い「変わらない（2 kg 未満）」グループにおいて、回答割合の差が大きかった設問は、「だるい」、「不安だ」、「気分が晴れない」、「よく眠れない」、「イライラしている」の 5 つでした。

図 3



3. 平均睡眠時間「5 時間未満」の割合が最も大きいのは、体重が「かなり増えた（5 kg 以上）」

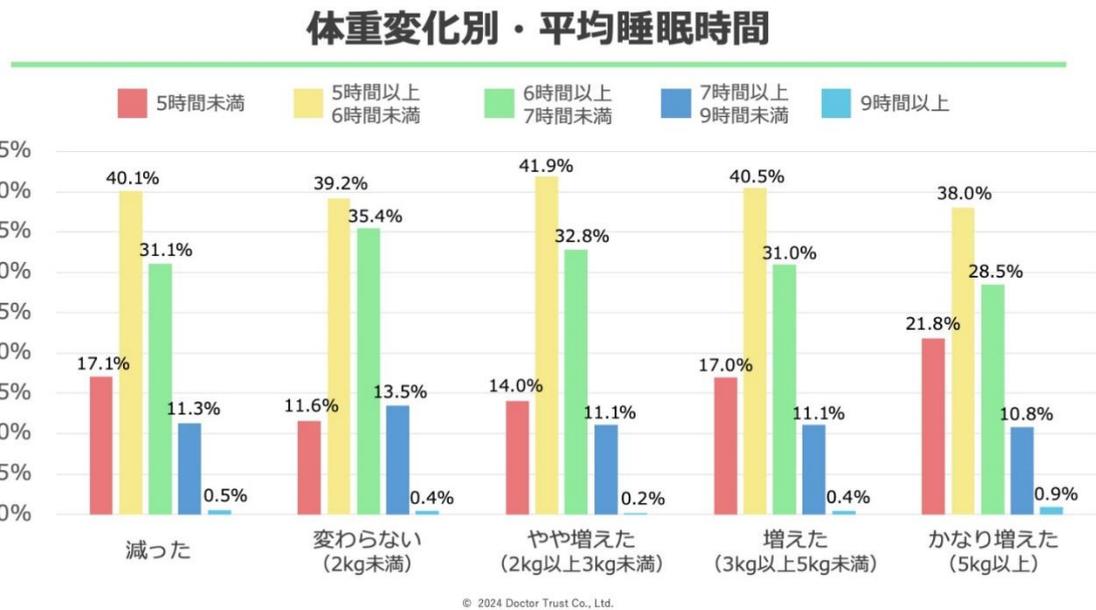
図 4 は、体重変化別の睡眠時間の割合を示したグラフです。

平均睡眠時間が 5 時間未満の割合は、体重が「かなり増えた（5 kg 以上）」グループで 21.8%と最も高く、「変わらない（2 kg 未満）」グループの 11.6%と比較して、およそ 1.8 倍の差が見られまし

た。

また、平均睡眠時間が「6 時間以上 7 時間未満」および「7 時間以上 9 時間未満」の割合が最も大きかったのは「変わらない（2 kg 未満）」グループでした。

図 4



さいごに

1 年間の体重変化とストレスレベルを調査した結果、最も高ストレス者率が高かったグループは「かなり増えた（5 kg 以上）」で、最も低かったのは「変わらない（2 kg 未満）」でした。一方、低ストレス者率では逆転した結果が見られました。

また、高ストレス者率が最も高い「かなり増えた（5 kg 以上）」と最も低い「変わらない（2 kg 未満）」で、回答割合に大きな差があったストレスチェック設問は、「不安だ」、「気分が晴れない」、「イライラしている」などのメンタルヘルスに関する項目や、「だるい」、「よく眠れない」などの身体的な問題に関する項目でした。

さらに、平均睡眠時間が「5 時間未満」の割合が最も高かったのは、体重が「かなり増えた（5 kg 以上）」グループでした。一方、「変わらない（2 kg 未満）」グループでは、平均睡眠時間が「6 時間以上 7 時間未満」、「7 時間以上 9 時間未満」の割合が他のグループと比較して高い結果となりました。

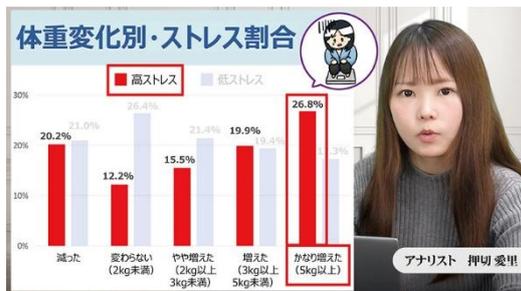
これらの結果から、体重の増減は心身の不調や睡眠時間と密接に関連していることが示唆されます。自分自身のセルフチェックとして、生活習慣を整えることが心身の健康を守るための第一歩になるのではないのでしょうか。

文責：押切愛里（ストレスチェック研究所 アナリスト）

YouTubeで解説動画公開中

【解説】高ストレス者は「1年間で体重が5kg以上増えた」と答えた割合が最も多く、低ストレス者は「体重は変わらない（2kg未満）」と答えた割合が最も多かった！ストレスと体重の関係とは？

<https://www.youtube.com/watch?v=d11cW90QUsI>



調査対象

調査期間：2023年4月1日～2024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 2023年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：128,896人

ドクタートラスト概要

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（国内第1位）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、264万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「エール+」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/consultant/>

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 ストレスチェック研究所 担当：杉山、上田

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）

報道機関からのお問合せ

株式会社ドクタートラスト 広報部

TEL : 03-3464-4000（代表）

メール : publicity@doctor-trust.co.jp