

生活習慣と睡眠がストレスチェックに大きく影響、高ストレスリスクが10倍以上に

■概要

ストレスケア総合サービス「STRESCOPE®」(運営会社:株式会社こどもみらい、本社:東京都世田谷区)は、法制化前より大学や医療機関と連携し、「本当に効果のあるストレスチェック」「今日からできるストレス対策」を目指したサービスを提供しております。また、同社の「Sleep & Health Research Project®」では睡眠の改善を通じた疾患の予防や生産性の向上のためのプログラムを、企業や学校へ提供しています。



Sleep & Health Research
R&S non profit organization

今回、「STRESCOPE®」を用いた大学との連携調査にて、生活習慣と睡眠がストレスチェックに大きく影響する結果が導き出されました。

本調査結果について2017年5月12日に東京ビッグサイトで開催される日本産業衛生学会にて発表致します。

■第90回日本産業衛生学会における発表日時

日時:2017年5月12日 10:30-11:30

会場:東京ビッグサイト・TFTビル 第8会場

参加費:10,000円(事前登録9,000円)

発表者:志村哲祥医師(STRESCOPE 統括実施医)

演題:ストレスチェックにおいてストレス反応に影響を及ぼす生活習慣・睡眠の包括的分析

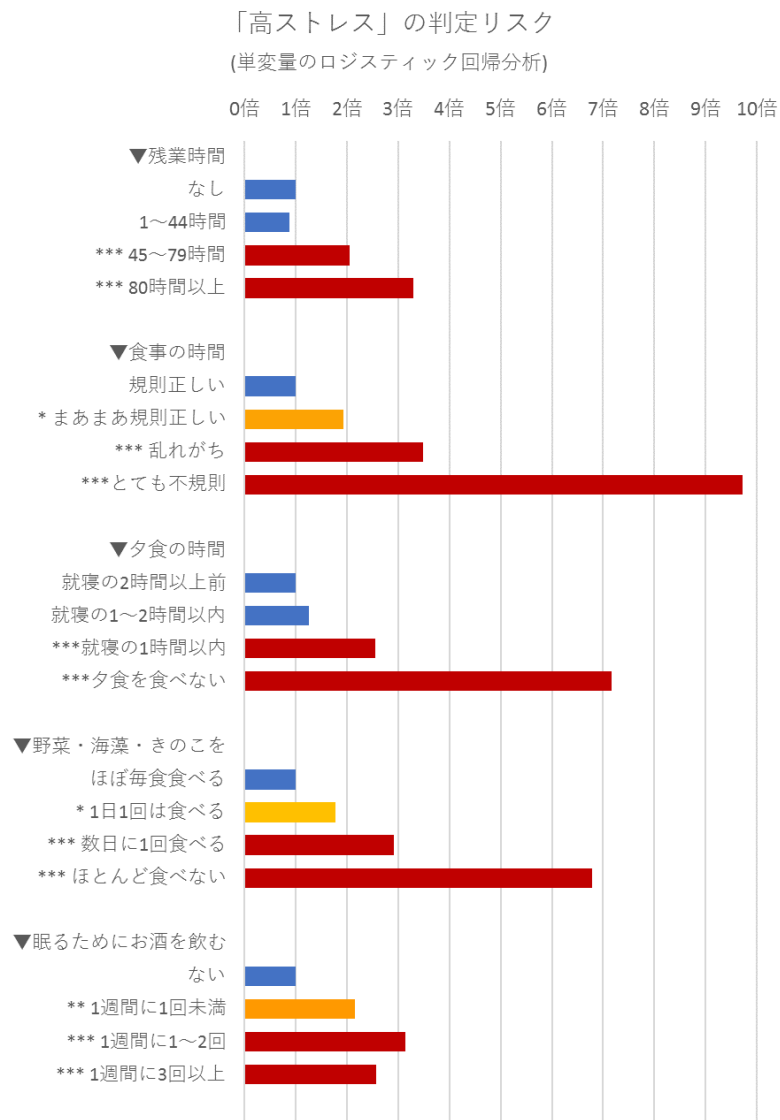
■研究の背景や結果等

2015年よりストレスチェック制度が義務化されましたが、多くの事業者が、結果をどう取り組みに生かしたらよいか分からないと手をこまねています。今回、職場環境以外に個人がストレス反応を改善するためのアプローチとして、生活習慣や睡眠とストレスチェックの結果についての調査を、28事業所で実施し、大学と連携して解析しました。

その結果、単変量ロジスティック回帰分析では、「高ストレス」リスクは食事の時間が不規則だと約 10 倍、野菜類の摂取不足で約 7 倍となることが分かりました。多変量解析によって調整しても、これらは約 3~5 倍と、大きなリスクファクターでした。

また、パス解析(共分散構造分析)の結果、睡眠は仕事の要因と同等程度以上に、ストレス反応に強い影響を与えていることが分かりました。

これは生活習慣や睡眠の改善が、有用なストレス対策になり得ることを示す結果であり、STRESCOPE®では積極的に改善プログラムを提供しています。



■会社概要とお問い合わせ先

プロジェクト名 : Sleep & Health Research

運営会社 : 株式会社こどもみらい

事業内容 : ヘルスケアコンサルティング・データサイエンス

URL : <http://strescope.jp>

担当者名： 栃久保（とちくぼ）、小野（おの）

TEL： 03-6262-9651（担当者直通：090-1797-7070）

Email： info@cftd.co.jp