

## **PRESS RELEASE**

報道関係者各位

2020年3月26日

中央労働災害防止協会

# **労働者の心身のストレス反応と生活習慣 睡眠・食事・歯磨きなどの「時間」に関連あり 約8000人のデータを解析した報告書を作成**

中央労働災害防止協会（中災防：理事長 八牧 暢行）は、労働安全衛生法に基づいて実施された「ストレスチェック」の結果を労働者のストレス反応低減につなげる教育に役立てることを目的とした調査を行い、その解析結果をまとめました。解析によると、ストレスと生活習慣の間には有意な関連があり、生活習慣別にストレスの高さをみてみると、「時間」の長さや使い方が共通のキーワードであることが分かりました。また、ストレス反応のタイプによって関連する生活習慣が異なることも明らかになりました。

この調査は、「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会」（委員長：下光輝一 公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長）が、中災防が実施するストレスチェックサービス総合版（職業性ストレス簡易調査票に生活習慣関連の質問を加えた90項目の調査）を利用した27業種・41事業場の7,832人のデータを用いて分析したもので、健康的な生活習慣を保つのに必要な「時間」の確保に関する項目である「1週間の労働時間」「睡眠時間」「決まった時間の食事」「歯磨きにかかる時間」などとストレスの間に顕著な関係がみられました。

具体的には、1週間の労働時間が「40時間未満」を「1.00」（基準）とした場合の高ストレス保有のオッズ比（値が大きいほど回答者が高ストレスを保有している傾向にあり、値が小さいほど高ストレスを保有していない傾向にあることを示す値）は、「50～60時間未満」で1.54、「60時間以上」で2.29となりました。また、睡眠が健康に及ぼす影響が注目される中、睡眠時間が「6時間以上」を基準の1.00とした場合、6時間未満では2.35と有意に高くなっています。

一方、食生活に関しては、「毎日決まった時間に食事をとっている」と答えた人は、「いいえ」と答えた人（基準の1.00）に比べ、0.66と低い値を示しています。さらに、歯の健康に関する質問では、「1日に2回以上は時間をかけて歯を

磨く」と答えた人は、「いいえ」と答えた人（基準の 1.00）に対し、0.80 と低い数値を示しました（別紙 1）。

このほかにも、委員会では、心身ストレスを、活気なし・イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感・身体愁訴・仕事のコントロール度などに分類して生活習慣との関係を調査したところ「それぞれのストレスタイプによって異なる生活習慣と関連することが明らかになった」（別紙 2）と指摘。その上で、今後の課題として、「さらにさまざまな地域のさまざまな職種の労働者を対象として性別や年代別の解析も含めた研究を実施することが望まれる」としています。

中災防では、これらの検討結果を「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する調査報告書」として、ホームページ (<https://www.jisha.or.jp/>) 内で 3 月 27 日から公表します。今後、職場におけるストレスチェック制度のさらなる活用と職場環境の改善による労働者のストレス低減などを促す考えです。

#### ※「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会」委員 (敬称略)

- ・下光 輝一（委員長）  
公益財団法人健康・体力づくり事業財団理事長
- ・小田切 優子  
東京医科大学医学部医学科公衆衛生学分野講師
- ・功刀 浩  
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター神経研究所疾病研究第三部部长
- ・阪本 善邦  
パナソニック健康保険組合健康開発センター所長
- ・澤田 亨（分析担当）  
早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ疫学研究室教授
- ・渡辺 和広  
東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野助教
- ・松葉 斉  
中央労働災害防止協会健康快適推進部部长

※この資料は、厚生労働記者会、厚生労働省労政記者クラブ、厚生日比谷クラブに配布しています。

中央労働災害防止協会

【担 当】 健康快適推進部（浜谷）

電話：03（3452）6403

【照会先】 総務部広報課（高橋、道野）

電話：03（3452）6542

## 生活習慣別にみた「高ストレス」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100人当たり)	多変量調整オッズ比※ (95%信頼区間)
<b>一週間の労働時間</b>				
40時間未満	1,836	172	9.4	<b>1.00 (基準)</b>
40時間～50時間未満	3,797	419	11.0	1.06 (0.87-1.29)
<b>50時間～60時間未満</b>	1,134	194	17.1	<b>1.54 (1.21-1.95)</b>
<b>60時間以上</b>	274	65	23.7	<b>2.29 (1.63-3.22)</b>
その他	43	7	16.3	1.22 (0.51-2.94)
<b>歩数</b>				
6,000歩未満	3,010	362	12.0	1.00 (基準)
6,000歩以上 8,000歩未満	1,607	164	10.2	0.86 (0.70-1.05)
8,000歩以上 10,000歩未満	742	84	11.3	1.04 (0.80-1.35)
10,000歩以上	477	58	12.2	1.11 (0.81-1.51)
わからない	1,218	184	15.1	1.16 (0.95-1.42)
その他	30	5	16.7	1.42 (0.50-4.03)
<b>運動・スポーツ習慣</b>				
ほとんど行わない	3,917	530	13.5	<b>1.00 (基準)</b>
特定の時期に限り行う	496	55	11.1	0.93 (0.68-1.26)
月に1～2回	837	93	11.1	0.86 (0.68-1.10)
週に1回	867	88	10.1	0.84 (0.66-1.08)
<b>週に2回以上</b>	855	73	8.5	<b>0.71 (0.54-0.93)</b>
その他	112	18	16.1	1.10 (0.63-1.93)
<b>食生活</b>				
一日にいろいろなものをとるようにしている いいえ	4,583	636	13.9	1.00 (基準)

はい	2,501	221	8.8	0.86 (0.71-1.03)
主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている				
いいえ	4,339	615	14.2	1.00 (基準)
はい	2,745	242	8.8	0.92 (0.77-1.11)
腹八分目にしている				
いいえ	4,978	651	131.1	1.00 (基準)
はい	2,106	206	9.8	0.96 (0.80-1.16)
油を使った料理を控えめにしている				
いいえ	5,652	722	12.8	1.00 (基準)
はい	1,432	135	9.4	0.98 (0.78-1.23)
塩分は控えめにしている				
いいえ	5,374	694	12.9	1.00 (基準)
はい	1,710	163	9.5	0.99 (0.80-1.22)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている				
いいえ	4,778	630	13.2	1.00 (基準)
はい	2,306	227	9.8	0.90 (0.75-1.07)
毎日朝食はとっている				
いいえ	2,563	408	15.9	1.00 (基準)
はい	4,521	449	9.9	0.85 (0.72-1.01)
<b>毎日決まった時間に食事をとっている</b>				
<b>いいえ</b>	4,984	717	14.4	<b>1.00 (基準)</b>
<b>はい</b>	2,100	140	6.7	<b>0.66 (0.54-0.82)</b>
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている				
いいえ	6,157	773	12.6	1.00 (基準)
はい	927	84	9.1	1.01 (0.78-1.30)
間食や夜食はとらないようにしている				
いいえ	5,128	665	13.0	1.00 (基準)

はい	1,956	192	9.8	1.10 (0.91-1.33)
<b>食事はなるべく楽しくとるようにしている</b>				
いいえ	5,388	734	13.6	<b>1.00 (基準)</b>
はい	1,696	123	7.3	<b>0.60 (0.48-0.74)</b>
特に心掛けていることはない				
いいえ	5,964	661	11.1	1.00 (基準)
はい	1,120	196	17.5	0.96 (0.78-1.20)
<b>体重</b>				
多いと思う	3,909	506	12.9	<b>1.00 (基準)</b>
<b>適正だと思う</b>	2,328	217	9.3	<b>0.80 (0.67-0.96)</b>
少ないと思う	643	102	15.9	1.18 (0.92-1.50)
特になんとも思わない	192	28	14.6	0.96 (0.62-1.48)
その他	12	4	33.3	2.46 (0.62-9.84)
<b>睡眠時間</b>				
6 時間以上	4,301	339	7.9	<b>1.00 (基準)</b>
<b>6 時間未満</b>	2,648	496	18.7	<b>2.35 (2.01-2.74)</b>
<b>その他</b>	135	22	16.3	<b>1.66 (1.02-2.73)</b>
<b>喫煙</b>				
吸わない	3,475	416	12.0	1.00 (基準)
過去に吸っていた	1,323	125	9.4	0.85 (0.67-1.06)
吸う	2,267	312	13.8	1.04 (0.87-1.24)
その他	19	4	21.1	1.13 (0.30-4.26)
<b>飲酒</b>				
ほとんど飲まない	3,114	424	13.6	1.00 (基準)
週 2 日以内	995	109	11.0	0.81 (0.64-1.02)
週 3 日以上 5 日以内	1,181	114	9.7	0.80 (0.64-1.01)
週 6 日以上	1,682	194	11.5	0.95 (0.78-1.16)

その他	112	16	14.3	0.89 (0.50-1.56)
<b>歯の健康</b>				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	672	12.7	1.00 (基準)
はい	1,803	185	10.3	1.02 (0.84-1.24)
歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	606	12.7	1.00 (基準)
はい	2,300	251	10.9	1.05 (0.87-1.26)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	636	12.8	1.00 (基準)
はい	2,107	221	10.5	0.94 (0.78-1.12)
<b>1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く</b>				
<b>いいえ</b>	4,582	625	13.6	<b>1.00 (基準)</b>
<b>はい</b>	2,502	232	9.3	<b>0.80 (0.66-0.96)</b>
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	743	12.1	1.00 (基準)
はい	937	114	12.2	1.23 (0.97-1.55)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	681	12.3	1.00 (基準)
はい	1,561	176	11.3	1.09 (0.90-1.33)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	572	11.2	1.00 (基準)
はい	1,977	285	14.4	1.03 (0.83-1.28)

※調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

生活習慣とストレス保有について統計的に有意な相関(●:正(ストレスが高い)の相関、◎:負(ストレスが低い)の相関)を認めた項目

生活習慣項目	高ストレス	活気なし	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	よく眠れない	周囲のサポートなし	心理的な仕事の負担	仕事の低コントロール度
一週間の労働時間	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
40 時間未満	-	-	●	●	-	-	-	-	-	●	-
40 時間～50 時間未満	●	-	●	●	●	●	●	-	-	●	-
50 時間～60 時間未満	●	-	●	●	●	●	●	-	-	●	-
60 時間以上	●	-	●	●	●	●	●	-	-	●	-
その他	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
歩数	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
6,000 歩未満	-	◎	-	-	◎	◎	-	-	-	-	-
6,000 歩以上 8,000 歩未満	-	◎	●	-	◎	-	-	-	-	-	-
8,000 歩以上 10,000 歩未満	-	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10,000 歩以上	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	●
わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎	-
運動・スポーツ習慣	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
ほとんど行わない	-	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-
特定の時期に限り行う	-	◎	-	◎	-	-	-	-	◎	-	-
月に 1～2 回	-	◎	-	◎	-	-	-	-	◎	-	-

週に1回	-	◎	-	◎	-	-	◎	◎	-	-	-
週に2回以上	◎	◎	-	◎	◎	◎	◎	◎	-	◎	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
<b>食生活</b>											
一日にいろいろなものをとるようにしている	-	◎	-	-	-	◎	-	-	-	-	-
主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	-	◎	◎	◎	-	-	◎	◎	-	-	-
腹八分目にしている	-	◎	-	◎	-	-	-	◎	-	-	-
油を使った料理を控えめにしている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
塩分は控えめにしている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎
毎日朝食はとっている	-	-	-	◎	-	-	-	-	-	●	-
毎日決まった時間に食事をとっている	◎	-	-	◎	◎	◎	-	◎	-	◎	◎
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
間食や夜食はとらないようにしている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
食事はなるべく楽しくとるようにしている	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	◎
特に心掛けていることはない	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>体重</b>											
多いと思う	基準										
適正だと思う	◎	-	◎	◎	◎	◎	◎	◎	-	◎	-
少ないと思う	-	-	-	●	-	-	●	-	-	-	-
特になんとも思わない	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-
<b>睡眠時間</b>											
6時間以上	基準										
6時間未満	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
その他	●	-	-	●	●	-	●	●	-	-	-
<b>喫煙</b>											

吸わない	基準										
過去に吸っていた	-	-	-	◎	-	-	-	-	-	-	-
吸う	-	-	●	-	-	-	●	●	-	-	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
飲酒	基準										
ほとんど飲まない	-	-	-	◎	-	-	-	-	◎	-	-
週 2 日以内	-	-	-	-	-	-	-	●	-	-	-
週 3 日以上 5 日以内	-	-	-	◎	-	-	-	-	-	-	◎
週 6 日以上	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
歯の健康											
定期的に歯石をとってもらっている	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている	-	-	-	-	-	◎	◎	-	-	-	-
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている	-	-	-	-	-	◎	-	-	-	●	-
1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く	◎	◎	-	◎	◎	◎	◎	◎	-	◎	-
歯や歯肉を鏡で点検する	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ブラシで歯ぐきをマッサージする	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
特に注意していることはない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-