

生活習慣

活用の手引き（生活習慣）

◆目的

職場で長く働き続けるために、健康的で安定した職業生活の基礎となる適切な「生活習慣」（睡眠、食事、運動）の確立と維持を目指す支援に活用することをねらいとしています。

◆活用が想定される対象者・場面

以下の例のように、睡眠や食事による影響が職場で見られる場合に「生活習慣」の視点から正しい知識を得る、振り返ってみる、自分にとって安定した職業生活に役立つ行動を考えてみる・試してみるといった支援を行う際に活用できます。

- （例）・深夜までゲームをしていて寝不足。仕事に集中できずにミスが続いている。
 ・朝食を摂っていないため、午前中は業務に集中できていない。

◆内容（使用する資料・所要時間の目安） ※必要なもののみ選択して使用可能

目的	内容	資料名		所要時間(目安)
導入	「生活習慣」との関連を考える・振り返る	資料①	考えてみませんか?「生活習慣」	説明 10分程度
		シート1	生活習慣 自己チェック表	
			(振り返り)	
知識付与	「睡眠」	資料②	「睡眠」	説明 10分程度
	「食事」	資料③	「食事」	説明 10分程度
	「運動」	資料④	「運動」	説明5分程度
目標設定	「習慣化」について学ぶ・取り組む	「習慣化」についての資料、シートが活用できます。 P85～を参照してください。		

◆活用方法

<導入>

- ・職業生活上の困りごとや課題と「生活習慣」との関係について振り返るところから相談を実施したい場合、知識を得ることや習慣化に向けた取組の動機づけを高めたい場合に実施します。

（例：会社や支援者からは生活習慣に課題が見られるが対象者に自覚がない）

★既に課題認識や学ぶ意欲、取り組む意欲がある方は省略することも可能です。

- ・説明用の資料①及びシート1「生活習慣 自己チェック表」を活用し、対象者の生活習慣についてのアセスメントや課題の共有、モチベーション向上等を図ります。

<知識付与>

- ・資料②～④については、対象者本人に課題認識のある項目等、必要なものを選択して情報提供や解説に活用することができます。

<目標設定>

- 健康的で安定した職業生活を送るための生活習慣上の行動について、「習慣化」を目指したい場合や、取組状況の振り返りを行いたい場合には「習慣化」の項目で示すツールを活用することができます。

◆活用にあたっての Q&A

Q 生活習慣の改善への取組を実施するにあたり、注意点はありますか？

A 通院中の方については、生活習慣改善のために取り組む行動目標について、必要に応じて主治医に確認をしていただくことが望ましいです。

Q 生活習慣改善に向けた取組目標が対象者のなかで明確になっている場合でも、資料①～④を使った方がよいのでしょうか？

A 行動目標が対象者のなかで明確にあり、その目標が支援での取組課題と一致している場合は、「習慣化」についての項目から取り組んでいただくとよいと思います。

Q 対象者が取り組みたいと思っている内容と、支援課題との間に齟齬があります。どのように取り組んだらよいのでしょうか？

A 資料①を実施し、対象者の生活習慣について聴き取りをする、資料②～④を実施するなかで、それまでに聴き取ったエピソードと結び付けながら、課題の共有を行い、改めて目標を検討することも一つの方法です。

Q 取組がなかなか継続できません。どのように支援したらよいのでしょうか？

A 目標への取組状況を対象者に記録していただき、状況の確認をしたうえでフィードバックをすることが、取組の継続に効果的です。記録するシートやフィードバックのポイントについては、「習慣化」の項目を参考にしてください。

◆詳細は、以下の職業センター支援マニュアルをご参照ください。

- 支援マニュアル No.26（令和 6 年 3 月発行）

「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」

このような困りごとはありませんか？

運動不足なのか
疲れやすい...

夜、なかなか眠れず
次の日、仕事に集中
できない...

仕事が忙しくて
食事がおろそか
になりがち...

昼間、眠気が
つらくてしんどい...



その困りごとは、生活習慣に関係しているかもしれません。

考えてみませんか？

心と身体の健康を保つための「生活習慣」

1

自分の生活習慣をふり返ってみよう

「生活習慣自己チェック表」を記入しましょう。

●すでに取り組んでいる習慣がある
→「やっている」に○をつけます。

●新たに取り組みたいと思う習慣がある
→「やりたい」に○をつけます。



取り組んでみたい
ものはありますか？

2

生活習慣の改善のために取り組んだ方々が得た効果

目的	行動目標	効果
睡眠	生活リズムを安定させる	23時が近づく 眠くなるようになった
	睡眠の質の向上	入眠しやすくなった
食事	集中力を高める	午前中から集中できる ようになり、ミスが減った
運動	安定して働くための体力 を身につける	駅の階段で 息切れしなくなった



生活習慣を整えると、
労働習慣にもよい影響が出るかもしれません

ステップ1

生活習慣の改善に向けて情報収集をしよう！

- **睡眠**
睡眠の役割、質のよい睡眠をとるためのポイントを
紹介します。
- **食事**
健康を維持するための食生活のポイントを紹介します。
- **運動**
運動で得られる効果を紹介します。

4

生活習慣の改善に向けた目標を決めよう！

- **目標の設定**
目標の立て方や習慣化するコツを解説します。

目標に沿って取り組んだ内容を
行動ノートに記入しよう！

目標に対する自分の行動を客観的に評価することができる

記録することで、自分の行動の変化や今の状況を確認できる

成果や行動の継続を視覚化することで、続けていこうという気持ちになる

セルフモニタリングしよう



書き方

～行動ノートに記録する～

①目的と行動目標を書きましょう。

②1週間の行動結果を書きましょう。
(4週間分配入できます)

③1週間の取り組みをふり返りましょう。
・得られた効果
・来週に向けた改善点
・面談で話したことなど

身体や気分に変化を感じたところをチェックしましょう。

～留意事項とお願い～

■留意事項

これからご紹介する内容には、みなさんの健康に大きくかわるものがたくさん含まれています。
一般的に言われている内容をご説明しており、個人の状態や疾患によっては当てはまらないものや、今、取り組むことが適当でないものもあります。

■お願い

ご自身にとって適切か否かについては、主治医とよく相談のうえ、判断してください。

◆◆ 生活習慣 自己チェック表 ◆◆

- ① すでに取り組んでいる習慣があれば、「やっている」に○をつけましょう。
 ② 新たに取り組みたいと思う習慣があれば、「やりたい」に○をつけましょう。

		生活習慣チェック内容	やっている	やりたい
食事	1	1日に必要な摂取カロリー内で食べるようにしている。		
	2	自分の適正体重を知っており、これを維持している。		
	3	栄養バランスに気をつけて食べている。(主食・主菜・副菜など)		
	4	1日3食食べている。		
	5	意識的に食べるようにしている。		
運動	1	普段の生活で意識して身体を動かすようにしている。 (エレベーターではなく階段を使う、なるべく歩くようにしているなど)		
	2	身体を動かす習慣を持っている。 (食後の散歩、朝のラジオ体操、寝る前のストレッチなど)		
	3	運動したことを記録している。(万歩計、アプリなど)		
	4	いつも決まった時間に運動している。		
	5	30分以上の運動を週2回以上行っている。		
睡眠	1	毎日決まった時間に起きている。(自分が希望する時間に起きられる)		
	2	平日と休日の間で起床時間を同じにしている。 (もしくは、差が2時間以内)		
	3	心地よく眠れるための入眠儀式をしている。 (呼吸法、ストレッチ、音楽など)		
	4	自分にとって必要な睡眠時間を確保できている。 (日中の眠気がない)		
	5	寝る1時間以内に、スマートフォンやパソコンを見ない。		

<工夫していること・話し合ったこと>

「睡眠」



「睡眠」には・・・

心身の疲労を回復する働きがあります

【心身の休息】



【脳の休息】

疲労の回復

記憶力の保持

風邪の回復促進

集中力の保持

精神疲労の回復

思考力の保持

「質のよい睡眠」のためのポイント

- ◆ 必要な睡眠時間
- ◆ 質のよい睡眠につながる過ごし方
- ◆ 睡眠に悪影響を及ぼすもの



必要な睡眠時間

◆ 必要な睡眠時間は個人によって大きく異なり、また年齢によっても変わります。

◆ 自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、**日中の眠気**の程度に注意するとよいでしょう。

からだが必要とする睡眠時間は、成人の目安としては **6時間以上～8時間未満** であり、

このくらいの睡眠時間の人が最も健康だということがわかっています。

日中の眠気が
睡眠不足の
サイン



睡眠不足が重なると…

リスクが高まる！

健康リスク

- ・うつ病
- ・生活習慣病など

安全性リスク

- ・注意力や作業能率を低下させる
- ・日中の眠気
→ヒューマンエラーに基づく事故につながる など



引用：「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省）

5

質のよい睡眠につながる朝の過ごし方

◆ 毎日決まった時間に起床しましょう

朝、起きる時刻は遅らせずできるだけ一定に保ちましょう。どうしても寝たい場合でも寝坊は2時間以内で。



◆ 朝、目が覚めたら日光を取り入れる

起床後、太陽の光を浴び、体内時計のリズムがリセットされて15～16 時間後に眠気が出現します。

◆ しっかり朝食

朝食はからだどころの目覚めに重要です。

引用：「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省）

6

質のよい睡眠につながる日中の過ごし方

◆ 適度な運動は睡眠を促進

よい睡眠のためには定期的な運動を行うことが効果的。激しい運動はかえって睡眠を妨げる可能性があるので注意が必要。



◆ 夜間に十分な睡眠時間が確保できないときは

休憩時間を活用し「短い昼寝」をしましょう

- ・ 午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが眠気による作業能率の改善に効果的。
- ・ 長く寝すぎると目覚めの悪さが生じる。

注意！



引用：厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針2014 p5.11.23.45 (2014)

7

質のよい睡眠につながる寝る前の過ごし方

◆ 自分にあったリラクゼーション法が眠りへの心身の準備となる

◆ 入浴はぬるめと感じる湯温で適度な時間、

ゆったりするとよい

◆ 自分の睡眠に適した環境づくり

睡眠と体温の変化は密接に関連している



引用：厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針2014 p9 (2014)

8

睡眠に悪影響を及ぼすもの

- ◆ **カフェイン**
就床前3～4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。
- ◆ **タバコ**
ニコチンには覚醒作用があるので、**就床前**の喫煙は入眠を妨げ、眠りを浅くします。**就床1時間前**の喫煙や**睡眠の途中で目が覚めた際**の喫煙は避けた方が良いでしょう。
- ◆ **アルコール**
中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡間が得られなくなります。
- ◆ **スマートフォン・パソコン**
長時間、光の刺激が入ることで覚醒を助長することになるとともに、そもそも夜更かしの原因になるので、注意が必要です。



引用：「健康づくりのための睡眠指針2014」（厚生労働省）

9

これまでの受講者が取り組んだ 行動目標と効果

目的	行動目標	効果
生活リズムを安定させる	毎日23時まで ベッドに入る	23時が近づくと 眠くなるようになった
睡眠の質の向上	毎日就寝前5分間 マッサージをする	入眠しやすくなった
睡眠をとって疲れを翌日に持ち越さずに働く	お風呂上りに ストレッチをする	リラックスでき、 睡眠の質がよくなった

10

「食事」



食事の栄養バランスについての知識を チェックしてみましょう！

正しいと思うものに、○をつけてください。

- 野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- 炭水化物(糖質)はできるだけ摂取しない方がよい。
- 1日に必要なエネルギー量(カロリー)を越えなければ、どんな食べ方でもOK。
- 自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- 朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。

ちょうどよい体型の目安は？

- ◆ 体型チェックにはBMI(体格指数)が便利です。
- ◆ BMIの目標は…

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
- ◆ BMIが適正範囲だと、病気のリスクが低いと言われています。



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例 体重60kg、身長160cmの場合
BMI = 60(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 23.4

適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重を維持しましょう

心の健康と食習慣との関連

- ◆ 偏った食生活、エネルギーのとり過ぎ、栄養不足など、食習慣の問題が心の不調にもつながります。
- ◆ 日々の生活のなかのちょっとした不調は、食事の乱れのせいかもしれません。



やる気が
起きない…

気分が
落ち込む



食習慣を見直してみましょう！

プチう改善！

生活習慣病予防

心を元気にする代表的な栄養素

タンパク質 (アミノ酸)

やる気や幸せを感じる脳内物質の材料

【豊富に含まれる食品】
魚類、肉類、乳製品、大豆食品、卵、ナッツ類、野菜、アボカド、バナナなど

食物繊維

腸の働きが活発になる

【豊富に含まれる食品】
海藻、こんにゃく、穀類、大豆食品、いも類、きのこ類など

鉄

貧血を解消する

【豊富に含まれる食品】
赤身肉、貝、レバー、海藻類、青菜、納豆、卵、レーズンなど

葉酸

赤血球を作る、貧血を予防する

【豊富に含まれる食品】
レバー、ほうれん草、モロヘイヤ、プロッコリー、アスパラ、枝豆、納豆など

5

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」をとろう！



主食
体を動かすエネルギー：炭水化物
ご飯、パン、めんなどの穀物類を主な材料にした量子

主菜
体をつくるもの：タンパク質や脂質
魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理

副菜
体の調子を整えるもの：
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維など
野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理

汁物は、暑だくさんの味噌汁やスープがおすすぬ

それに加えて、1日1回 取りたい食品は、この2つ！！



6

これまでの受講者が取り組んだ行動目標と効果



目的	行動目標	効果
規則正しい食生活を送る	毎日昼食を食べる	お昼にお腹がすくようになった
適正体重に近づく	昼食の糖質を30mg以下にする	少しずつ体重が減少した
栄養バランスよく食べる	毎食、野菜から食べる	苦もなく当たり前にできるようになった

7

「運動」

このようなことはありませんか？

- 上の階に行くときは、ほとんどエレベーターやエスカレーターを使う。
- 身体を動かす、動き出すのは億劫だ。
- 階段を少し上がった、いつもより多く歩いただけで息が切れる。
- 休みの日は家でゴロゴロしている。
- 5～10分程度の距離でも歩きたくない。
- 最近、疲れやすい。

運動不足かも知れません



運動にはどのような効果があるのか、次のスライドで確認してみましょう！



運動がもたらす効果

- 疾病を予防し、活動的な生活を送る基礎となる体力を増加させる。
- メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらす。
- ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。
- 労働生産性(仕事の効率)の向上、記憶力の向上。

プラス、テン

「+10: 今より10分多く体を動かそう」

たとえば…

歩いて
買い物に行く



ラジオ体操を
日課にする



1日10分の
ストレッチ



普通歩行を+10分することで、60kgの方であれば、1年間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。



安全な運動習慣づくりのために

体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。
 激しい運動は、逆に睡眠を妨げてしまいます。
 負担が少ない有酸素運動の方が効果的です。
 体調が悪いときは無理をしないでください。
 病気や痛みがある場合は、医師などに相談してください。

無理しないで マイペースだよ〜



これまでの受講者が取り組んだ行動目標と効果

目的	行動目標	効果
体力をつけ 疲れにくくなる	毎日10分間 ウォーキングする	疲れを感じにくくなった
安定して働くための 体力を身につける	毎日5000歩は歩く	駅の階段で 息切れしなくなった
体力の向上	週2回ジムに行き、 30分程度運動する	取り組んだ後は 気分がよくなった