

令和2年度
心とからだの健康推進運動
9月1日～9月30日

健診を 受けて守ろう
心とからだ
いつも元気に 快適に

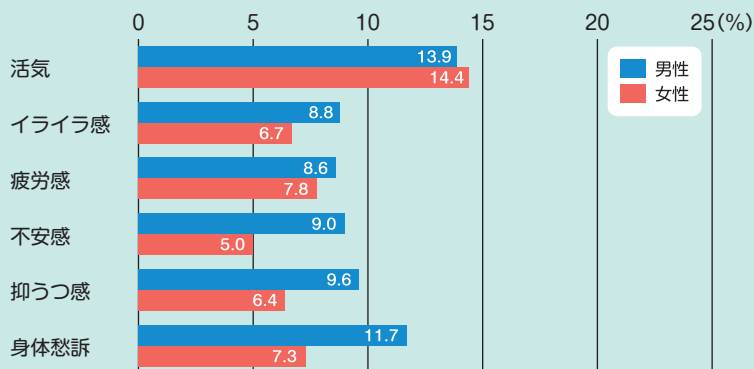


目標 ストレスチェック結果を踏まえた職場ストレス環境の改善を！

心身のストレス反応

ストレスチェックの結果、心身のストレス反応が 5 段階評価で「評価 1」（ストレス反応が大きい）と判定された人は約 1 割でした。

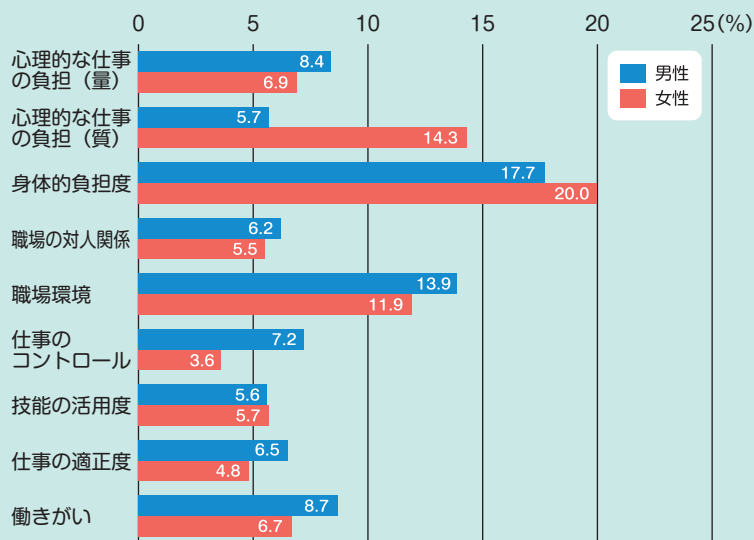
【心身のストレス反応「評価 1」の割合】



(注) 資料：「2019 年全衛連ストレスチェック実施結果」

職場ストレス要因

心身のストレス反応をおこす職場ストレス要因は次のとおりでした。



(注) 資料：「2019 年全衛連ストレスチェック実施結果」

職場ストレス要因の見直し

心身のストレス反応が大きい状態が持続するとメンタルヘルス不調につながる恐れがあります。あなたの職場のストレスチェック結果から職場ストレス要因を見つけ出し、改善することによって心身のストレス反応「評価 1」と判定される人を減らしましょう。

業種別健康リスク

令和元年 1 月～ 12 月に全衛連の実施したストレスチェックについて分析した*結果、職場ストレス環境を判断する指標である健康リスクは下表のとおりでした。あなたの事業場の職場評価結果はいかがでしたか。総合健康リスクが 120 を超えると職場に何らかの問題が発生しているとされています。衛生委員会等で協議し、ストレス低減対策に取り組みましょう。

	男 性			女 性		
	健康リスク			健康リスク		
	仕事の負担	職場の支援	総合	仕事の負担	職場の支援	総合
全衛連平均	98	103	100	99	96	95
農業、林業	96	104	99	99	101	99
漁業	106	105	111	96	100	96
鉱業、採石業、砂利採取業	92	101	92	95	96	91
建設業	96	100	96	93	98	91
製造業	99	107	105	98	103	100
電気・ガス・熱供給・水道業	95	96	91	93	97	90
情報通信業	98	103	100	97	98	95
運輸業、郵便業	95	107	101	97	100	97
卸業、小売業	101	102	103	99	98	97
金融業、保険業	102	95	96	99	92	91
不動産業、物品賃貸業	94	100	94	96	97	93
学術研究、専門・技術サービス業	94	103	96	95	97	92
宿泊業、飲食業	101	102	103	102	94	95
生活関連サービス業、娯楽業	96	106	101	100	100	100
教育、学習支援業	100	93	93	101	88	88
医療、福祉	101	101	102	103	94	96
複合サービス事業	97	100	97	98	96	94
サービス業（他に分類されないもの）	96	105	100	97	99	96
公務（他に分類されるものを除く）	96	93	89	100	88	88
その他	98	102	99	99	97	96

(※全衛連のストレスチェックを利用した約 300 万人のうち分析に同意した 153 万人のデータを分析)

相談対応体制を確立しましょう

ストレスチェックの結果、高ストレスと判定された方は医師による面接指導を受けるようにしてください。事業者は高ストレス者が医師面接を受けることなく放置されることのないよう相談対応体制を確立してください。外部の専門機関に対応させるのもよいでしょう。

【全衛連のストレスチェックサービス】

