

健康を大切に。環境を大切に。

# 中部公衆だより



Photo: クリンソウ



一般財団法人  
中部公衆医学研究所

# ストレスチェックの実施状況について

ヘルスカウンセラー 木下 恵美子

改正労働安全衛生法によるストレスチェック(平成27年12月1日施行)が義務化されてから5か月が経過しようとしています。

当所では、今年度に入り企業様からのストレスチェックに関するお問い合わせ、関連資料の請求、実施のための打ち合わせ要請が増加してきています。

そこで平成27年度、当所でストレスチェックを実施した企業の職場評価結果についてご報告し、平成28年4月末現在の企業からの申し込み状況、今後の申し込み等についてお知らせします。

## 【平成27年度にストレスチェックを実施した企業の職場評価結果】

### 1. 実施企業数と受診者合計

- ①実施企業数：18企業
- ②受診者合計：5284人

### 2. 職場の健康リスク

#### (1) 職場の健康リスクとは

健康との関係がはっきりしている3つの職業上のストレス(仕事の負担、仕事の裁量度、上司・同僚の支援)により職場のストレス状況を評価したものです。

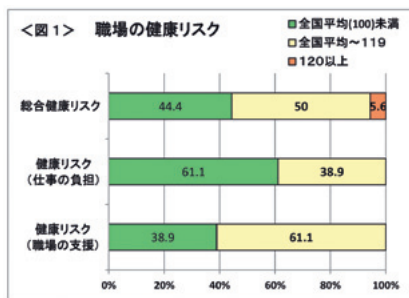
評価基準として、**全国平均100に対して120以上の場合**は、**すでに何らかの問題が発生している場合が多い**とされています。

#### (2) H27年に度実施した企業の結果〈図1〉

図1のグラフは、実施した企業の健康リスクが下記に該当する割合を示しています。

- ア) 全国平均(100)未満
- イ) 全国平均～119
- ウ) 120以上

実施した企業の中で、仕事の負担および職場の支援の健康リスクでは、120を超える企業はありませんでしたが、総合健康リスクで**5.6%の企業が120を超えていました。**



### 3. 職場のストレス要因(仕事の負担、仕事のコントロール度、周囲のサポート)と対応

#### (1) 職場のストレス要因とは

仕事の負担、仕事のコントロール度等の仕事のストレス要因や周囲のサポート等、職場の健康リスクを引き上げ

る要因となるものです。

ストレスチェックでは仕事のストレス要因は17項目、周囲サポートは9項目チェックしています。職場評価ではその結果を〈図2〉～〈図4〉の項目にまとめて評価しています。また、職場評価では、**5段階評価の内、ストレスの高い2評価に該当する従業員の割合**を職場環境改善の指標としています。この割合が高い項目ほど職場環境改善が急がれるとされ、**50%を超える場合は特に対応が急がれるとされています。**

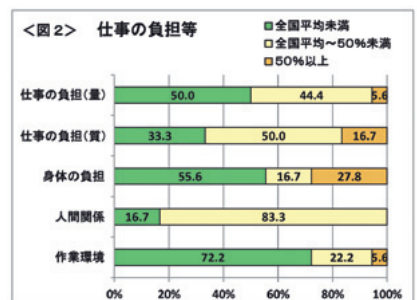
#### (2) H27年度に実施した企業の結果

図2～図4のグラフは、職場のストレス要因の各項目の、**ストレスの高い2評価に該当する従業員の割合**が、下記に該当する企業の割合です。

- ア) 全国平均未満
- イ) 全国平均～50%未満
- ウ) 50%以上

#### ① 仕事の負担等〈図2〉

仕事の負担(量)、仕事の負担(質)、身体の負担、作業環境では、50%以上となった企業がありました。仕事の負担等の割合の高かった企業では職場環境改善を実施いただくこととなりますが、

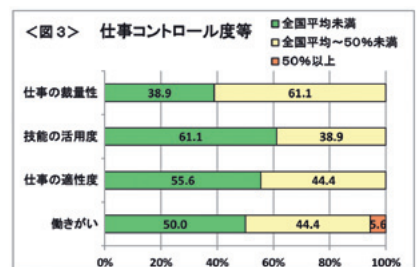


身体負担と作業環境は、ストレスチェックの質問が、「身体を大変よく使う仕事だ」、「私の職場の作業環境はよくない」のそれぞれ1項目のみですので、製造業や介護職など仕事の特性で割合が高くなっており、ストレス源ではない可能性もあります。

職場環境改善策を作成していただく際は、職場評価の数値を考に、仕事の特性、ストレスチェック実施時期、作業環境測定結果等により、職場の状況を十分把握して作成していただく必要があります。

#### ② 仕事のコントロール度等〈図3〉

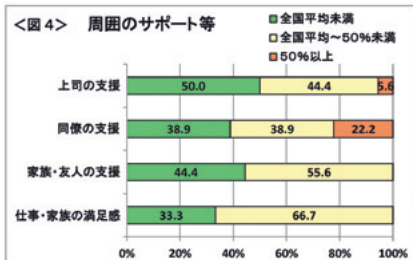
仕事の裁量度では、半数以上の企業が全国平均以上となりました。また、働



きがいで、50%以上となった企業もありました。仕事のコントロール等で割合の高かった企業では、職場環境改善策を作成し、実施いただくことになります。

### ③周囲のサポート等〈図4〉

上司の支援、同僚の支援では、ストレスが高い2評価の従業員の割合が、50%以上となっている企業がありました。職場の支援が低いという結果になった場合、上司や同僚のサポート能力に問題があると考えがちですが、業務量や仕事の質、仕事の特性あるいは作業スペースなどの問題が、上司や同僚の支援を妨げている場合もあります。職場支援向上策を作成していただく際は、それらの状況を勘案し、従業員から直接聞き取るなど、職場の状況を十分把握した上で作成していただく必要があります。



## 4. 心身のストレス反応と対応

### (1) 心身のストレス反応とは

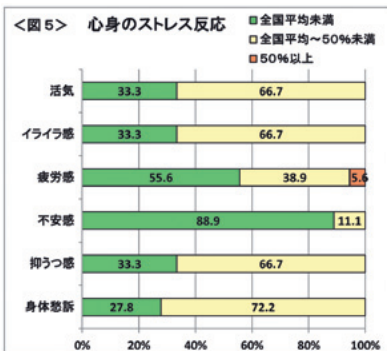
ストレスによる心や身体の症状で、ストレスチェックでは29項目でチェックしています。職場評価ではそれを下記の6項目にまとめて評価しています。  
\*心身のストレス反応：活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴

### (2) H27年度に実施した企業の結果

図5のグラフは、実施した企業の心身のストレス反応各項目の、**ストレスの高い2評価に該当する従業員の割合**が、下記に該当する企業の割合です。

- ア) 各項目の全国平均未満
- イ) 全国平均～50%未満
- ウ) 50%以上

活気、イライラ感、抑うつ感、身体愁訴では、全国平均以上の企業が半数を超えていました。疲労感では50%以上となっている企業がありました。心身のストレス反応が高かった企業は、職場のストレス要因に対する職場環境改善策や周囲のサポート要因等に対する職場支援向上策を実施いただくことになります。



## 5. 高ストレス者割合と対応

### (1) 高ストレス者判定基準

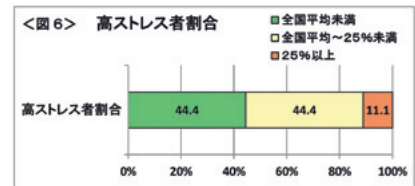
- ア) 「心身のストレス反応」に関する項目の合計点が著しく高い者
- イ) 「心身のストレス反応」に関する項目の合計点が一定以上あり、かつ「仕事のストレス要因」及び「周囲のサポート」に関する項目が著しく高い者

### (2) H27年度に実施した企業の結果

図6のグラフは、実施した企業の高ストレス者割合が下記に該当する企業の割合です。

- ア) 各項目の全国平均未満
- イ) 全国平均～25%未満
- ウ) 25%以上

高ストレス者の割合が25%以上の企業が11.1%ありました。

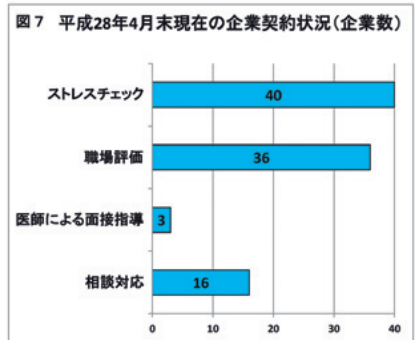


安全衛生法では、高ストレス者が医師による面接指導を申し出た場合は、企業は医師による面接指導を実施し、就業上の措置等について医師から意見を聴取しなければならないとされています。高ストレス者の割合が高かった企業では、産業医面接に気軽に申し出るよう周知したり、医師による面接を申し出なかった従業員が、気軽に相談できる相談機関・医療機関を紹介しておくことが望まれます。

## 【平成28年4月末現在の企業からの申し込み状況と今後の申し込み】

### 1. 企業からの申し込み状況

図7のグラフはストレスチェック関連の各企業の契約状況です。このうち職場評価は努力義務になっています。また、医師による面接指導と相談対応は高ストレス者対応のための契約です。



### 2. 今後のストレスチェックの申し込み

#### ①お問い合わせ

当所健康相談課 木下(電話0205-24-1507)までお願いします。

#### ②関連資料請求

資料をご請求いただいた場合は、ストレスチェック実施の流れ、受診票、個人結果例、職場評価例、料金表等をお送りします。

#### ③実施打合せ

ストレスチェック実施の3～4か月前にお願いします。内容は、ストレスチェック契約内容、高ストレス者対応、職場評価単位、実施スケジュール、労基署への提出資料等です。

Q. 健診結果で「脂質異常」といわれました。「脂質異常」とはどういった状態でしょうか？

A. 現在、当財団での血中脂質検査の基準値はこうなっています。

検査項目	基準値	役割
中性脂肪 (TG)	空腹時：30～149mg/dl 随 時：30～199mg/dl	中性脂肪は体を動かすもと（エネルギー源）として使われています。食事ですりすぎて余った脂肪分や糖質は中性脂肪にして脂肪細胞へいったんためておき、エネルギー源として必要な時に使われます。
LDL コレステロール	60～119mg/dl	体の臓器や筋肉はいくつもの細胞からできています。臓器がうまく働くために一定の期間で細胞は入れ替わりをしています（新陳代謝）。細胞の材料となるコレステロールを各細胞へ運ぶ役割をしているのがLDLコレステロールです。
HDL コレステロール	40～119mg/dl	HDLコレステロールは、細胞の材料として使われない余分なコレステロールを回収して、肝臓へ戻す役割をしています。値が高いことが良いこととなります。

### 中性脂肪とコレステロールの関係は？

食事に含まれている脂肪分、コレステロール、炭水化物などの栄養を材料にして、肝臓で中性脂肪やコレステロールが合成されます。血液中では中性脂肪もコレステロールもたんぱく質に包まれた1つの脂肪の球となって全身を回っています。

- ①肝臓で作られた脂肪の球には中性脂肪をたくさん含んでいます。
- ②中性脂肪が脂肪細胞へ取り込まれると、脂肪の球はコレステロールを多く含んだ球（LDLコレステロール）に変わります。
- ③細胞の材料としてコレステロールが使われると、形を変えてHDLコレステロールとなります。

### 中性脂肪やコレステロールが多いとどうなるか？

使われない余分なLDLコレステロールは、血管壁に入り込んで動脈硬化を起こすことから「悪玉コレステロール」といわれています。また、中性脂肪が多いとLDLコレステロールが小粒になるため、血管壁に入り込みやすく、さらに動脈硬化を進めます。

中性脂肪は食事によって多くなりますが、1000mg/dlを超えるような極端な高値は膵炎を発症することがあるため、早めの受診が必要です。

### 中性脂肪やコレステロールが少ないとどうなるか？

コレステロールは健康に悪いイメージを持ちやすいものですが、実は健康な体を保つには必要なものです。LDLコレステロールが少なすぎると細胞の材料が不足するため、丈夫な血管や臓器などが保てません。また、HDLコレステロールはお掃除役の「善玉コレステロール」といわれ、これが少ないと余ったコレステロールが十分回収できず動脈硬化の原因となります。

中性脂肪自体が少ない方は血管などへの影響は特にありませんが、食事のバランス量の見直しが必要です。

### 脂質異常にならないための工夫は？

◇過剰にたまった脂肪を減らすことで、脂質異常の改善が期待できます。

体重や腹囲の増加と共に血中脂質が高くなってきた方は、減量によって改善につながります。

◇血中脂質の多い方も少ない方も、食事に含まれる油脂やコレステロールのとり方を見直しましょう。

肉や魚、牛乳、卵、大豆製品などは脂肪やコレステロールを多く含んでいます。また、揚げ物料理などに使われる油やバターなどにも脂肪を多く含みます。とりすぎや不足がないか見直しましょう。植物性たんぱく質（大豆や豆腐など）水溶性食物繊維（海藻きのこ、豆、根菜など）には、コレステロールを吸着し、減らす働きがあります。また、魚類（イワシ、サバ、マグロなど）に多い不飽和脂肪酸（DHAやEPA）は中性脂肪を減らすと同時に、心筋梗塞のリスクを高める小粒タイプのLDLコレステロールを抑制する働きがあります。

◇LDLコレステロールの酸化を防ぐ。

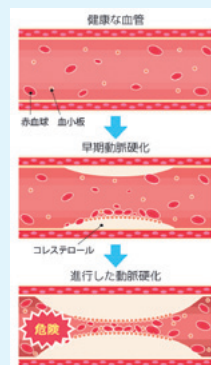
血液中のLDLコレステロールが酸化すると、動脈硬化が促進され、血栓ができやすくなります。酸化を引き起こす最大の原因がタバコなので、禁煙をしましょう。また、酸化を防ぐビタミンCやEを多く含む食品（緑黄色野菜、ナッツ類など）をきちんと摂りましょう。

◇アルコールはほどほどに。

特に中性脂肪の高い方で飲酒の習慣がある方は要注意です。

◇運動することも効果的です。

特に有酸素運動によって、高中性脂肪や低HDLコレステロールの改善に効果があるといわれています。どの程度の運動が効果的かは、個人差（年齢や健康状態など）がありますが、ウォーキングなら1日30分程度を週4日以上おこなうことを目安にしましょう。



編集  
後記

九州の地震で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

「目に青葉、山ほととぎす、初カツオ」本来ならば、青葉も、ほととぎすも、初カツオも春の代名詞ですが、被災された皆様には春は遠くに感じられているかも知れません。でも、必ず春は訪れます。新緑に目を向け、少しだけ、前を向いていけますよう、心よりお祈りしています。

(機関紙発行委員会)

中部公衆だより  
第11号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2  
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>  
健康づくり部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509