

### 判定結果の活用 3. 一般保健指導についての活用

労働者とともにチャートを見ながら、リスク減少の方向に行動変容可能かディスカッションすることが指導の基本となります。労働者自身で取り組みやすい内容を選択し、具体的な行動内容や目標を設定してもらうことができます。

保健行動の選択にはチャートを用いたシミュレーションをおこない、行動変容による健康への影響（予測される改善の程度）を確認する等の作業が有用です。保健行動や職場環境改善への取り組みの結果によるリスクの変化を確認することもできます。

うつ病の予防については、十分な科学的根拠がそろっているわけではありませんが、以下のような生活習慣やライフスタイルが効果的である可能性があります。

比較的明確な根拠のあるもの

- 定期的な運動(若年者で)
- 個人向けストレスマネジメント(リラクセーション、ストレス対処)

効果的である可能性があると言われているもの

- 緑黄色野菜の摂取(ビタミンB6、12等)\*
- 魚の摂取(DHA, EPA等)
- 良好な睡眠の指導
- くつろげる時間の確保



## 判定結果の活用 4:活用事例

### 1. 長時間労働者への医師面接における労働者への活用事例

性別：男性

年齢：45歳

職種・職位：開発職・管理職

現病歴：ここ数年間、健康診断で高コレステロール血症を指摘（要再検査、保健指導）されている

生活習慣：喫煙者

工場が拡張するためしばらく長時間労働が続くとのことであった。長時間労働者への面接時に医師が本人に対して、問診をしながらパソコン上の過重労働等ストレス健康リスク予知チャートにデータを入力し、評価結果を見せながら、本人の脳卒中、心筋梗塞、うつ病発症リスク度について説明した。

リスク予知チャートを見せながら説明するとびっくりしており、「このまま過重労働が続くと、心筋梗塞か脳卒中ですね、怖いナ、高脂血症は残業で深夜に食事をしたりするのが悪いのでしょうか。タバコはなかなか難しいですが、食事の見直しと少し仕事の業務配分など部下に下ろせないかを考えてみます」との返事であった。また自分が大変な状況であることを上司報告の際に伝えておいてほしいことのことであった。

現在もフォロー中であり、労働時間の改善は難航している様子ではあるが、業務量の改善のよい動機付けとなった。

また、この事例に関して長時間労働者面接の結果を上司に報告する際に、リスク予知チャートの健康リスクを用いた。長時間労働に対する健康影響について視覚的、数値的に上司に把握してもらうのに効果的であった。

### 2. 職場としての長時間労働対策における活用事例

職場名：企画部

従業員数：30名

長時間労働の医師面接対象が特定部署に多く発生していたため、個人が特定されない形で「過重労働による健康障害リスクの総合評価」を上司にフィードバックした結果、上司が危機意識を持ちノー残業デーや有給休暇取得促進などの対策を検討すると回答してきた。

過重労働者  
循環器疾患危険度推定チャート  
(試行版)

《総コレステロール用》

## 循環器疾患危険度推定チャート

このチャートは、あなたの健診データと仕事の特徴（ストレス）から、将来の循環器疾患の発症率を推定し、その予防に資する材料とするものです。

以下のあなたの健診データを確認してください：

1. 収縮期（最大）血圧(mmHg)
2. 糖尿病の指摘の有無
3. 総コレステロール(mg/dl)
4. 喫煙の有無

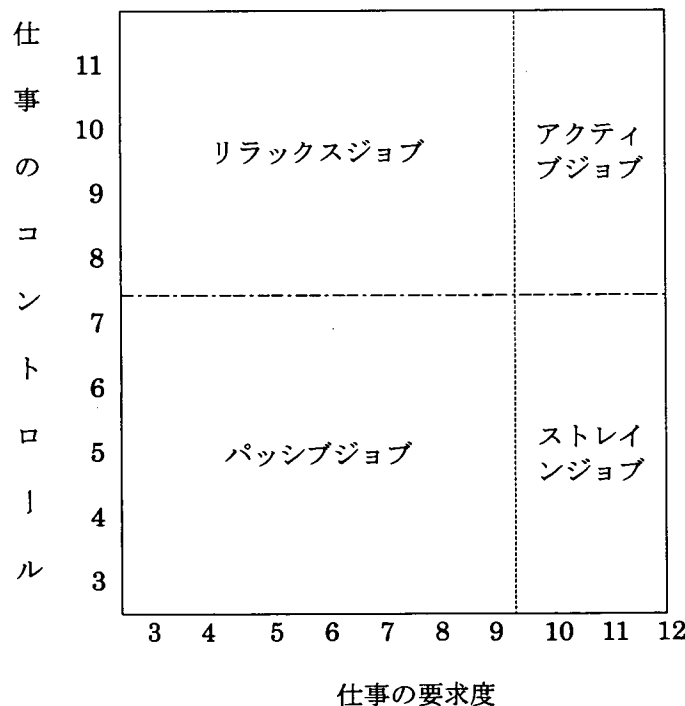
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

まず、以下の「仕事の要求度」と「仕事のコントロール」の質問に答えて、それぞれの合計得点を算出してください。

仕事の要求度	そうだ	まあそう だ	ややちが う	ちがう	
一生懸命働かなければならない	4	3	2	1	} 合計点 <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>
非常にたくさんの仕事をしなければなら ない	4	3	2	1	
時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1	

仕事のコントロール	そうだ	まあそう だ	ややちが う	ちがう	
自分のペースで仕事ができる	4	3	2	1	} 合計点 <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>
自分で仕事の順番・やり方を決めるこ とができる	4	3	2	1	
職場の仕事の方針に自分の意見を反映 できる	4	3	2	1	

それぞれの得点を下の図にあてはめてみてください。あなたの仕事はどのカテゴリに入りますか？



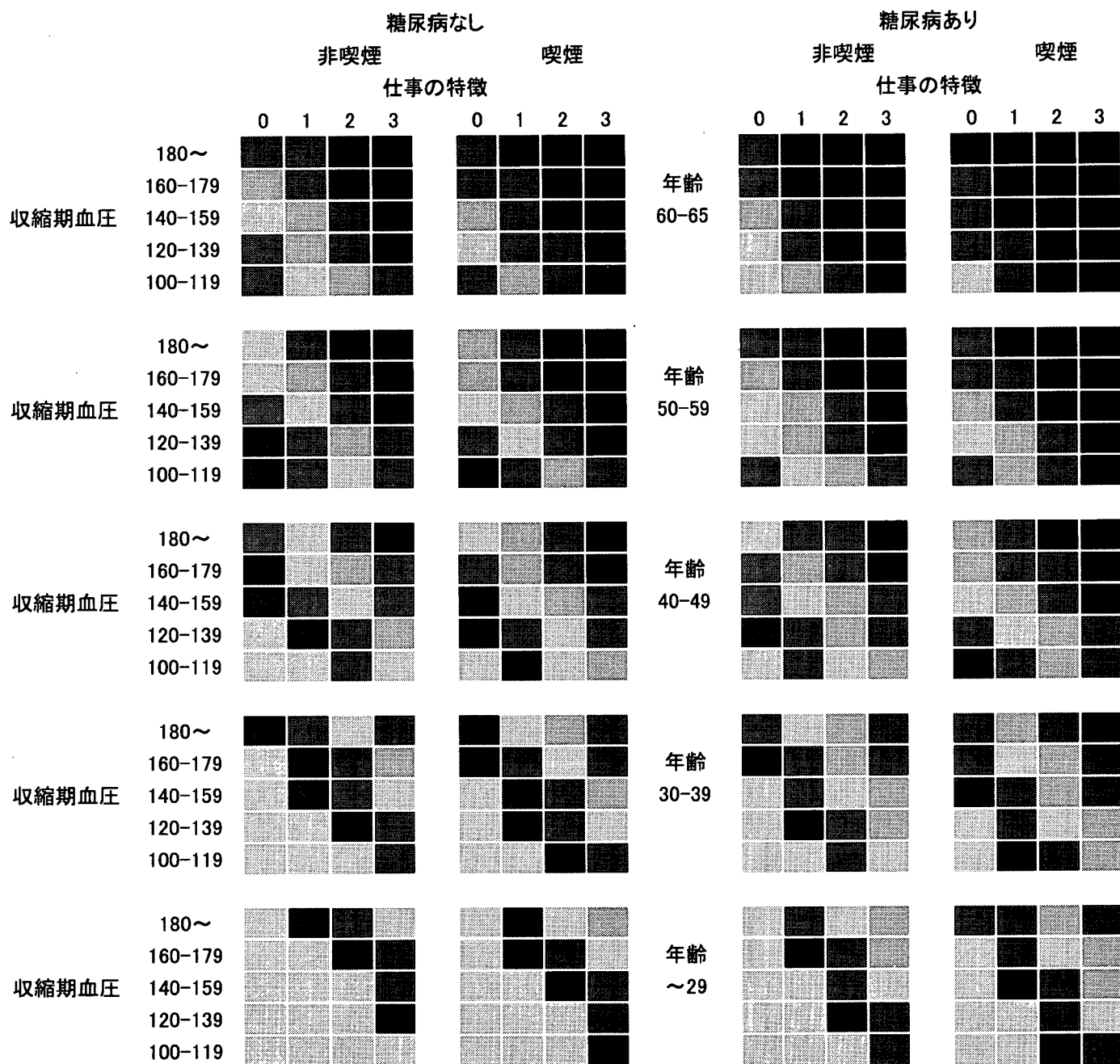
## チャートの使用法

1. チャートには脳卒中用（3 ページ）と心筋梗塞用（4-5 ページ）の二種類があります。
2. チャートの横軸で、あなたの年齢と収縮期（最大）血圧のレベルに該当する行を選択してください。
3. チャートの縦軸で、あなたの糖尿病の有無（脳卒中用チャート）、コレステロールレベル（心筋梗塞用チャート）、喫煙状況、仕事の特徴（ストレス）の状況にあった列を選択してください。
4. それぞれの仕事の特徴は以下の番号に対応しています  
リラックスジョブ ⇒ 0  
アクティブジョブ ⇒ 1  
パッシブジョブ ⇒ 2  
ストレインジョブ ⇒ 3

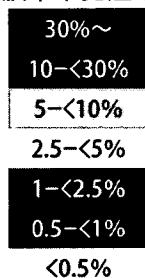
あなたが 10 年以内に循環器疾患を発症する確率を、選択された枠が示します。



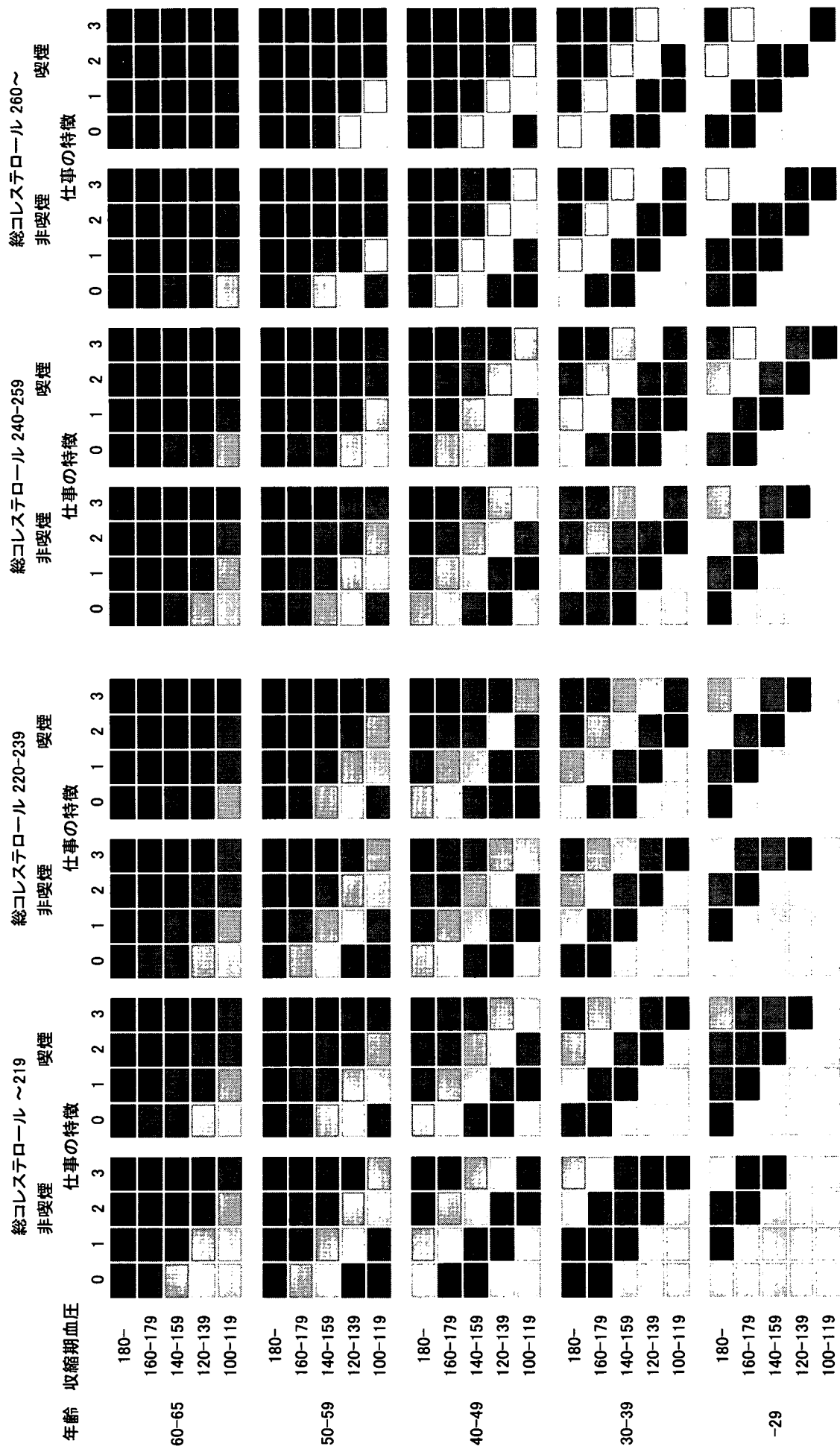
# 脳卒中発症危険度推定チャート



脳卒中発症率



# 心筋梗塞発症 危険度推定チャート



過重労働者  
循環器疾患危険度推定チャート  
(試行版)

《LDLコレステロール用》



## 循環器疾患危険度推定チャート

このチャートは、あなたの健診データと仕事の特徴（ストレス）から、将来の循環器疾患の発症率を推定し、その予防に資する材料とするものです。

以下のあなたの健診データを確認してください：

1. 収縮期（最大）血圧(mmHg)
2. 糖尿病の指摘の有無
3. LDL コレステロール(mg/dl)
4. 喫煙の有無

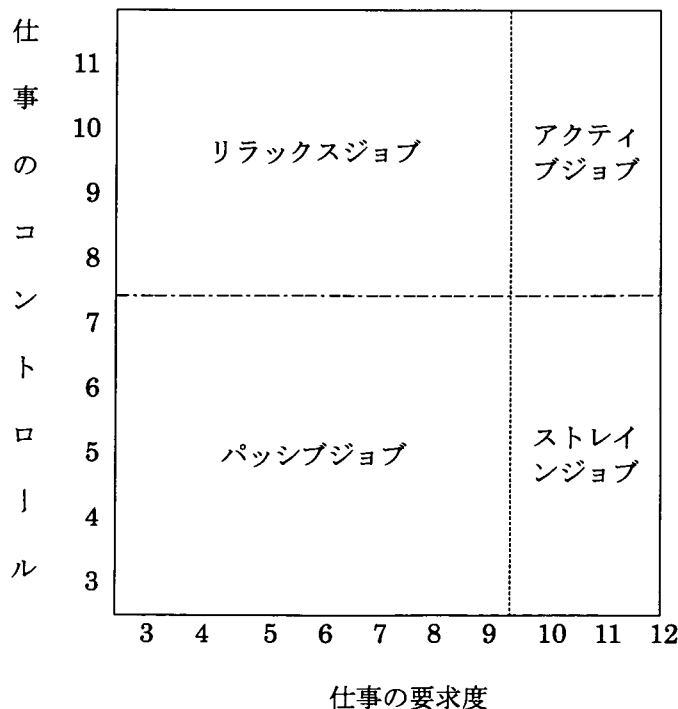
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

まず、以下の「仕事の要求度」と「仕事のコントロール」の質問に答えて、それぞれの合計得点を算出してください。

仕事の要求度	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	
一生懸命働かなければならない	4	3	2	1	} 合計点 <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>
非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1	
時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1	

仕事のコントロール	そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう	
自分のペースで仕事ができる	4	3	2	1	} 合計点 <input style="width: 50px; height: 20px;" type="text"/>
自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	4	3	2	1	
職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	4	3	2	1	

それぞれの得点を下の図にあてはめてみてください。あなたの仕事はどのカテゴリに入りますか？



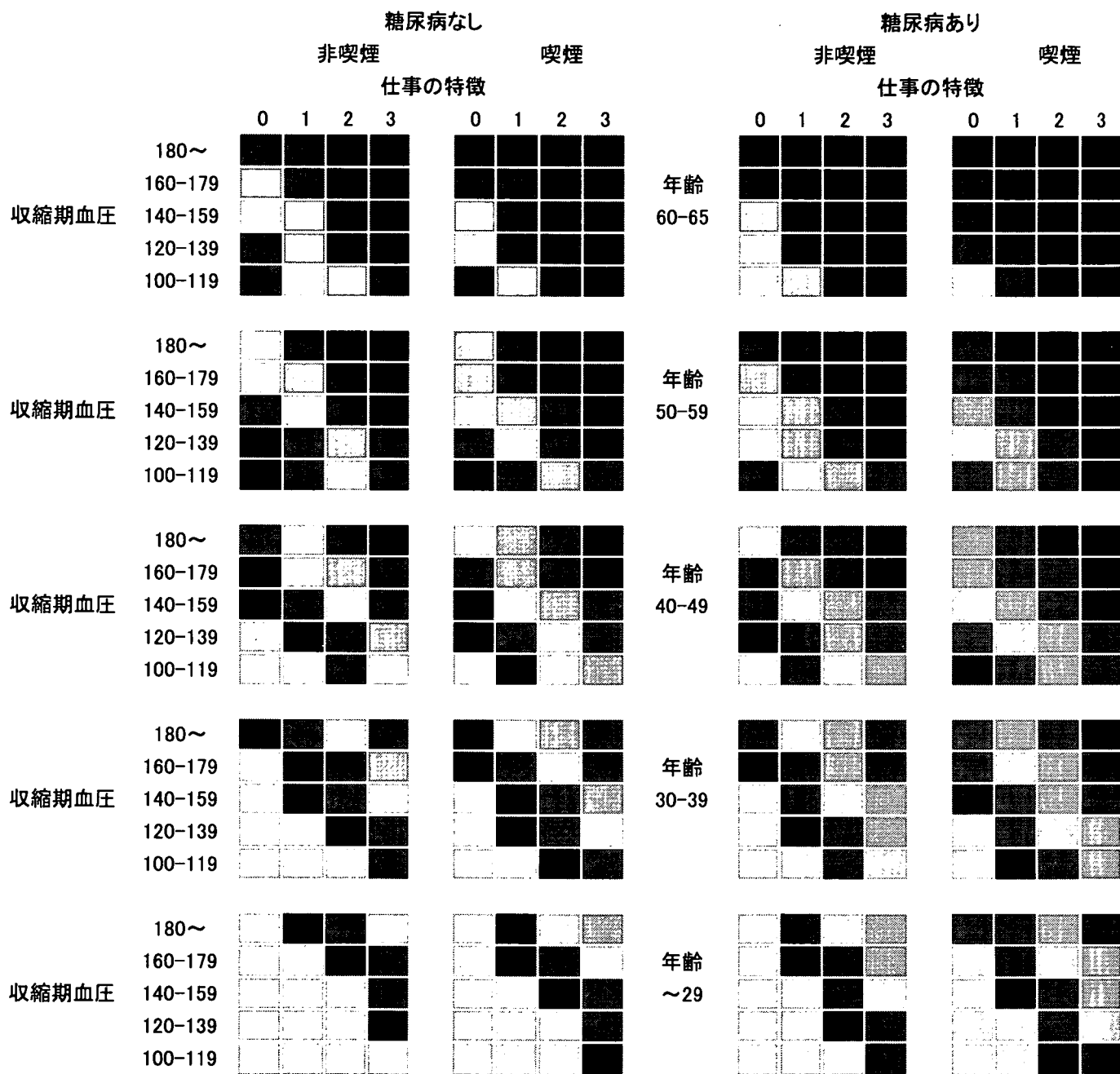
## チャートの使用法

1. チャートには脳卒中用（3 ページ）と心筋梗塞用（4-5 ページ）の二種類があります。
2. チャートの横軸で、あなたの年齢と収縮期（最大）血圧のレベルに該当する行を選択してください。
3. チャートの縦軸で、あなたの糖尿病の有無（脳卒中用チャート）、コレステロールレベル（心筋梗塞用チャート）、喫煙状況、仕事の特徴（ストレス）の状況にあった列を選択してください。
4. それぞれの仕事の特徴は以下の番号に対応しています  
リラックスジョブ ⇒ 0  
アクティブジョブ ⇒ 1  
パッシブジョブ ⇒ 2  
ストレインジョブ ⇒ 3

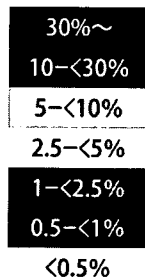
あなたが 10 年以内に循環器疾患を発症する確率を、選択された枠が示します。



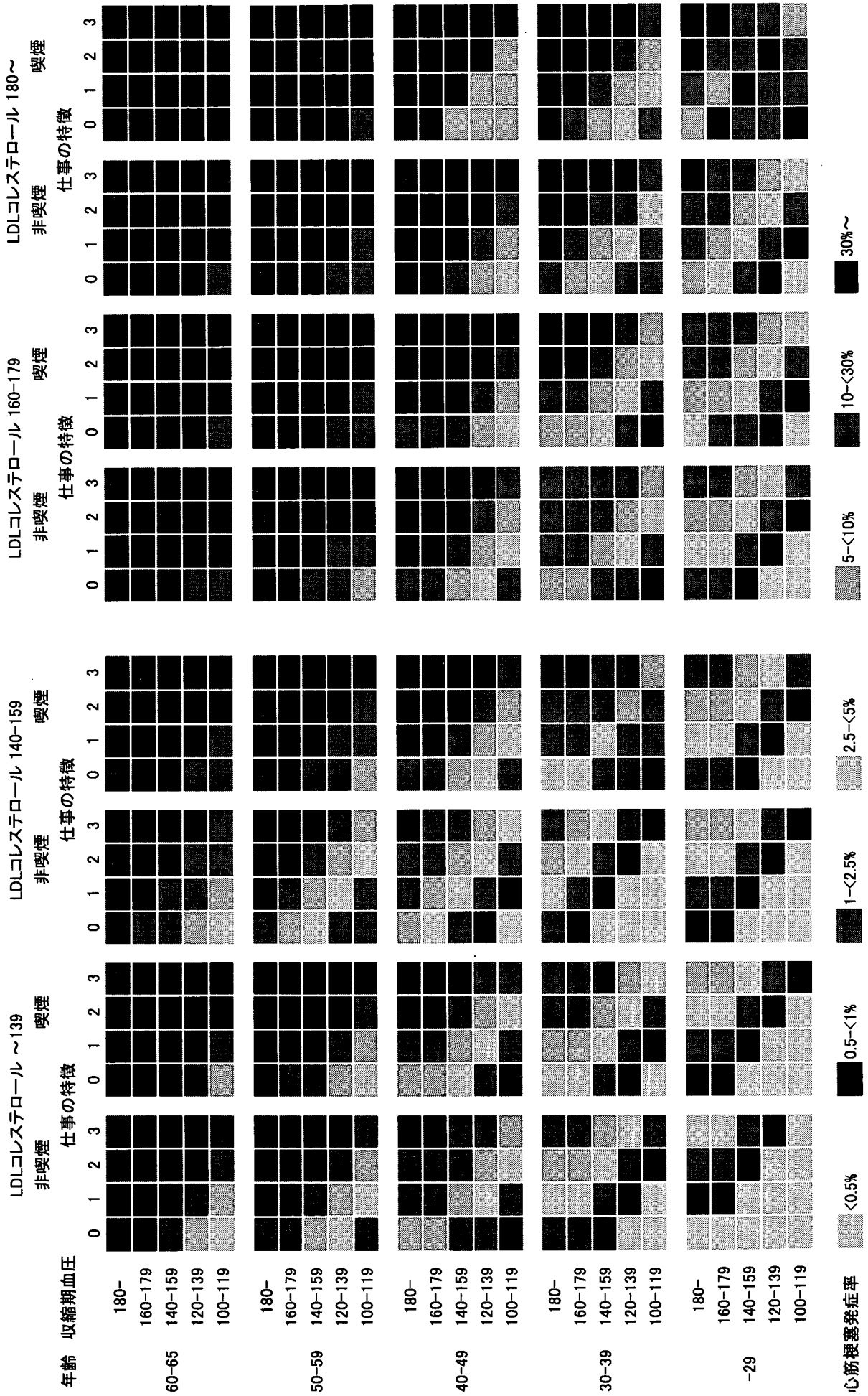
# 脳卒中発症危険度推定チャート



脳卒中発症率



# 心筋梗塞発症危険度推定チャート



資料2 過重労働等ストレス健康リスク予知チャート(うつ病版)

相対危険度(平均的労働者と比較した場合何倍になるか)

	抑うつ→ 週2日以下					週3日以上				
	疲労→		なし	やや(週1~2日)	強い(週3日以上)	疲労→		なし	やや(週1~2日)	強い(週3日以上)
	既婚の方	過去1年間の仕事の变化	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間			
100以下				1.1	2.5	3.6	45時間未満	1.8	2.5	3.6
100-119				2.0	4.4	6.3	45~79時間	3.9	5.5	7.8
120以上			2.3	5.2	7.5	80時間以上	5.0	7.1	10.1	
なし		仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	0.7	1.0	1.4	45時間未満	1.1	1.6	2.2	
		100-119	0.8	1.1	1.5	45~79時間	2.5	3.4	4.9	
		120以上	0.9	1.3	1.8	80時間以上	3.2	4.4	6.3	
既婚以外の方	過去1年間の仕事の变化	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間				
			100以下	2.2	5.0	7.2	45時間未満	3.6	5.0	7.2
			100-119	3.9	8.8	12.6	45~79時間	7.8	11.0	15.7
		120以上	4.7	10.4	14.9	80時間以上	10.1	14.1	20.2	
	なし	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	1.4	2.0	2.8	45時間未満	2.2	3.1	4.5	
		100-119	1.5	2.2	3.1	45~79時間	4.9	6.9	9.8	
		120以上	1.8	2.5	3.6	80時間以上	6.3	8.8	12.6	

1年間の発症危険度(今後1年間にうつ病を新規に発症する割合、%)

	抑うつ→ 週2日以下					週3日以上				
	疲労→		なし	やや(週1~2日)	強い(週3日以上)	疲労→		なし	やや(週1~2日)	強い(週3日以上)
	既婚の方	過去1年間の仕事の变化	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間			
100以下				0.8	1.8	2.5	45時間未満	1.3	1.8	2.5
100-119				1.4	3.1	4.4	45~79時間	2.7	3.8	5.5
120以上			1.6	3.7	5.2	80時間以上	3.5	4.9	7.1	
なし		仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	0.5	0.5	0.7	45時間未満	0.8	1.1	1.6	
		100-119	0.4	0.4	0.5	45~79時間	1.7	2.4	3.4	
		120以上	0.4	0.4	0.6	80時間以上	2.2	3.1	4.4	
既婚以外の方	過去1年間の仕事の变化	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間				
			100以下	1.6	3.5	5.0	45時間未満	2.5	3.5	5.0
			100-119	2.8	6.2	8.8	45~79時間	5.5	7.7	11.0
		120以上	3.3	7.3	10.4	80時間以上	7.1	9.9	14.1	
	なし	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	1.0	1.4	2.0	45時間未満	1.6	2.2	3.1	
		100-119	1.1	1.5	2.2	45~79時間	3.4	4.8	6.9	
		120以上	1.3	1.8	2.5	80時間以上	4.4	6.2	8.8	

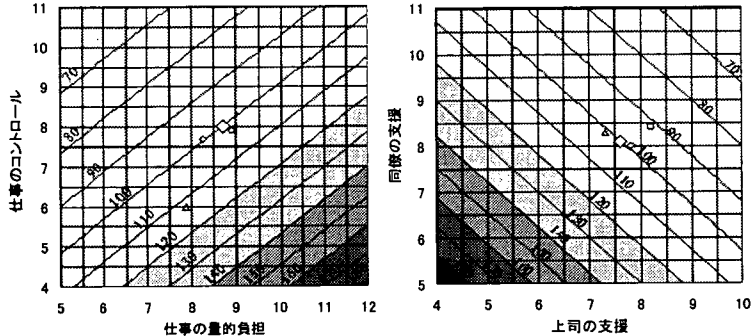
注:過去1年以内の仕事外の出来事があれば、さらにうつ病の危険度を1.2倍してください。  
毎日、1日あたり日本酒換算で3合以上の飲酒者の場合には、さらにうつ病の危険度を1.6倍してください。

過重労働等ストレス健康リスク予知チャート(うつ病版)  
各要因の評価方法

※詳細は、過重労働等ストレス健康リスク予知チャート素案活用マニュアルを参照ください。

**【重要】うつ病発症リスクの推定の前に、産業医は対象者のうつ病の可能性を評価します。うつ病の可能性があれば、専門医への受診を勧めます。**

1	超過勤務時間	対象者の、週40時間労働としての超過勤務時間を、45時間未満、45-79時間、80時間以上のいずれか選択してください
2	抑うつについて	抑うつについて、例えば「この1週間の気分についていかがいます。ゆううつな気分は、1週間にどれくらいの頻度でありましたか。あったとしても1日もつづかないですか、週のうち1～2日でしたか、週のうち3～4日でしたか、週のうち5日以上でしたか。」とたずねます。週のうち3日以上なら「抑うつあり」とします。労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの自覚症状の問4「ゆううつだ」の回答を用いてもかまいません。この場合、「ほとんどない」=週1日未満、「時々ある」=週1～2日、「よくある」=週3日以上としてください。
3	疲労について	以下の2つの質問について、「1週間にどれくらいの頻度でありましたか。あったとしても1日もつづかないですか、週のうち1～2日でしたか、週のうち3～4日でしたか、週のうち5日以上でしたか。」とたずねます。 (1) 朝、いつになく疲れていた。 判定方法: (ア) いずれか週のうち3日以上なら「疲労強い」とします。 (イ) いずれか週のうち1～2日以上なら「疲労中等度」とします。 (ウ) いずれも週のうち1日未満なら「疲労なし」とします。 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの自覚症状問11「へとへとだ」、問12「朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる」の回答を用いてもかまいません。この場合、「ほとんどない」=週1日未満、「時々ある」=週1～2日、「よくある」=週3日以上としてください。
4	過去1年以内の異動あるいは仕事の变化	異動または仕事の変化があったと報告されれば、「あり」とします。
5	過去1年以内の仕事外の出来事	過去1年以内に、転居、結婚、本人または家族の病気など、仕事外の出来事がおきたかどうかたずねます。あった場合には「あり」とします。
6	婚姻状態	結婚しているかどうかたずねます。単身(独身)あるいは離・死別の場合にはリスク要因とみなします。結婚しているが単身赴任の場合や、結婚していないが同居生活を行っている場合は、ここでは「結婚している」に含めます。婚姻についてたずねにくい場合、婚姻状態が不明な場合には、「既婚」の方のチャートを使用してください。
7	飲酒	毎日かつ1日日本酒相当で3合以上の飲酒者か、それ以外かをたずねます。日本酒3合相当は、ビール大びん3本、ウイスキー水割り6杯に相当します。
8	仕事のストレス	上記2)の①で、抑うつが週2日未満の場合には、仕事のストレスと職場の支援度を評価し職業性ストレス簡易調査票から抜粋した仕事の要求度、仕事のコントロールについての6問の質問に回答してもらいます。仕事のストレス判定図の要求度-コントロール判定図から、健康リスクの数値を読み取ります。これに加えて、職場の支援度に関する6問の質問に回答してもらいます。仕事のストレス判定図の職場の支援判定図から、健康リスクの数値を読み取ります。2つの健康リスクを掛け合わせます。計算された総合健康リスクが100未満の場合には、簡便のため100とします。



※「仕事のストレス判定図」の詳細は、<http://www.jstress.net> をご覧ください。

本チャートは、平成19年度労働安全衛生総合研究費「過重労働等による労働者のストレス負荷の評価に関する研究」(主任研究者 川上憲人)の研究成果です。本チャートの開発は、川上憲人(東京大学)が担当しています。

## 過重労働等ストレス健康リスク予知チャート(Web版)について

### ■ 概要

- 健診データ、仕事の要求度、仕事のコントロールについてを入力することにより、今後10年の脳卒中発症確率、心筋梗塞発症確率および仕事のストレス度が算出されます。
- 労働時間、自覚症状、個人の属性、職場支援についてを入力することにより、1年以内のうつ病の発症予測確率および職場の支援度が算出されます。  
また、過重労働による健康障害リスクの総合評価が表示されます。
- チャートは、健診データから総コレステロールを使うか、LDLコレステロールを使うかで2種類に分かれています。どちらかを選択して開始してください。

[総コレステロール版](#)

[LDLコレステロール版](#)

### ■ Web版を使用する環境について

- Windows XP、Internet Explorer 6.0で動作確認をしています。

### ■ 仕事のストレス判定について

1. 仕事の要求度、仕事のコントロール、上司の支援、同僚の支援についてのそれぞれ3つの質問について、該当する選択肢をクリックし、[チャート作成]ボタンをクリックすると点数が表示されます。
2. 12の質問を回答すると、仕事の要求度、仕事のコントロール、職場の支援についての合計点が表示され、その結果が図上にマークで表示されます。
3. マークされたカテゴリによって、仕事のストレスのカテゴリが決まり、「仕事のストレス」の度数が自動的に計算されます。この「仕事のストレス」の数値が、健康障害の発症確率の算出に組み入れられます。「職場の支援」の数値は、うつ病発症の確率算出にも利用されます。

「総合評価」シートには、これらの評価結果に基づいて「過重労働リスクマトリックス」(マニュアル参照)が自動計算され、指導の際の参考になります。

2008年2月

開発責任者:

平成17～19年度厚生労働科学研究費労働安全衛生総合研究事業「過重労働等による労働者のストレス負荷の評価に関する研究」

堤 明純(産業医科大学)、川上憲人(東京大学大学院)

このチャート作成は次のStepで行います。

<p>■ Step 1 循環器疾患リスクチャート</p>	<p>あなたの今後10年の脳卒中発症確率、心筋梗塞発症確率および仕事のストレス度が表示されます。</p>
<p>■ Step 2 うつ病リスクチャート</p>	<p>あなたの1年以内のうつ病の発症予測確率および職場の支援度が表示されます。 また、過重労働による健康障害リスクの総合評価が表示されます。</p>

## Step 1 循環器疾患リスクチャート

このチャートは、あなたの健診データと仕事のストレスから、将来の循環器疾患の発症率を推定し、その予防に資する材料とするものです。

▼ あなたの健診データを入力してください。

年齢	50	歳
収縮期血圧	130	mmHg
糖尿病	<input type="radio"/> 指摘された <input checked="" type="radio"/> 指摘されていない	
LDLコレステロール	120	mg/dl
喫煙	<input checked="" type="radio"/> 喫煙している <input type="radio"/> 喫煙していない	

▼ 以下の仕事の要求度と仕事のコントロールの質問に教えてください。  
4択のうち該当する答えをクリックしてください。

仕事の要求度	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
一生懸命働かなければならない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
非常にたくさんの仕事をしなければならぬ	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
時間内に仕事が処理しきれない	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



仕事のコントロール	そうだ	まあ そうだ	やや ちがう	ちがう
自分のペースで仕事ができる	○	○	◎	○
自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	○	○	◎	○
職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	○	○	◎	○

▼ 全ての質問に答えてから、[Step1チャート作成]ボタンをクリックしてください。

Step1チャート作成

あなたの今後10年の脳卒中発症確率 18.7 %

あなたの今後10年の心筋梗塞発症確率 10.9 %

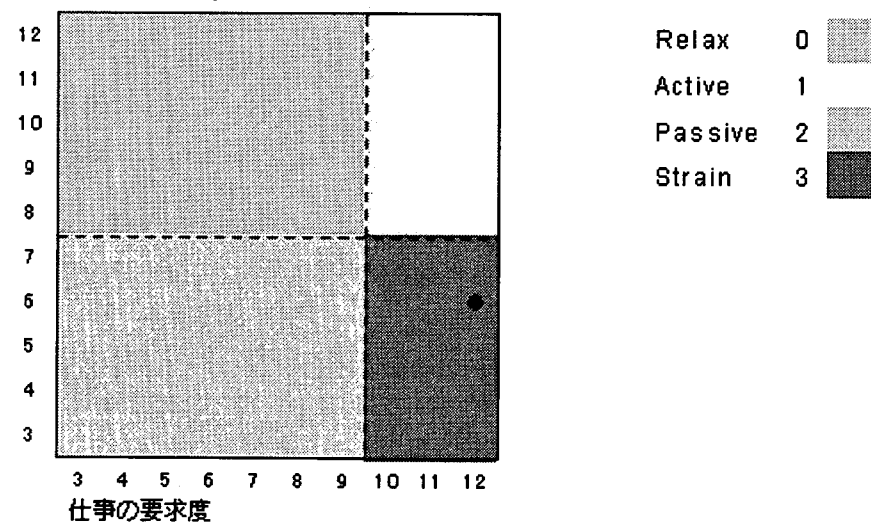
### 【仕事のストレス度】

仕事のストレス度 3

仕事の要求度 合計点 12

仕事のコントロール 合計点 6

仕事のコントロール



## Step 2 うつ病リスクチャート

このチャートは、あなたの体調と仕事のストレスから、将来のうつ病の発症率を推定し、その予防に資する材料とするものです。

▼ あなたのデータを入力してください。

この1ヶ月の 超過勤務時間	<input type="radio"/> 45時間未満 <input type="radio"/> 45-79時間 <input checked="" type="radio"/> 80時間以上 <input type="radio"/> 100時間以上			
抑うつと疲労	該当する答えをクリックしてください。			
	この1週間のうち…	1日未満	1~2日	3日以上
	ゆううつな気分はどれくらいの頻度 ありましたか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	朝、いつになく疲れていたことは、 どれくらいの頻度でありましたか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
一日が終わった時、精神的にも肉体的 にも完全にへとへとだったことは、 どれくらいの頻度でありましたか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	
過去1年以内の異動 または仕事の変化	<input type="radio"/> なし <input checked="" type="radio"/> あり			
過去1年以内の 仕事外の出来事	<input checked="" type="radio"/> なし <input type="radio"/> あり			
婚姻	<input checked="" type="radio"/> 結婚している <input type="radio"/> 独身または離死別			
飲酒	<input checked="" type="radio"/> 毎日かつ1日3合以上 <input type="radio"/> それ以外			

▼ 以下の職場の支援度の質問に教えてください。  
4択のうち該当する答えをクリックしてください。

上司の支援	非常に	かなり	多少	全く ない
上司は、どのくらい気軽に話ができますか？	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あなたが困った時、上司はどのくらい頼り になりますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
あなたの個人的な問題を相談したら、上司は どのくらい聞いてくれますか？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>



## 過重労働による健康障害リスクの総合評価

この1ヶ月の超過勤務時間	80-100時間
今後10年間の脳卒中の発症危険度	18.7 %
今後10年間の心筋梗塞の発症危険度	10.9 %
今後1年間のうつ病の発症危険度	7.4 %

### ■ 過重労働リスクマトリックス

過重労働リスクマトリックスは、過重労働対策の面接基準を構成する時間外・休日労働時間による業務の過重性の程度と、「危険度推定チャート」によって健康診断結果およびストレス調査結果から予測した健康障害発症リスクの組み合わせで構成されます。過重労働と労働者の健康障害要因の集積の状況に基づき、中等度以上リスク群(黄枠)、高度リスク群(赤枠)を判断する目安を示します。業務の過重性の過多に応じて指導の内容を強化するなどの参考にしてください。

業務の過重性 (月超過勤務時間※)	100時間以上			
	80時間以上 100時間未満			
	45時間以上 80時間未満			
	45時間未満			
		2.5%未満	2.5-5.0%	5.0%以上
循環器疾患の10年以内発症リスク または、うつ病の1年以内発症リスク				

○ 脳卒中  
△ 虚血性心疾患  
□ うつ病

※労働時間からみた業務の過重性です。

これ以外にも以下のような要因がある場合には業務の過重性をより高く評価してください。

不規則な勤務、拘束時間の長い勤務、出張の多い業務、  
交代制勤務・深夜勤務、作業環境、精神的緊張を伴う業務

[ページの先頭へ](#)