

## LDLテストシート

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

1 年齢	(yr)	45
2 収縮期血圧	(mmHg)	119
3 糖尿病	(指摘された=1,指摘されていない=0)	0
4 LDLコレステロール	(mg/dl)	170
5 喫煙	(喫煙している=1,喫煙していない=0)	1
6 仕事のストレス	(Relax=0,Active=1,Passive=2,Strain=3)	3

あなたの今後10年の脳卒中発症確率	8.295
あなたの今後10年の心筋梗塞発症確率	2.037

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。全ての質問に答えると  
合計点と仕事のストレス度が表示されます。

3

 仕事のストレス度

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"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
非常にたくさんの仕事をしなければならない	<input checked="" type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
時間内に仕事が処理しきれない	<input checked="" type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1

12

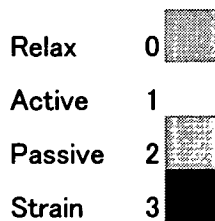
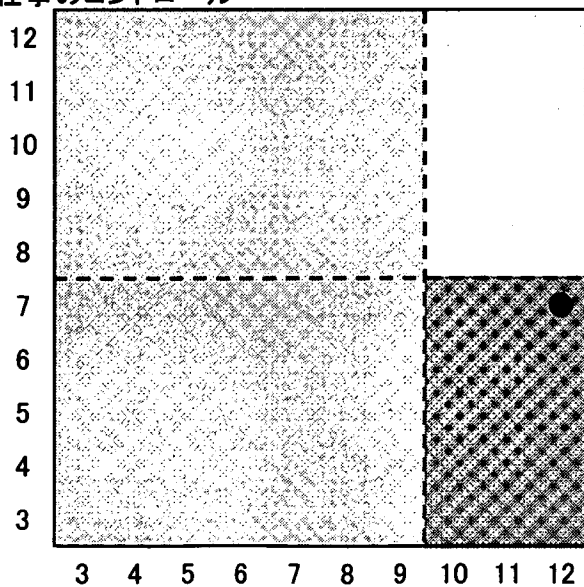
 合計点

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	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
を 決めることができる	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input checked="" type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1
職場の仕事の方針に 自分の意見を反映できる	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 1

7

 合計点

### 仕事のコントロール



仕事の要求度

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

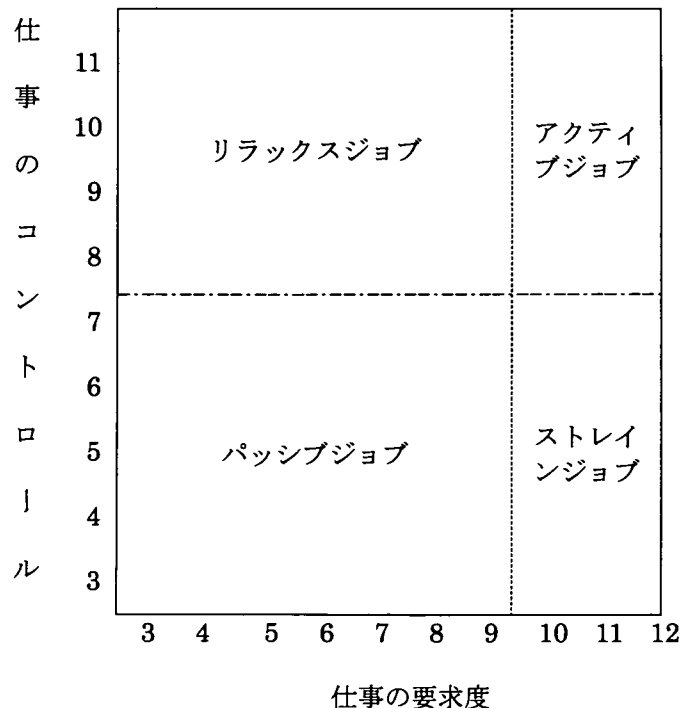
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

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？



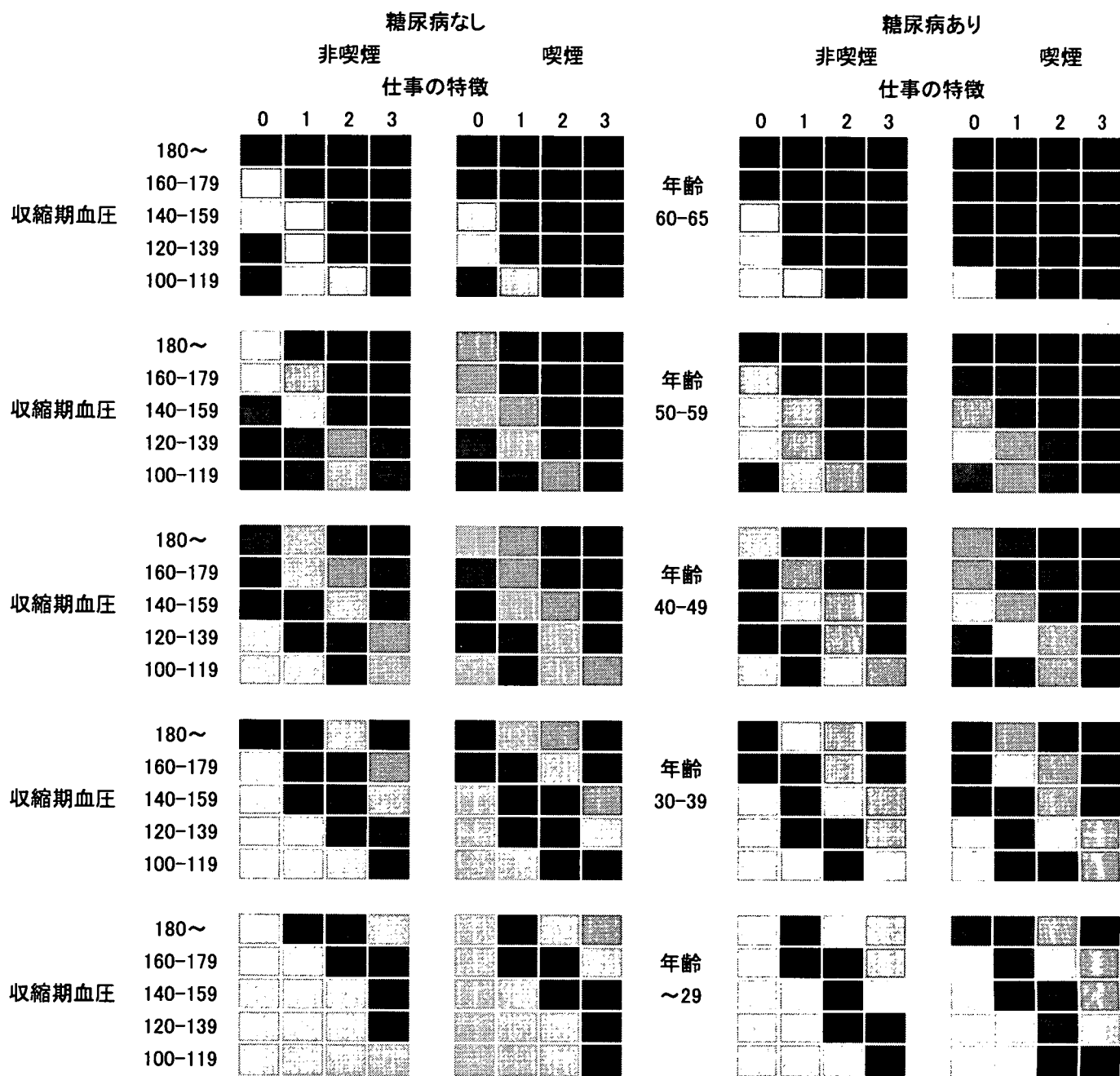
## チャートの使用法

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。



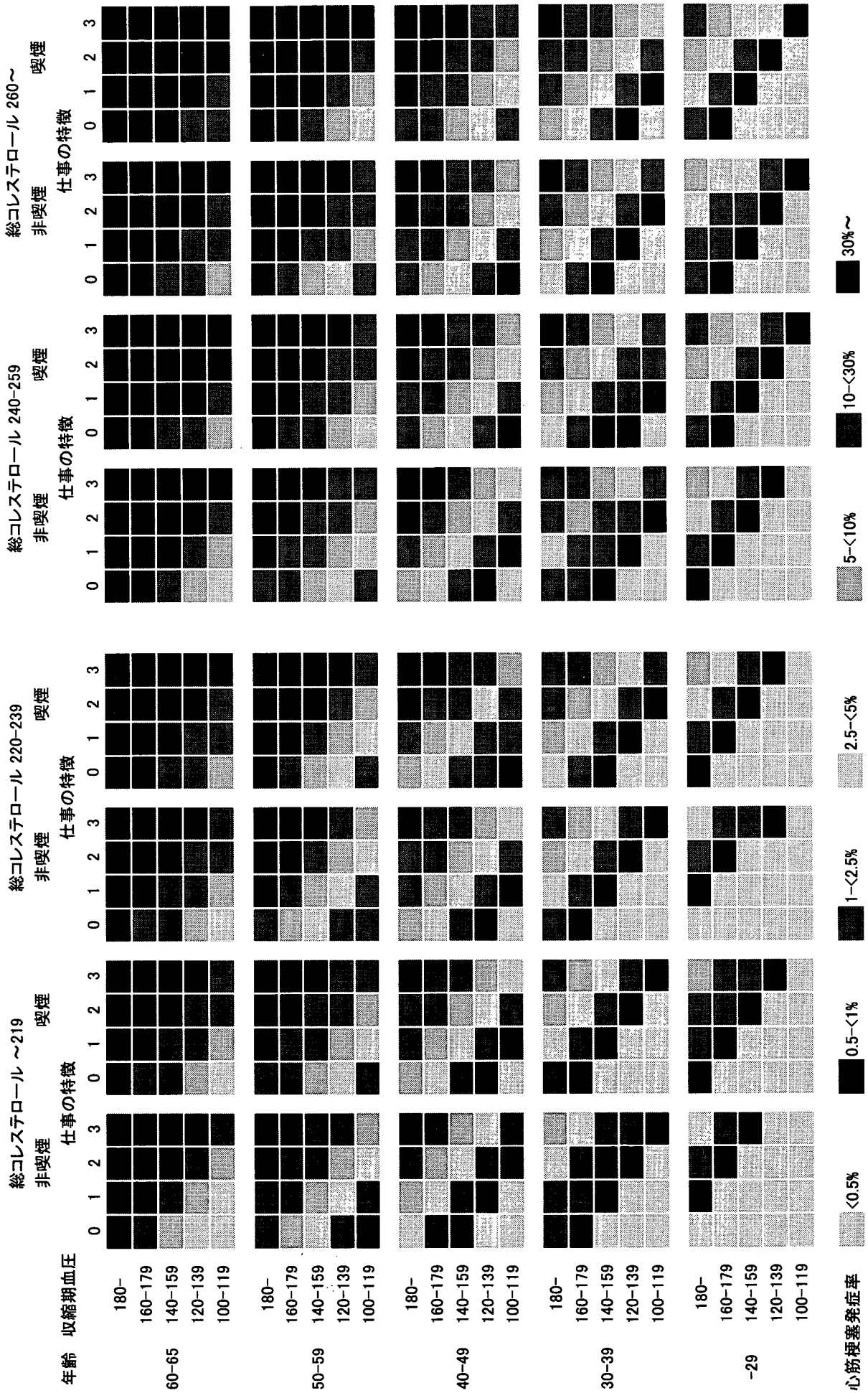
# 脳卒中発症危険度推定チャート



## 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

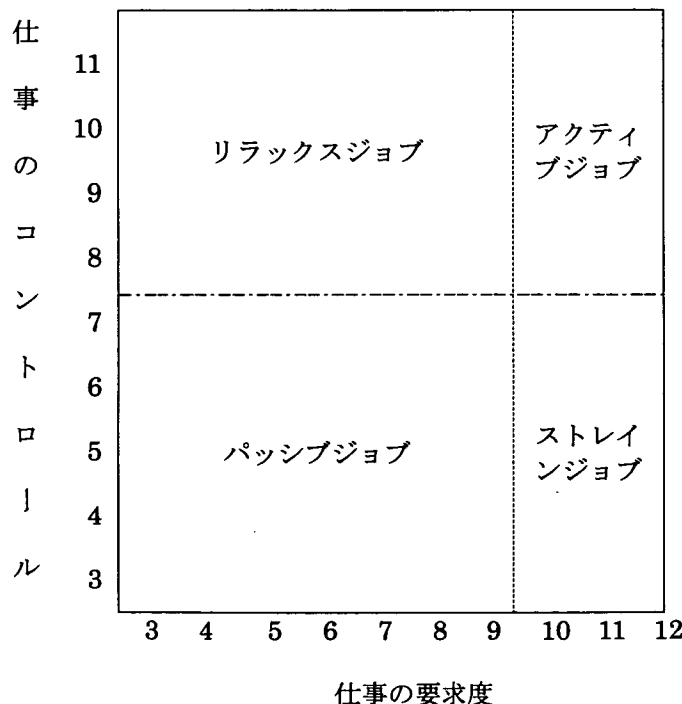
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

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？





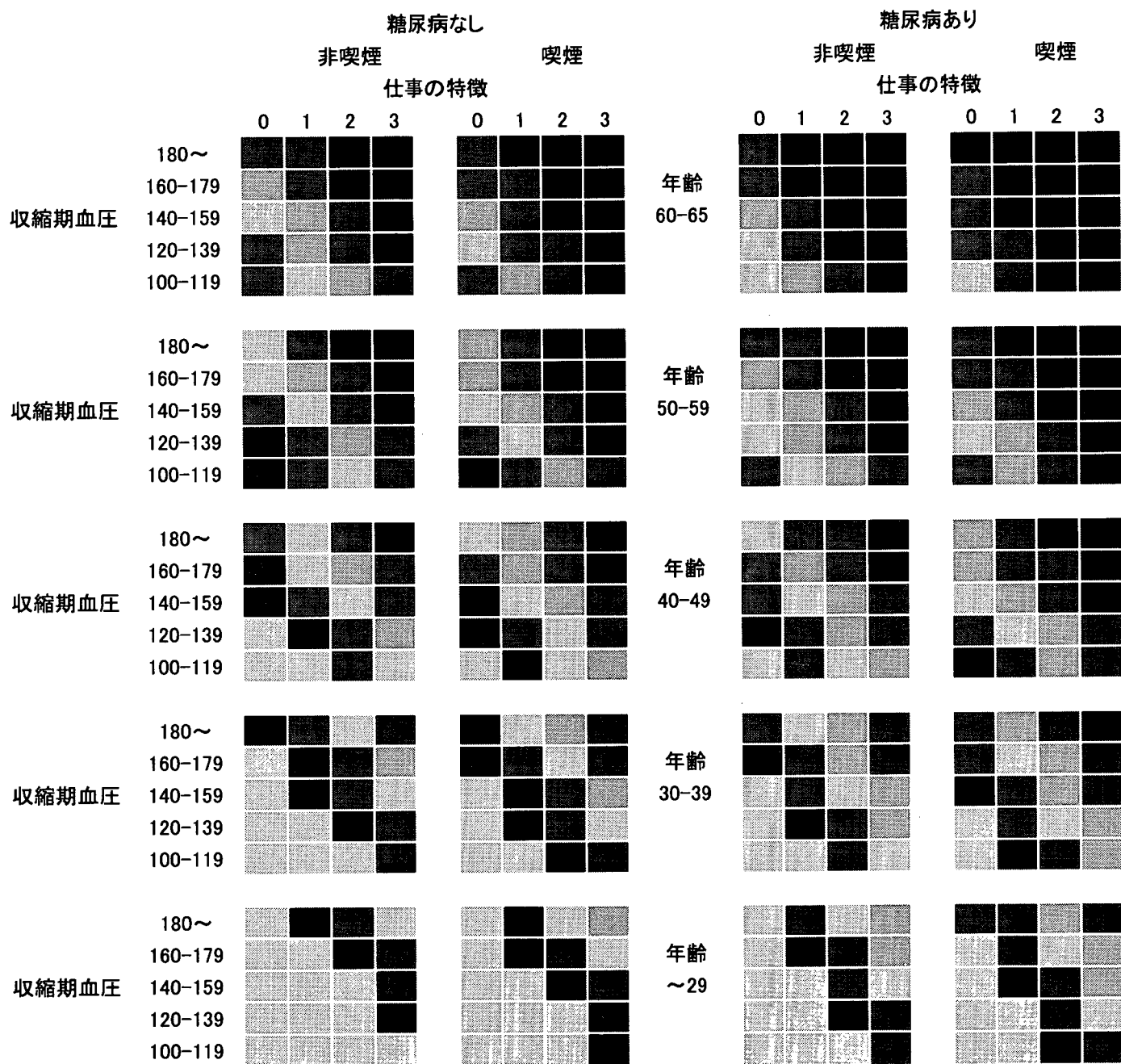
## チャートの使用法

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

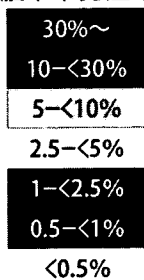
あなたが 10 年以内に循環器疾患を発症する確率を、選択された枠が示します。



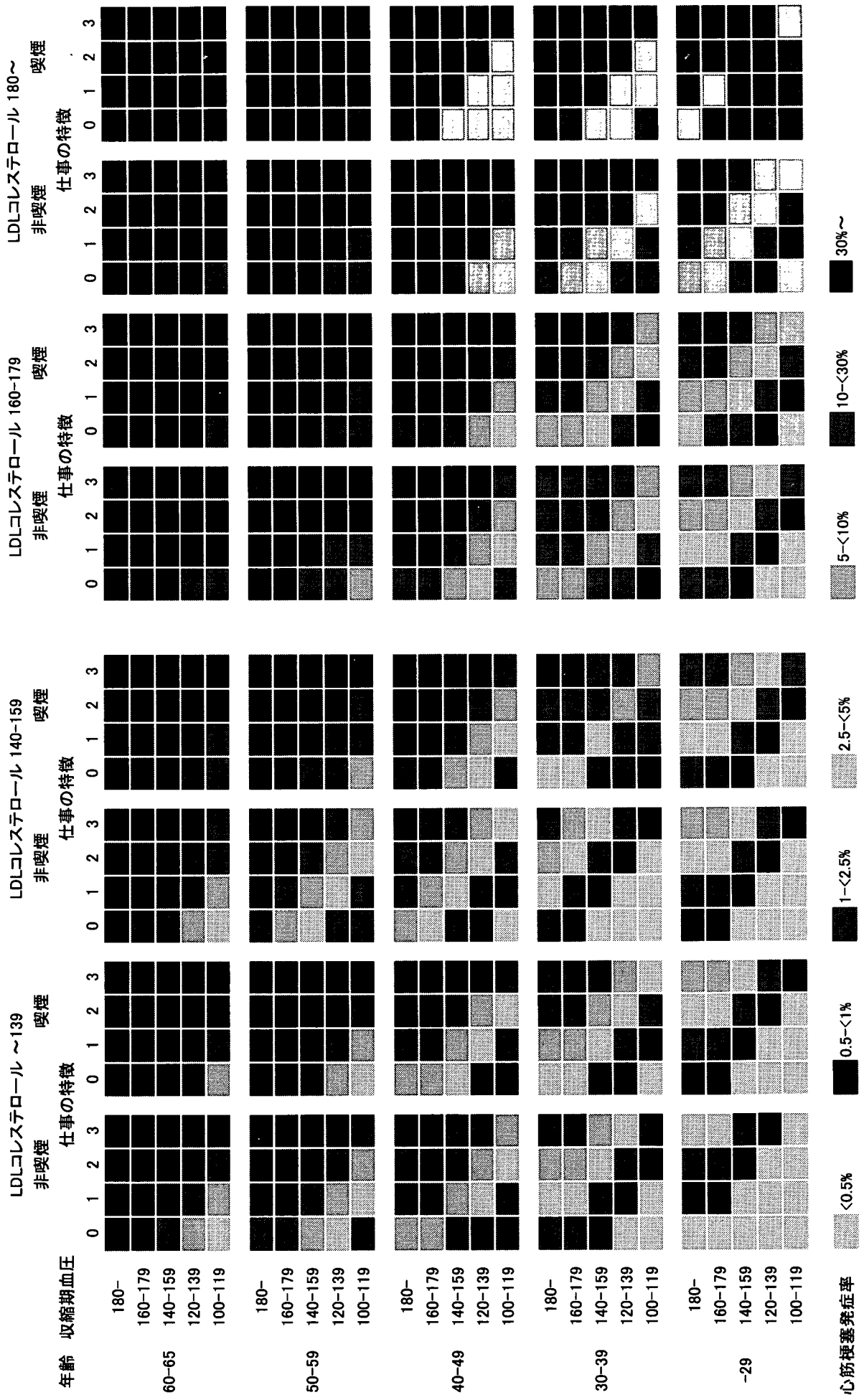
# 脳卒中発症危険度推定チャート



脳卒中発症率



# 心筋梗塞発症危険度推定チャート



# 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(試行版)

平成19年4月

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」

# 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

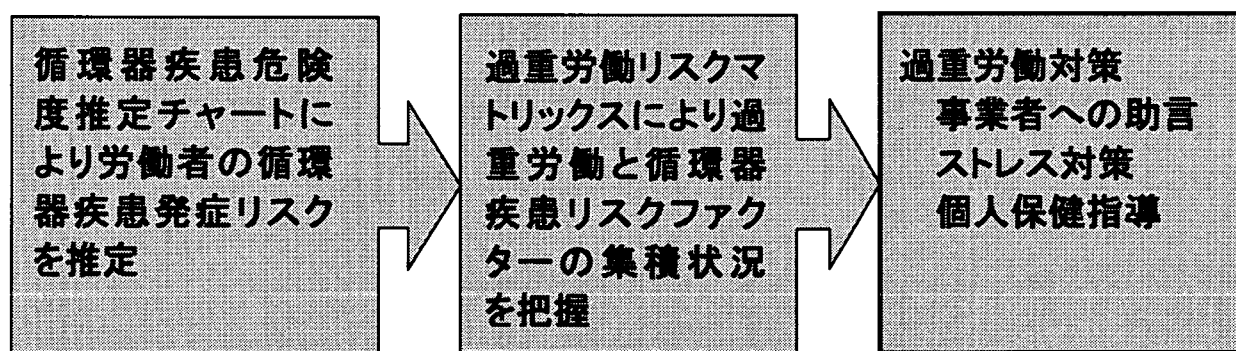
## チャート活用の活用場面と利点

産業医(および産業保健スタッフ)が過重労働面談の対象者との面談場面で活用することを想定しています。このほかにも、労働者自身で現在の就業状況と健康問題のリスクを手軽に推定することができます。また、産業保健スタッフサイドで過重労働面談対象者の絞込み等を行う際にも応用は可能です。

チャートを活用することにより労働者自身の健康状態を視覚的に捉えることができます。また、脳・心臓疾患のリスクファクターのうち、どの要因がどの程度影響しているかといった情報を利用者(産業医等・労働者)が認識できます。

## チャート活用方法

「循環器疾患危険度推定チャート」により労働者の循環器疾患発症リスクを推定し、「過重労働リスクマトリックス」を使用して過重労働と循環器疾患リスクファクターの集積状況を把握したのち、就業制限等の事業者に対する助言、労働者の保健指導を含めた過重労働対策に役立てていただきます。



## 循環器疾患発症リスクの推定

「循環器疾患危険度推定チャート」には、パソコン上でデータを入力して使用するエクセル版と、卓上シート版(別紙)が用意されています。

### (1) エクセル版

エクセル上で、個人の年齢と健診データおよび喫煙状況を入力します。次に、仕事の要求度、仕事のコントロールについてのそれぞれ3つの問いについて、該当する選択肢をクリックすると、それぞれの合計点が表示され、ここから導かれる仕事の特徴に相当するスコアと健診データから10年内の脳卒中発症率および心筋梗塞発症率が推定されます。個人の仕事の特徴は図上にマークされ、自身の仕事の特徴が認識できるようになっています。

### (2) 卓上シート版

チャートの横軸で、年齢と収縮期血圧のレベルに該当する行を、チャートの縦軸で、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もらうと当該疾患の10年内の発症確率が判明します。仕事の特徴(ストレス)は、エクセル版で算出された仕事の特徴のスコアを利用できます。卓上シート版でも、労働者に職業性ストレス簡易調査票の質問項目に回答してもらうことにより算出可能です。

## 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カテゴリ(労災リスク;用語の変更考慮)と、「循環器疾患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個人の10年以内の循環器疾患発症リスクの組み合わせで構成されています。過重労働と労働者の循環器疾患リスクファクターの集積した状況を把握し、中等度以上リスク群(黄枠)、高度リスク群(赤枠)の目安を示します。労災リスク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。

労災リスク (1月あたり時間外・ 休日労働時間)	100hr <	④	⑦	⑨
	80hr <	②	⑤	⑧
	45hr <	①	③	⑥
		< 2.5%	2.5-5.0%	10% <=
10年以内疾患発症リスク				

## 判定結果の活用 1. 過重労働対策

長時間労働や業務内容に伴う疲労やストレスの蓄積が認められ、そのままの状態では就業した場合、メンタルヘルス不調が進行すると判断された場合は(過重労働リスクマトリックス対応番号とくに④⑦⑨)、労働時間に対する方策を優先し、必要に応じて就業制限や作業内容の変更を検討します。

過重労働対策としての就業制限の例を以下に示します。

### 過重労働対策としての就業制限

出張の制限

労働時間・拘束時間の短縮

休日出勤・時間外労働の制限・禁止

深夜勤務の制限

就業時間制限

勤務形態の変更

1) 交替制勤務(深夜勤務を含む)から通常勤務に戻す。

2) フレックスタイム制等の変形労働制または裁量労働制の対象からの除外  
業務の変更・作業の転換等

就業の禁止(休暇・休養の指示)



## 判定結果の活用 2. ストレス対策についての活用

### (1) 職場環境等改善に関する応用

本人や、必要に応じて上司等の関係者と具体的なストレス要因を探る共同作業を行うことは、たいへん有用なステップです。循環器疾患危険度推定チャートの仕事の特徴は、どのような要素がストレスフルな就業環境として寄与しているか、どのような要素に介入していけばよいか、といった職場環境改善等への介入や指導の指標として、要求度と自由度の視点から情報を提供していますが、これら以外の要因もある可能性に留意します。

表1 労働時間以外の労働に関する負荷要因(見直し例)等を参考に、変更可能なストレス要因の具体的な把握とその改善を検討します。事例によっては、本人、管理監督者、産業保健スタッフ、人事労務担当者と相談して、支援(上司)の探索・サポートするスタッフ配置、作業場所変更等により、ストレス要因を軽減することができないか検討します。

空調問題や騒音問題、休憩場所の確保や休憩室の設置、および空間分煙の徹底など、日頃から職場環境の快適化について全社員参加型で活動に取り組んでおくことが望めます。具体的な職場環境等改善については職場環境等改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト:下記 URL 参照)が参考になります。

表1 労働時間以外の労働に関する負荷要因(見直し例)

(平成13年 脳・心臓疾患の認定基準に関する専門検討会報告書を改変)

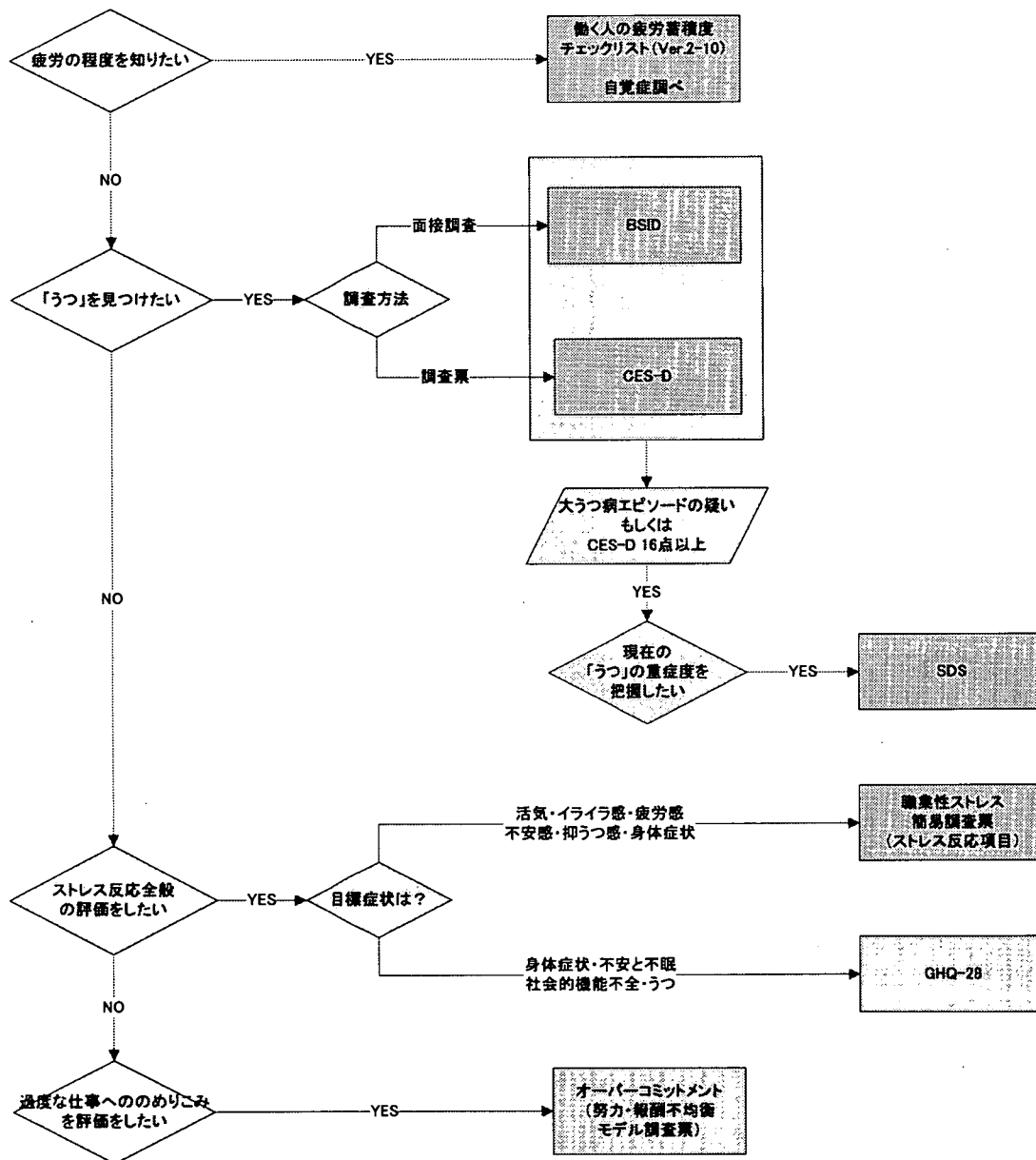
就労態様		負荷の程度を評価する視点
不規則な勤務 (トラック運転手、警備員、医療スタッフ、記者など)		予定された業務スケジュールの変更の頻度・程度、事前の通知状況、予測の度合、業務内容の変更の程度等
拘束時間の長い勤務		拘束時間数、実労働時間数、労働密度(実作業時間と手待時間との割合等)、業務内容、休憩・仮眠時間数、休憩・仮眠施設の状況(広さ、空調、騒音等)等
出張の多い業務		出張中の業務内容、出張(特に時差のある海外出張)頻度、交通手段、移動時間及び移動時間中の状況、宿泊の有無、宿泊施設の状況、出張中における睡眠を含む休憩・休息の状況、出張による疲労の回復状況等
交替制勤務・深夜勤務		勤務シフトの変更の度合、勤務と次の勤務までの時間、交替制勤務における深夜時間帯の頻度等
人間関係のストレスが多い業務		労働者が感じている具体的内容の聴取。 支援の活用可能性。
作業環境	温度環境	寒冷の程度、防寒衣類の着用の状況、一連続作業時間中の採暖の状況、暑熱と寒冷との交互のばく露の状況、激しい温度差がある場所への出入りの頻度等
	騒音	おおむね 80dB を超える騒音の程度、そのばく露時間・期間、防音保護具の着用の状況等
	時差	5時間を超える時差の程度、時差を伴う移動の頻度等
精神的緊張を伴う業務もしくは出来事		業務量、就労期間、経験、適応能力、会社の支援等 出来事(事故、事件等)の大きさ、損害の程度等

## 判定結果の活用 2. ストレス対策についての活用

### (2) 個人向け保健指導

循環器疾患発症に対して心理社会的な仕事の特徴の寄与が大きいと考えられる場合、まず、労働者個人についてのストレス反応・疲労蓄積・うつ状態等を把握することは、個人指導に有用です(図1)。

図1 個人対策向け調査票選択のためのフローチャート



長時間労働及び睡眠等の関連要因と発生疾患との総合調査による効果的な過重労働対策の確立に関する  
研究 (H17-労働一般-001:主任 堀江正知)成果物

自覚症状の過多に応じて、就業制限および保健指導を考慮します(表 2)。適宜、うつ病等の可能性の評価と受診の要否を判断し、必要に応じて専門医療機関への受診を勧めます。保健指導については、リラクゼーション等ストレス反応軽減のためのセルフケアの方策を組み合わせることも有効と考えられます。

表 2 就業制限や専門医療機関紹介の必要性をうかがわせる自覚症状

めまい、ふらつき、嘔気、冷感、微熱などの自律神経症状や倦怠感が強い場合  
慢性疲労感など自覚症状が強く、労働意欲が喪失傾向(燃え尽き症候群)  
うつ状態が強く、うつ病や他の不安障害が疑われる場合  
うつ状態や睡眠障害が強く、日常業務の遂行に支障をきたしている場合  
自殺念慮が見られる場合

強い自覚症状や明らかなストレス要因を見出せない労働者に対しては、脳心臓疾患に関する今後の発症リスクを増加させないためにも、好ましい保健行動を継続する指導等を行ってください。リスクチャートには盛り込まれていない適度な運動や休養がストレス耐性を強めるエビデンスが集積しています。

#### 診断ツールの入手方法—参考 URL および書籍

##### 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

<http://www.mhlw.go.jp/topics/2004/06/tp0630-1.html>

[http://www.jisha.or.jp/web\\_ch/index.html](http://www.jisha.or.jp/web_ch/index.html)

##### うつ病の簡便な構造化面接法(Brief Structured Interview for Depression, BSID)

<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/BSID.htm>

##### CES-D

島 悟, CES-D うつ病自己評価尺度 手引き・解説書・関連図書等 手引き, 千葉テストセンター, 1998

##### SDS

福田一彦, 小林茂雄, 日本版 SDS 使用の手引き, 三京房, 1983

##### 職業性ストレス簡易調査票

<http://www.tokyo-med.ac.jp/ph/ts/sutoresutyousahyou.htm>

##### GHQ

中川泰彬・大坊郁夫 (D.P.Goldberg, 原著者), 日本版 GHQ 精神健康調査票 手引き, 日本文化科学社, 1985

##### 努力—報酬不均衡モデル職業性ストレス調査票

<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ERI/index.htm>

##### 職場環境等改善のためのヒント集(メンタルヘルスアクションチェックリスト)およびマニュアル

<http://mental.m.u-tokyo.ac.jp/jstress/ACL/index.htm>

### 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。

