

## 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)

参考:「過重労働対策ナビ」 <http://www.oshdb.jp/>

産業医科大学の堀江正知教授の研究グループにより、全国の産業医等により実施された調査研究を通じて得られた過重労働対策についての有用な情報を、無料で提供するサイトが開設されています。これは平成16年度および平成17年度厚生労働科学研究費(労働安全衛生総合研究)の補助を受けて作成されたものです。

事業場における過重労働対策の参考になる具体的情報が掲載されています。本チャートと合わせて活用いただければ幸いです。

## 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まれます。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)

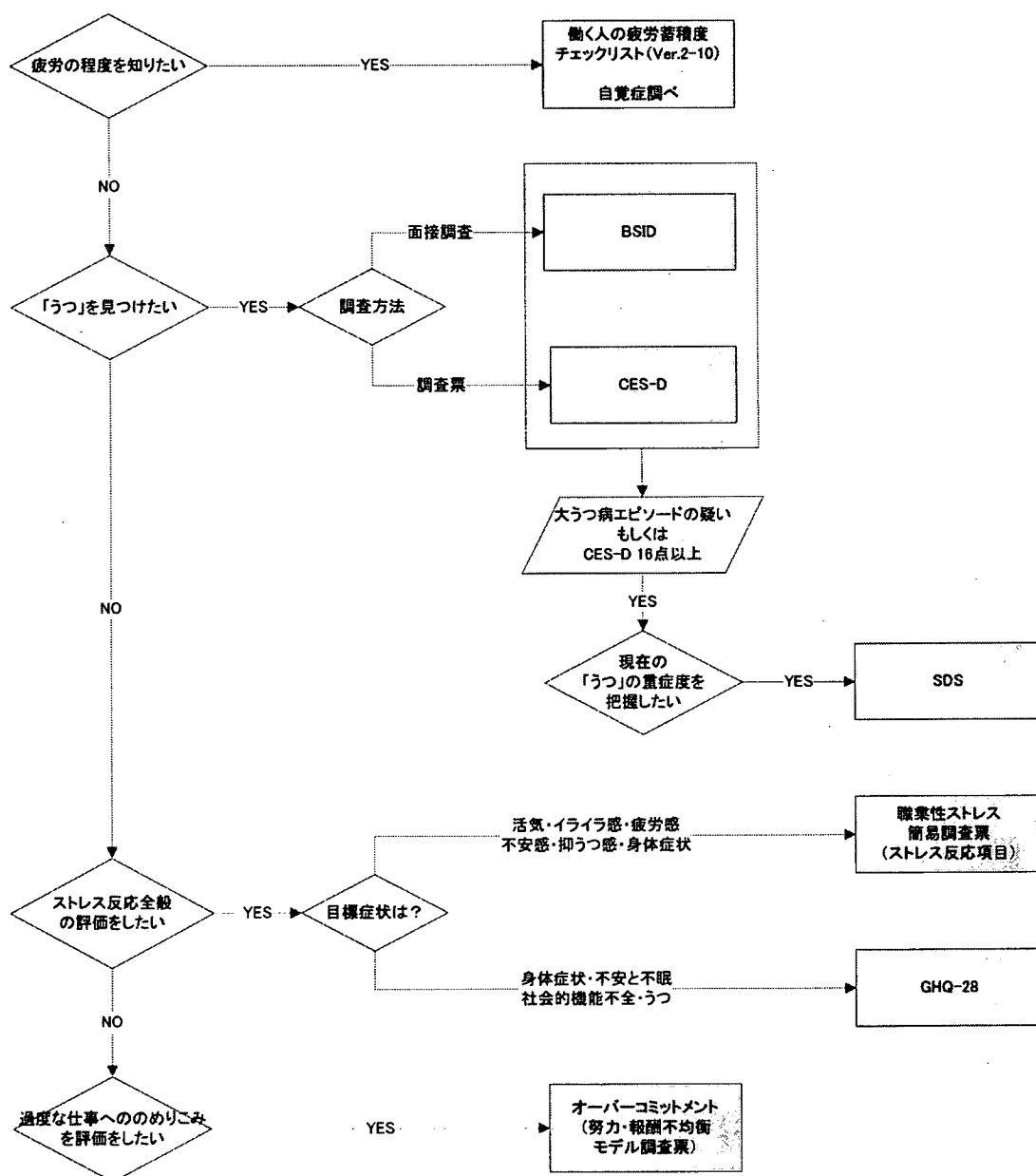
就労態様		負荷の程度を評価する視点
不規則な勤務 〔トラック運転手、警備員、医療スタッフ、記者など〕		予定された業務スケジュールの変更の頻度・程度、事前の通知状況、予測の度合、業務内容の変更の程度等
拘束時間の長い勤務		拘束時間数、実労働時間数、労働密度(実作業時間と手待時間との割合等)、業務内容、休憩・仮眠時間数、休憩・仮眠施設の状況(広さ、空調、騒音等)等
出張の多い業務		出張中の業務内容、出張(特に時差のある海外出張)頻度、交通手段、移動時間及び移動時間中の状況、宿泊の有無、宿泊施設の状況、出張中における睡眠を含む休憩・休息の状況、出張による疲労の回復状況等
交替制勤務・深夜勤務		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。

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(リラクゼーション、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、怖いなー、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。

### 仕事のストレス算出ツールについて

#### ツールの仕様について

- ・仕事に関する6つの問いに関して、該当する選択肢をクリックするにより、「仕事のストレス」の度数を図示する。
- ・図示したカテゴリの数値を、健診データと合わせて入力することにより、10年後の脳卒中発症確率および心筋梗塞発症確率を算出する。

#### ツールを使用する環境について

- ・Windows環境、Excel2003を使用します。
- ・一部にマクロを使用しているため、セキュリティを「中」以下に設定した環境で利用ください。（セキュリティが「高」と動作しません）
- ・ファイル起動時に、マクロを有効にして利用してください。

#### ストレス算出ツールの使い方

- 1) 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。右横に点数が表示される。
- 2) 合わせて6つの問いを選択すると、仕事の要求度、仕事のコントロールについての合計点が表示され、その結果が下図にマークで表示される。
- 3) マークされたカテゴリによって、仕事のカテゴリが決まり、該当する数値(0~3)が「仕事のストレス」数値となる。
- 4) この「仕事のストレス」数値を10年後の脳卒中発症確率および心筋梗塞発症確率の算出項目のひとつに利用する。

総コレステロールテストシート

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)	140
3 糖尿病	(指摘された=1,指摘されていない=0)	0
4 総コレステロール	(mg/dl)	240
5 喫煙	(喫煙している=1,喫煙していない=0)	0
6 仕事のストレス	(Relax=0,Active=1,Passive=2,Strain=3)	2

あなたの今後10年の脳卒中発症確率	2.95
あなたの今後10年の心筋梗塞発症確率	4.841

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。

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

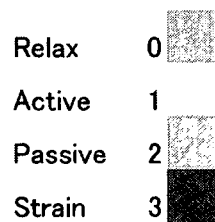
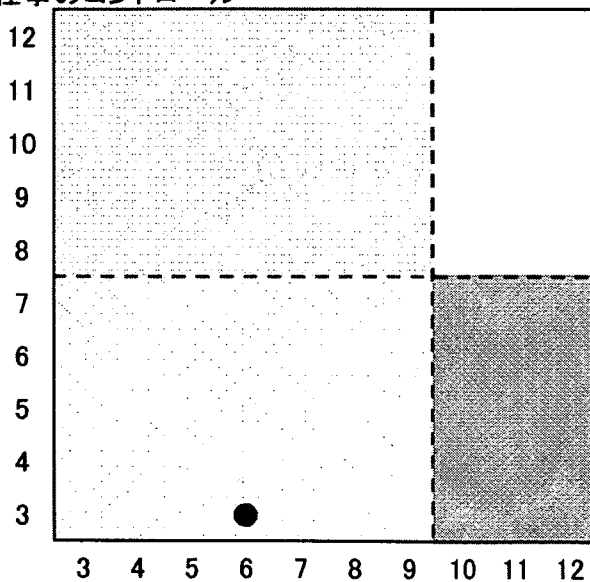
仕事のストレス度

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

合計点

仕事のコントロール



仕事の要求度



## 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。

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

3

 仕事のストレス度

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

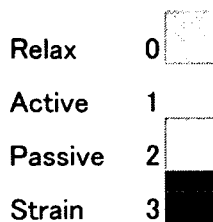
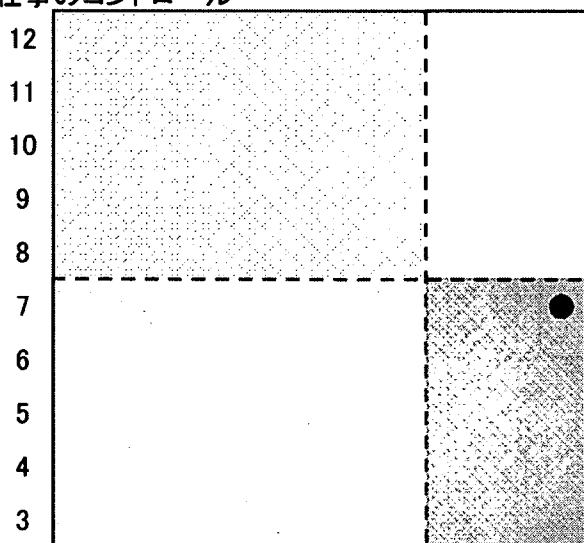
12

 合計点

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

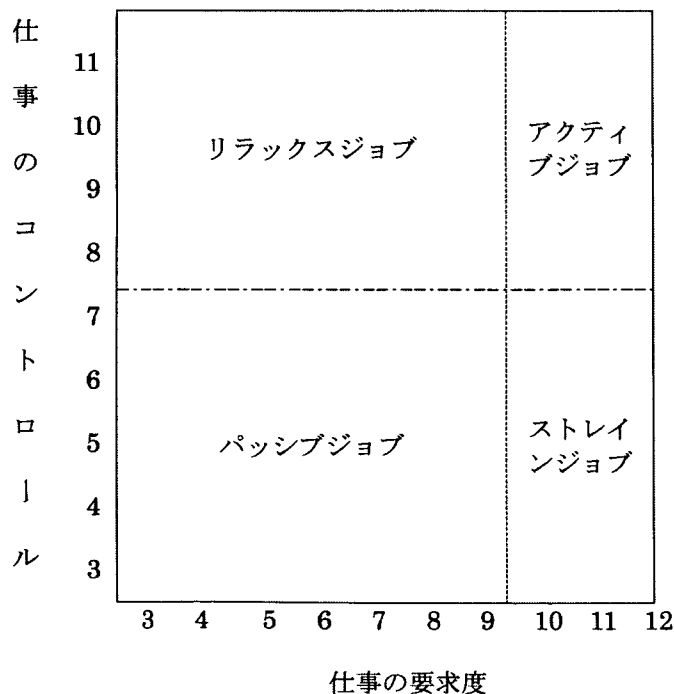
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

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？



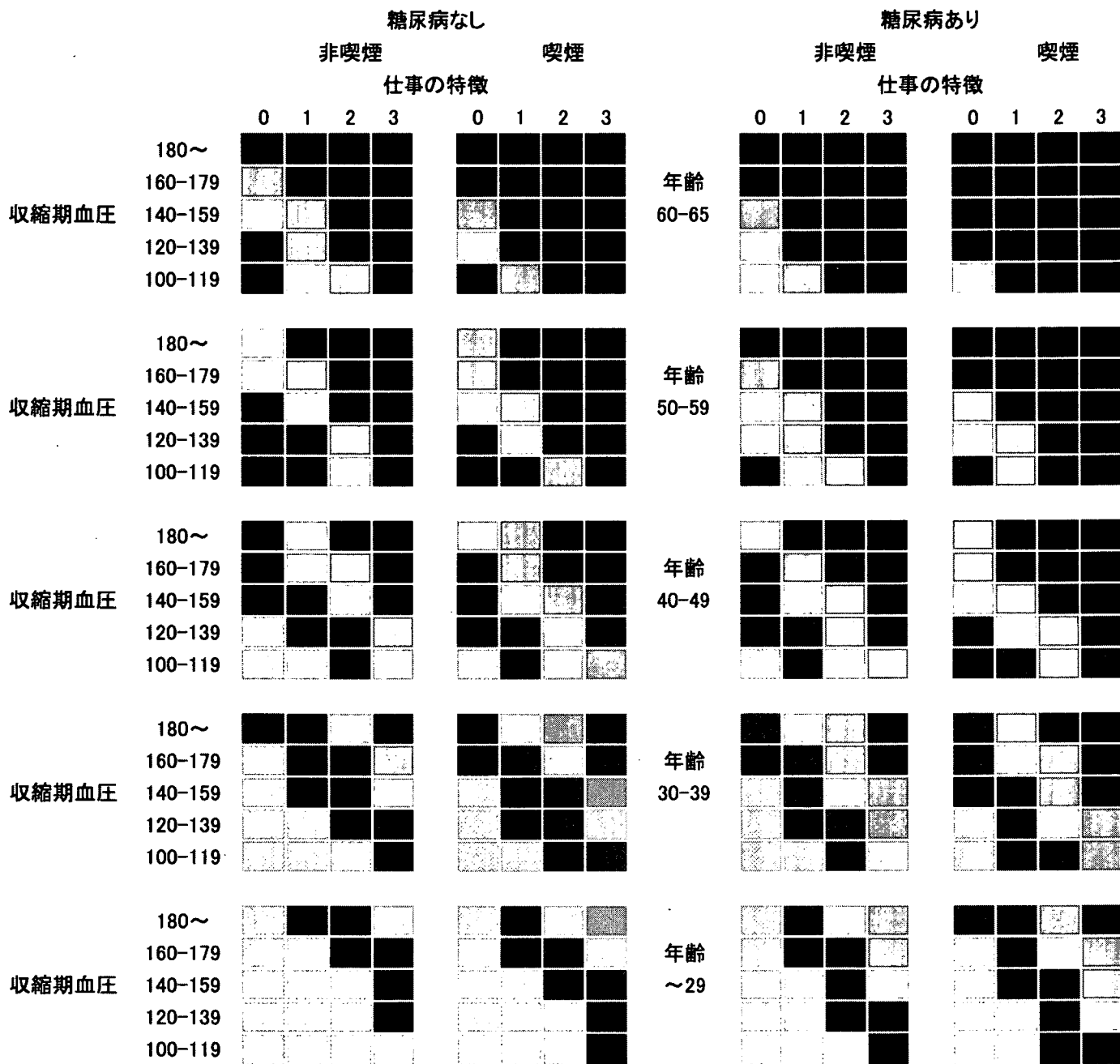
## チャートの使用法

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

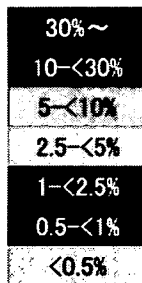
あなたが 10 年以内に循環器疾患を発症する確率を、選択された枠が示します。



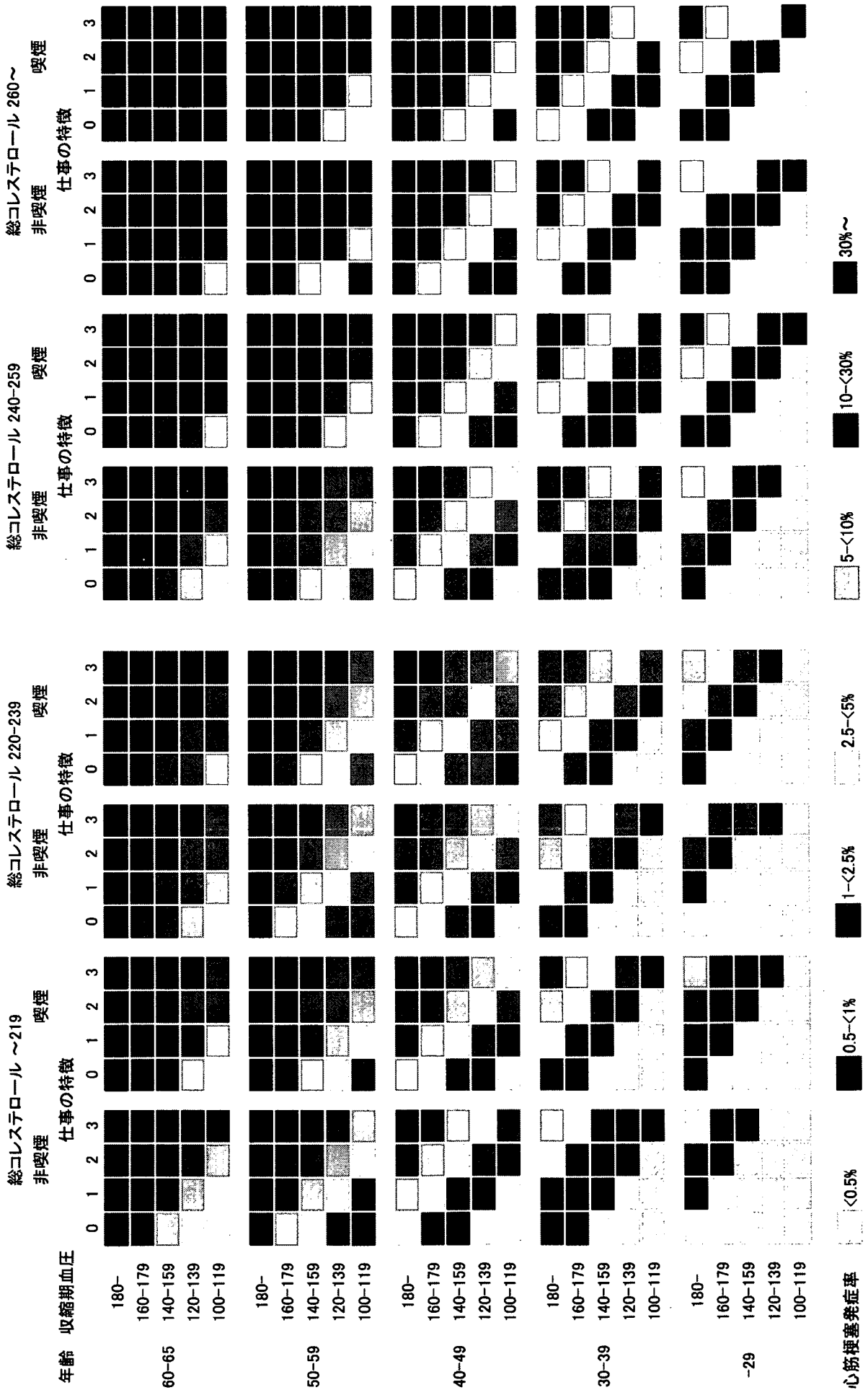
# 脳卒中発症危険度推定チャート



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)

## 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

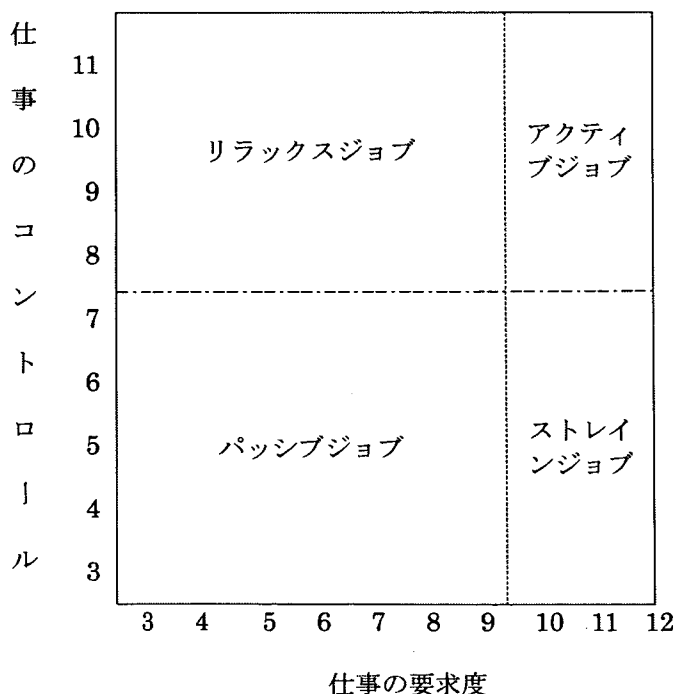
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

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ぬ	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・やり方を決められる	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？





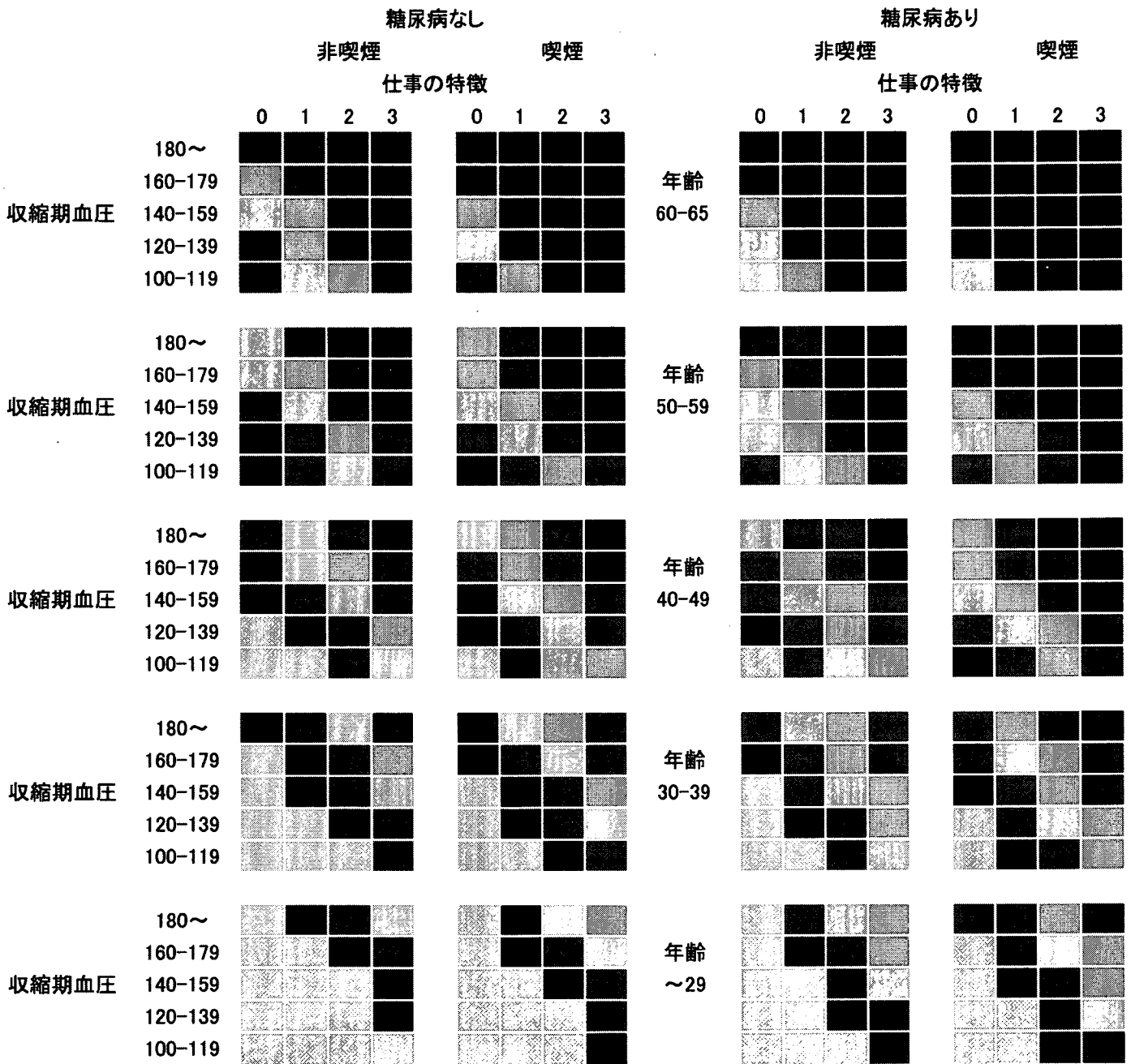
## チャートの使用法

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

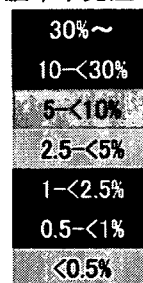
あなたが 10 年以内に循環器疾患を発症する確率を、選択された枠が示します。



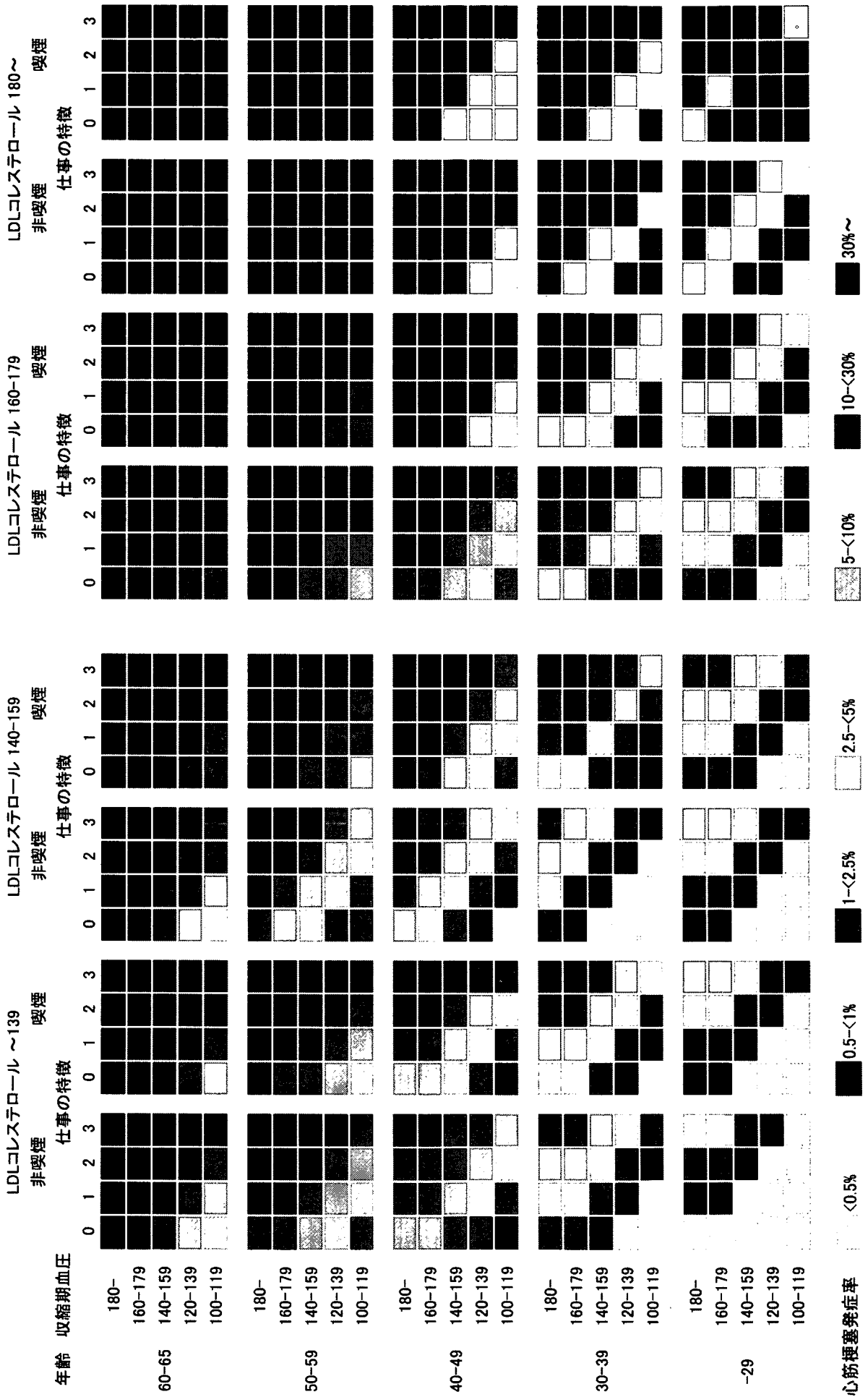
# 脳卒中発症危険度推定チャート



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（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年間の仕事のストレス(健康リスク)	100以下	1.1	2.5	3.6	1ヶ月の超過労働時間		
100-119			2.0	4.4	6.3	45時間未満	1.8	2.5	3.6
120以上			2.3	5.2	7.5	45~79時間	3.9	5.5	7.8
80時間以上		5.0	7.1	10.1	120以上	2.3	5.2	7.5	
既婚以外の方	過去1年間の仕事のストレス(健康リスク)	100以下	0.7	1.0	1.4	1ヶ月の超過労働時間			
		100-119	0.8	1.1	1.5	45時間未満	1.1	1.6	2.2
		120以上	0.9	1.3	1.8	45~79時間	2.5	3.4	4.9
	80時間以上	3.2	4.4	6.3	120以上	0.9	1.3	1.8	

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年間の仕事のストレス(健康リスク)	100以下	0.8	1.8	2.5	1ヶ月の超過労働時間		
100-119			1.4	3.1	4.4	45時間未満	1.3	1.8	2.5
120以上			1.6	3.7	5.2	45~79時間	2.7	3.8	5.5
80時間以上		3.5	4.9	7.1	120以上	1.6	2.3	3.2	
既婚以外の方	過去1年間の仕事のストレス(健康リスク)	100以下	0.5	0.5	0.7	1ヶ月の超過労働時間			
		100-119	0.4	0.4	0.5	45時間未満	0.8	1.1	1.6
		120以上	0.4	0.4	0.6	45~79時間	1.7	2.4	3.4
	80時間以上	2.2	3.1	4.4	120以上	0.4	0.4	0.6	

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。