



保健センターだより 第41号

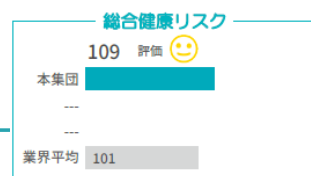
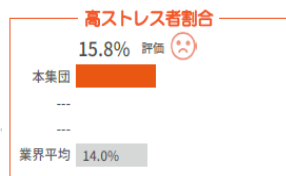
Dokkyo Medical University Health Service Center

みなさん、**ストレスチェック**にご協力ありがとうございました！
おかげさまで今年度も多くの方に受けていただくことができました。



2024 年度 ストレスチェック結果報告(全体)

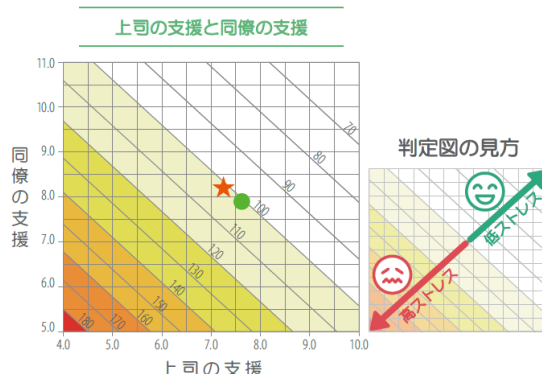
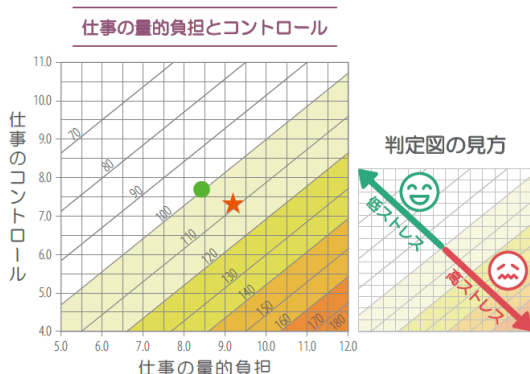
対象者数:3,016 名 実施者数:2,546 名 実施率:84.4%



仕事の負担と支援(仕事のストレス判定図)

★ 本集団

● 業界平均



		本集団	--	--	業界平均
仕事の量的負担	😊	9.2	---	---	8.4
仕事のコントロール	😊	7.3	---	---	7.7
健康リスク(仕事)	😊	109	---	---	100

		本集団	--	--	業界平均
上司の支援	😊	7.2	---	---	7.6
同僚の支援	😊	8.2	---	---	7.9
健康リスク(支援)	😊	102	---	---	102

※「仕事の量的負担」「仕事のコントロール」「上司の支援」「同僚の支援」については、各尺度の平均値を示しています。

	総合健康リスク	高ストレス者割合	受検率	各尺度
😊 良好	90 未満	5% 未満	90% 以上	60 以上
😊	90 以上 100 未満	5% 以上 8% 未満	85% 以上 90% 未満	55 以上 60 未満
😊	100 以上 110 未満	8% 以上 12% 未満	75% 以上 85% 未満	45 以上 55 未満
😞	110 以上 120 未満	12% 以上 20% 未満	70% 以上 75% 未満	40 以上 45 未満
😞 不良	120 以上	20% 以上	70% 未満	40 未満

今回の総合健康リスクは109でした。同業界の平均は101であり、例年同様、医療業界の中でも高値となりました。しかし昨年は111であり、COVID19 流行の落ち着いたとともに皆さんのストレスも若干落ち着いてきたと思われます。高ストレス者の割合は15.8%(昨年度17.9%・一昨年度18.8%)であり、業界平均に比べて高いものの、減少傾向がみられます。健康リスクの内訳項目である「仕事の負担」「上司・同僚の支援」は昨年度と変化はありませんでした。全体としては上記のような結果ではありますが、職場や項目によっては、ストレス負荷がさらに高いものも見受けられました。今回高ストレス判定だった方はもちろん、そうではなかった方も、自分自身の体や心の健康に目を向け、早めの対処を心掛けてください。対応にお困りでしたらいつでも保健センターへご相談ください。

心の危険信号はなかなか自分では気づきにくいものです。ストレスチェックで客観的に確認し、自分の心の声を聴いてみてください。

本当にまだ大丈夫？いいえそろそろ限界かも！

高ストレスに判定された方も、そうでない方も、ご心配でしたらいつでも保健センターにご相談ください。保健室：内線☎2329