



保健センターだより 第43号

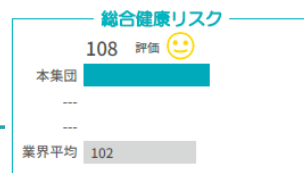
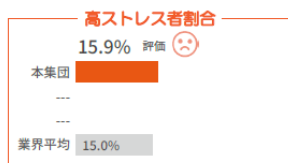
Dokkyo Medical University Health Service Center

みなさん、**ストレスチェック**にご協力いただき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。



2025 年度 ストレスチェック結果報告(全体)

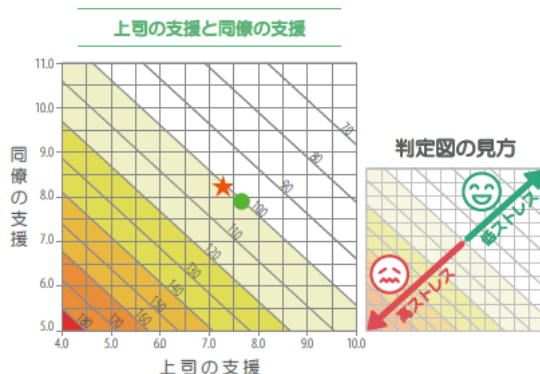
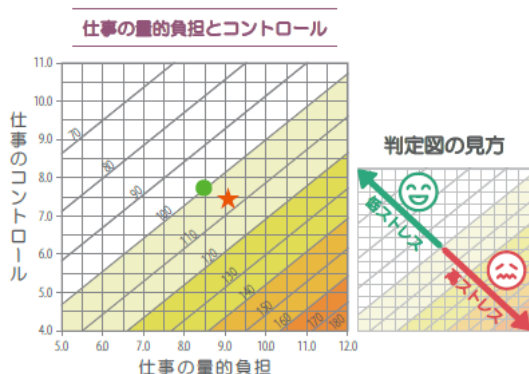
対象者数:3,060 名 実施者数:2,509 名 実施率:82.0%



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	😊	9.1	---	---	8.5
仕事のコントロール	😊	7.4	---	---	7.7
健康リスク(仕事)	😊	107	---	---	100

		本集団	---	---	業界平均
上司の支援	😊	7.3	---	---	7.7
同僚の支援	😊	8.2	---	---	7.9
健康リスク(支援)	😊	101	---	---	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108でした。医療業界の平均は102であり、例年同様、同業界の中でも高値となりました。ただ、2022年・2023年が111であったことを考えると、COVID19流行に伴う過剰なストレスがやや落ち着きを取り戻してきたと思われます。その前の2020年・2021年は103でしたので、それに比べるとまだまだ平常とは言えません。高ストレス者の割合は15.9%(2024年15.8%・2023年17.9%・2022年18.8%)でした。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」は例年と同様の傾向で、本学の職員は仕事の負担が大きいことが分かります。また、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。ストレスチェックの判定に関わらず、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。

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