



保健センターだより 第40号

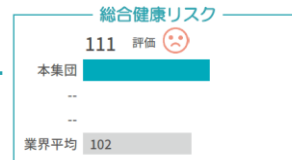
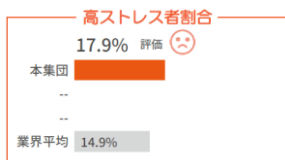
Dokkyo Medical University Health Service Center

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チェックを受けていただくことができました。



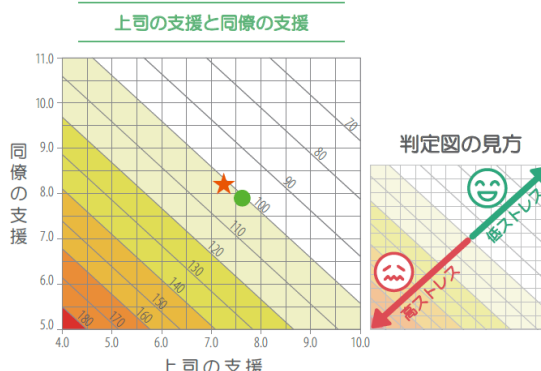
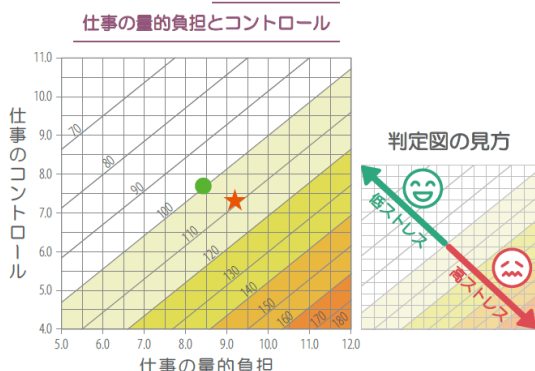
2023年度 ストレスチェック結果報告(全体)

対象者数:2,931名 実施者数:2,503名 実施率:85.4%



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昨年と同じ111でした。同業界の平均は102であり、本学は医療業界の中でも高値であったと言えます。高ストレス者の割合は17.9%(昨年度18.8%)であり、かなり高い結果ではありますが、昨年に比べるとやや減少しています。内訳で見ても、「仕事の負担の健康リスク」が109(昨年度112)と昨年に比べるとやや減少し、COVID-19流行に伴う業務負担増大もようやく折り返した感があります。

COVID-19については、状況に応じルールや対応が随時変更されたりする過渡期であり、そういった意味でも現場で働く皆さんへの負荷はまだまだ大きい状況です。ぜひ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。困った時には仲間に相談したり、休息やリフレッシュする時間を作ることをお勧めします。

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