

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年間の仕事の状況	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間			
100以下				1.1	2.5	3.6	45時間未満	1.8	2.5	3.6
100-119			2.0	4.4	6.3	45~79時間	3.9	5.5	7.8	
120以上			2.3	5.2	7.5	80時間以上	5.0	7.1	10.1	
なし		仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	0.7	1.0	1.4	45時間未満	1.1	1.6	2.2	
		100-119	0.8	1.1	1.5	45~79時間	2.5	3.4	4.9	
		120以上	0.9	1.3	1.8	80時間以上	3.2	4.4	6.3	
既婚以外の方	過去1年間の仕事の状況	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間				
			100以下	2.2	5.0	7.2	45時間未満	3.6	5.0	7.2
		100-119	3.9	8.8	12.6	45~79時間	7.8	11.0	15.7	
		120以上	4.7	10.4	14.9	80時間以上	10.1	14.1	20.2	
	なし	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	1.4	2.0	2.8	45時間未満	2.2	3.1	4.5	
		100-119	1.5	2.2	3.1	45~79時間	4.9	6.9	9.8	
		120以上	1.8	2.5	3.6	80時間以上	6.3	8.8	12.6	

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年間の仕事の状況	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間			
100以下				0.8	1.8	2.5	45時間未満	1.3	1.8	2.5
100-119			1.4	3.1	4.4	45~79時間	2.7	3.8	5.5	
120以上			1.6	3.7	5.2	80時間以上	3.5	4.9	7.1	
なし		仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	0.5	0.5	0.7	45時間未満	0.8	1.1	1.6	
		100-119	0.4	0.4	0.5	45~79時間	1.7	2.4	3.4	
		120以上	0.4	0.4	0.6	80時間以上	2.2	3.1	4.4	
既婚以外の方	過去1年間の仕事の状況	あり	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間				
			100以下	1.6	3.5	5.0	45時間未満	2.5	3.5	5.0
		100-119	2.8	6.2	8.8	45~79時間	5.5	7.7	11.0	
		120以上	3.3	7.3	10.4	80時間以上	7.1	9.9	14.1	
	なし	仕事のストレス(健康リスク)			1ヶ月の超過労働時間					
		100以下	1.0	1.4	2.0	45時間未満	1.6	2.2	3.1	
		100-119	1.1	1.5	2.2	45~79時間	3.4	4.8	6.9	
		120以上	1.3	1.8	2.5	80時間以上	4.4	6.2	8.8	

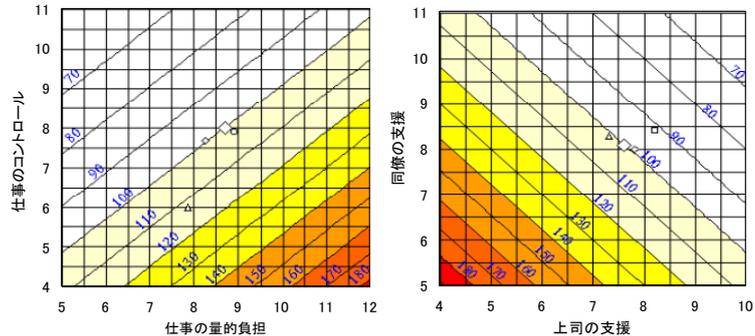
注:過去1年以内の仕事外の出来事があれば、さらにうつ病の危険度を1.2倍してください。
毎日、1日あたり日本酒換算で3合以上の飲酒者の場合には、さらにうつ病の危険度を1.6倍してください。

過重労働等ストレス健康リスク予知チャート(うつ病版)
各要因の評価方法

※詳細は、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を参照ください。

【重要】うつ病発症リスクの推定の前に、産業医は対象者のうつ病の可能性を評価します。うつ病の可能性があれば、専門医への受診を勧めます。

1	超過勤務時間	対象者の、週40時間労働としての超過勤務時間を、45時間未満、45-79時間、80時間以上のいずれか選択してください
2	抑うつについて	抑うつについて、例えば「この1週間の気分についていかがですか。ゆううつな気分は、1週間にどれくらいの頻度でありましたか。あったとしても1日もつづかないですか、週のうち1～2日でしたか、週のうち3～4日でしたか、週のうち5日以上でしたか。」とたずねます。週のうち3日以上なら「抑うつあり」とします。労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの自覚症状の問4「ゆうつだ」の回答を用いてもかまいません。この場合、「ほとんどない」=週1日未満、「時々ある」=週1～2日、「よくある」=週3日以上としてください。
3	疲労について	以下の2つの質問について、「1週間にどれくらいの頻度でありましたか。あったとしても1日もつづかないですか、週のうち1～2日でしたか、週のうち3～4日でしたか、週のうち5日以上でしたか。」とたずねます。 (1)朝、いつになく疲れていた。 判定方法: (ア)いずれか週のうち3日以上なら「疲労強い」とします。 (イ)いずれか週のうち1～2日以上なら「疲労中等度」とします。 (ウ)いずれも週のうち1日未満なら「疲労なし」とします。 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリストの自覚症状問11「へとへとだ」、問12「朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる」の回答を用いてもかまいません。この場合、「ほとんどない」=週1日未満、「時々ある」=週1～2日、「よくある」=週3日以上としてください。
4	過去1年以内の異動あるいは仕事の転換	異動または仕事の変化があったと報告されれば、「あり」とします。
5	過去1年以内の仕事外の出来事	過去1年以内に、転居、結婚、本人または家族の病気など、仕事外の出来事がおきたかどうかたずねます。あった場合には「あり」とします。
6	婚姻状態	結婚しているかどうかたずねます。単身(独身)あるいは離・死別の場合にはリスク要因とみなします。結婚しているが単身赴任の場合や、結婚していないが同居生活を行っている場合は、ここでは「結婚している」に含めます。婚姻についてたずねにくい場合、婚姻状態が不明な場合には、「既婚」の方のチャートを使用してください。
7	飲酒	毎日かつ1日日本酒相当で3合以上の飲酒者か、それ以外かをたずねます。日本酒3合相当は、ビール大びん3本、ウイスキー水割り6杯に相当します。
8	仕事のストレス	上記2)の①で、抑うつが週2日未満の場合には、仕事のストレスと職場の支援度を評価し職業性ストレス簡易調査票から抜粋した仕事の要求度、仕事のコントロールについての6問の質問に回答してもらいます。仕事のストレス判定図の要求度-コントロール判定図から、健康リスクの数値を読み取ります。これに加えて、職場の支援度に関する6問の質問に回答してもらいます。仕事のストレス判定図の職場の支援判定図から、健康リスクの数値を読み取ります。2つの健康リスクを掛け合わせます。計算された総合健康リスクが100未満の場合には、簡便のため100とします。



※「仕事のストレス判定図」の詳細は、<http://www.jstress.net> をご覧ください。

本チャートは、平成19年度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」(主任研究者 川上憲人)の研究成果です。本チャートの開発は、川上憲人(東京大学)が担当しています。