

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

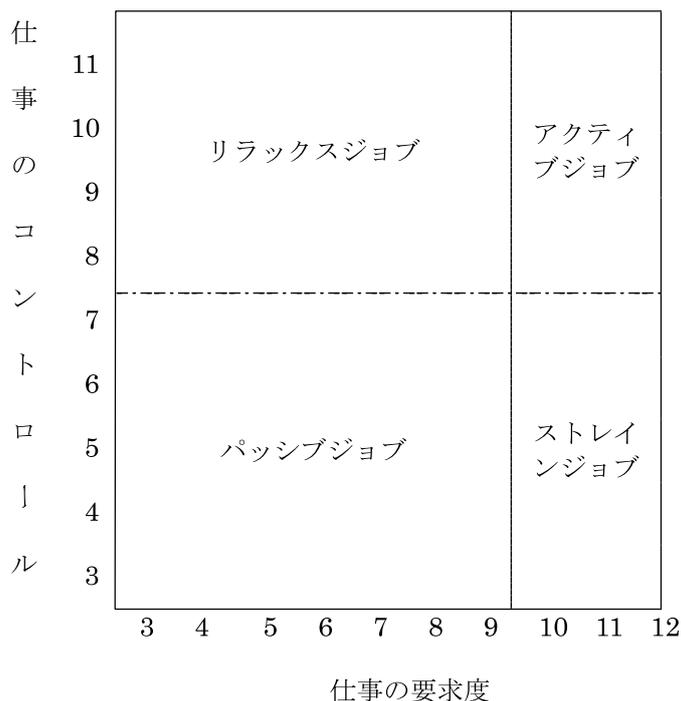
仕事の特徴（ストレス）は以下の表で算出します：

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？



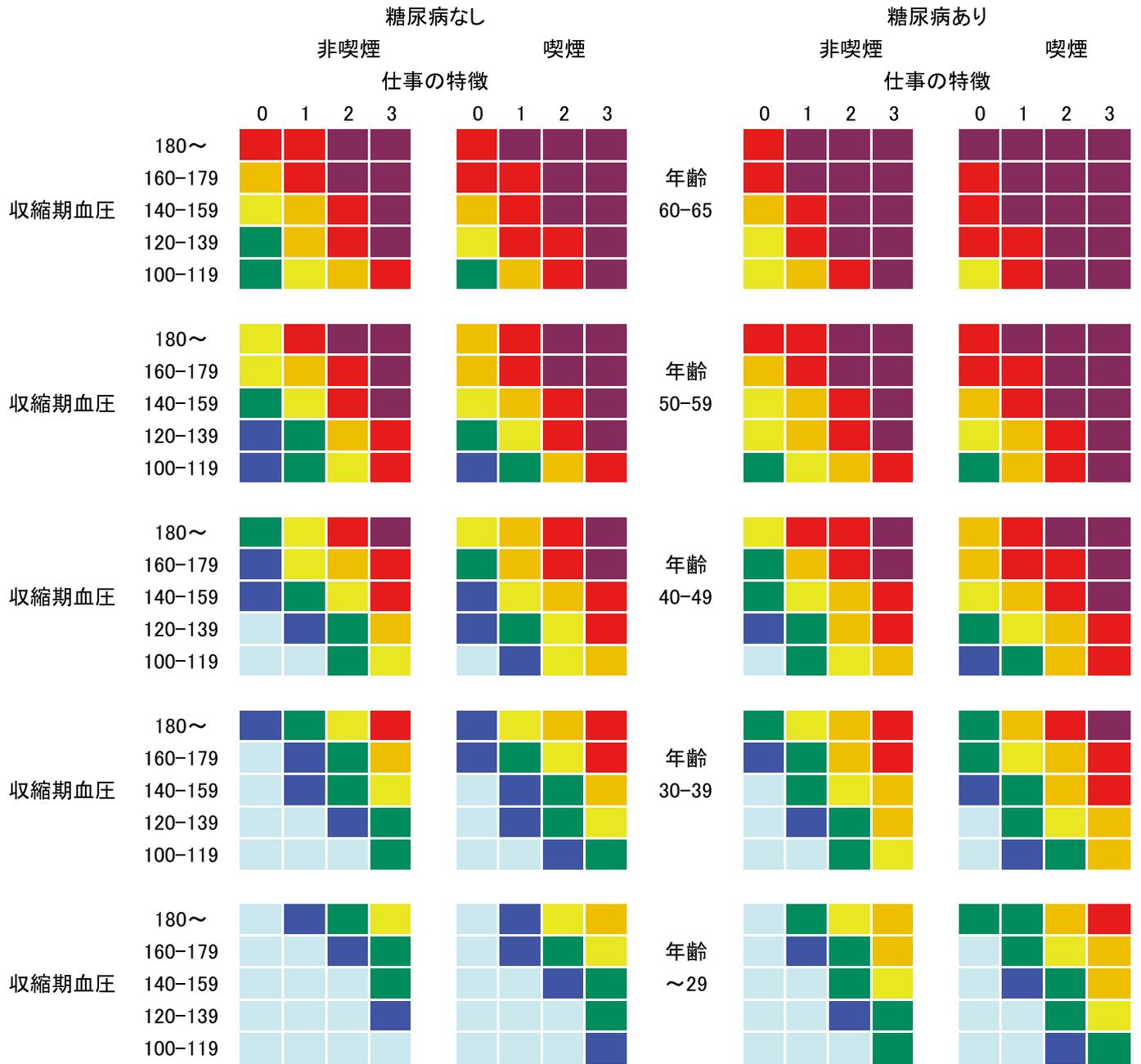
## チャートの使用法

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

