

2021年度

32万人のデータを徹底解説！ ストレスチェック最新傾向まとめ

株式会社ドクタートラスト
ストレスチェック研究所 シニアコンサルタント
高橋さなえ



産業医のことなら

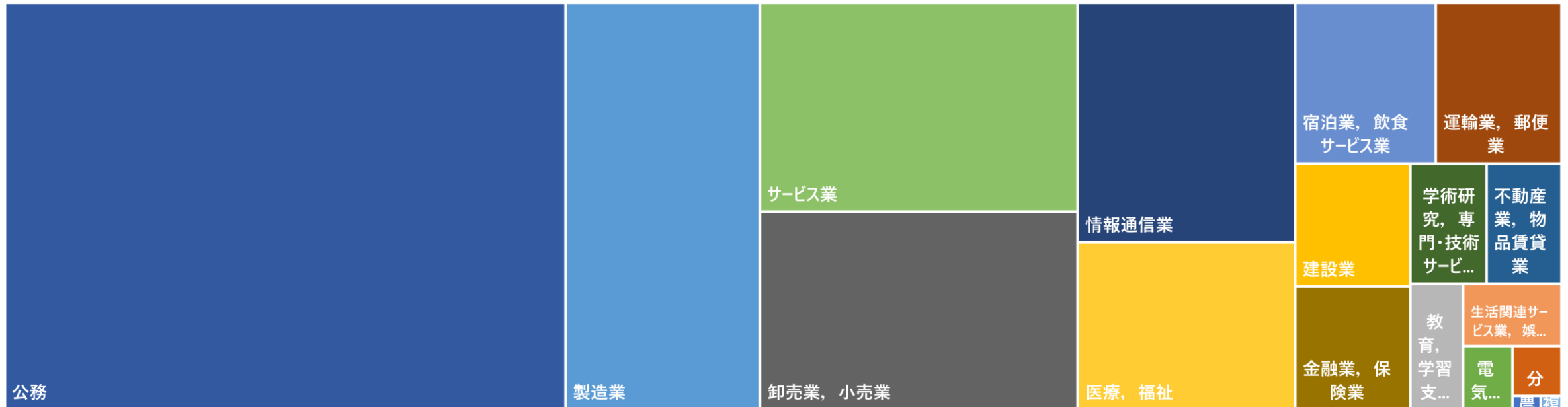
ドクタートラスト

2021年度ドクタートラストのストレスチェック受検者の概要

受検者数 **324,642人**

組織数 **940組織**

- 農業、林業
- 電気・ガス・熱供給・水道業
- 不動産業、物品賃貸業
- 医療、福祉
- 漁業
- 情報通信業
- 学術研究、専門・技術サービス業
- 複合サービス事業
- 鉱業、採石業、砂利採取業
- 運輸業、郵便業
- 宿泊業、飲食サービス業
- サービス業
- 建設業
- 卸売業、小売業
- 生活関連サービス業、娯楽業
- 公務
- 製造業
- 金融業、保険業
- 教育、学習支援業
- 分類不能の産業



公務、製造業、サービス業の受検者が多い

経年比較

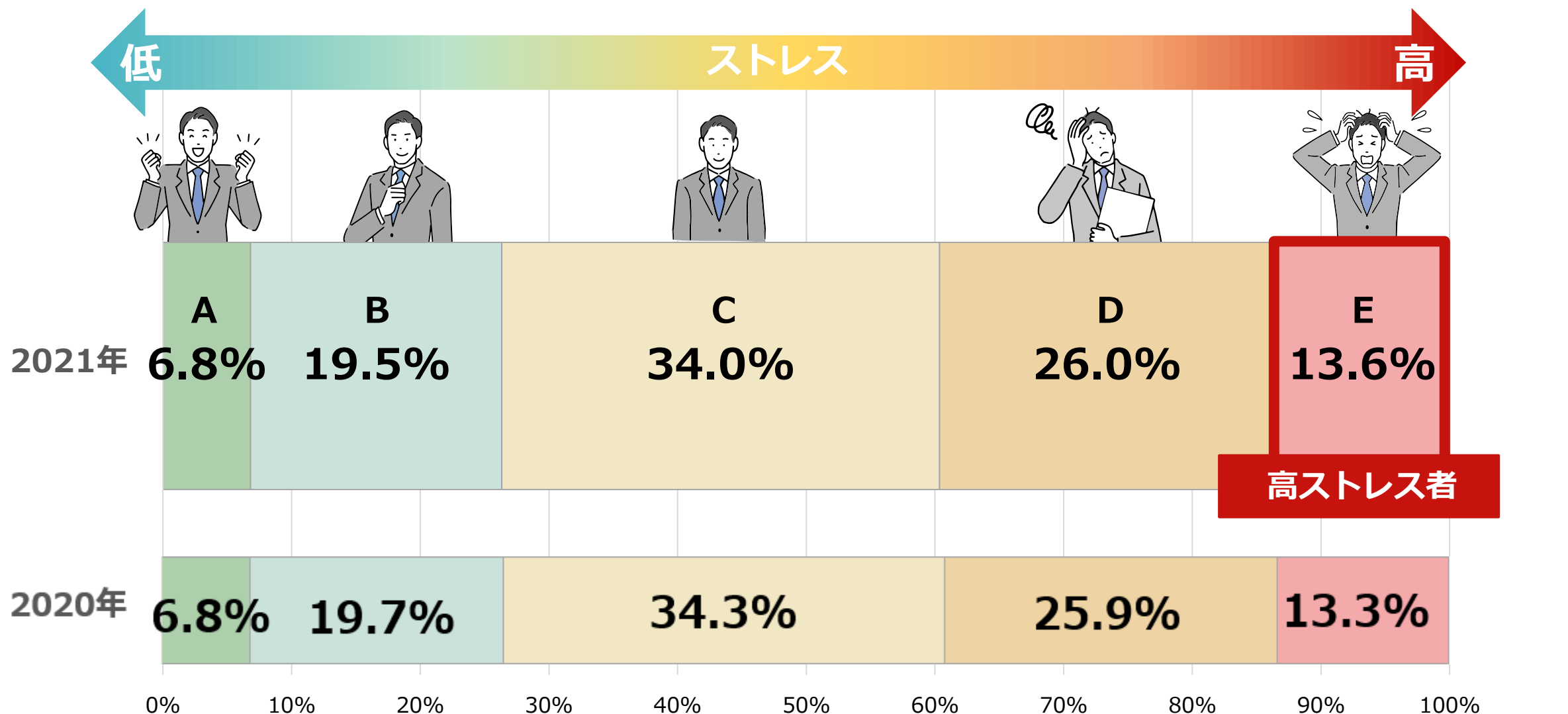
年度	有効受検者数	組織数	受検率	高ストレス者率
2021	324,642 人	940 組織	90.5%	15.0%
2020	240,275 人	685 組織	90.5%	14.1%
2019	199,290 人	575 組織	88.3%	15.4%

※高ストレス者率は組織単位での率（940組織の平均）を表示



毎年多くの方に受検いただき、ビッグデータが集まってきました。
受検率は90.47%（2020）→90.51%（2021）とわずかな増加が見られ、義務化当初の78.0%（2017）と比較しても“ストレスチェックは受けるもの”という認識が定着してきていることを感じます。尚、**190組織（940組織中）が受検率100%**でした。
集団分析結果を職場環境改善に活かすためには、受検率は重要項目といえます。

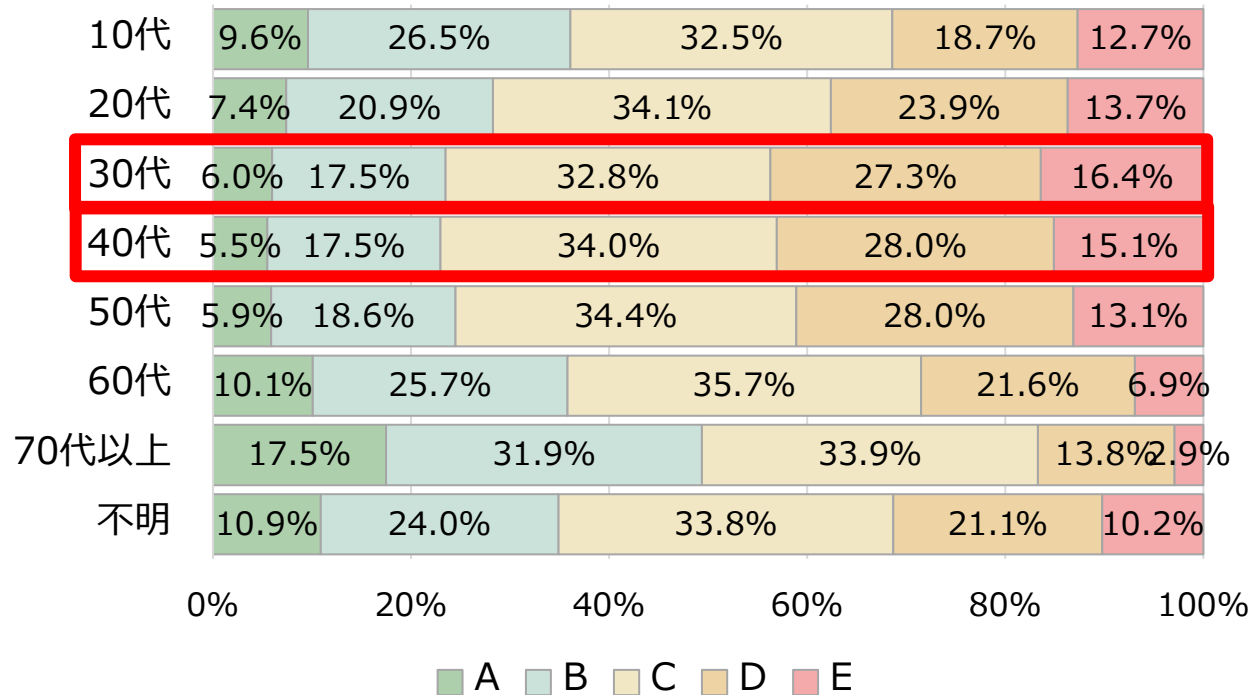
総合判定分布 高ストレス群〔DE判定〕が微増



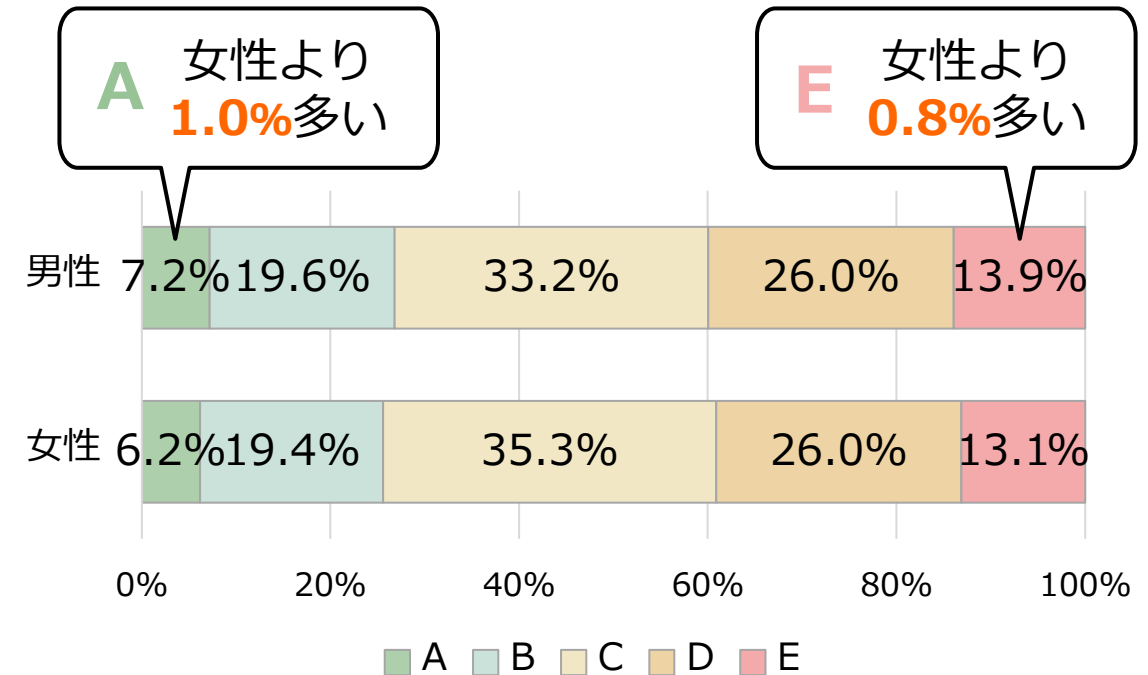
※高ストレス者率は人単位での率（324,642人の判定結果）を表示

ストレスは業務量やライフイベントと比例する？

総合判定分布 年代別

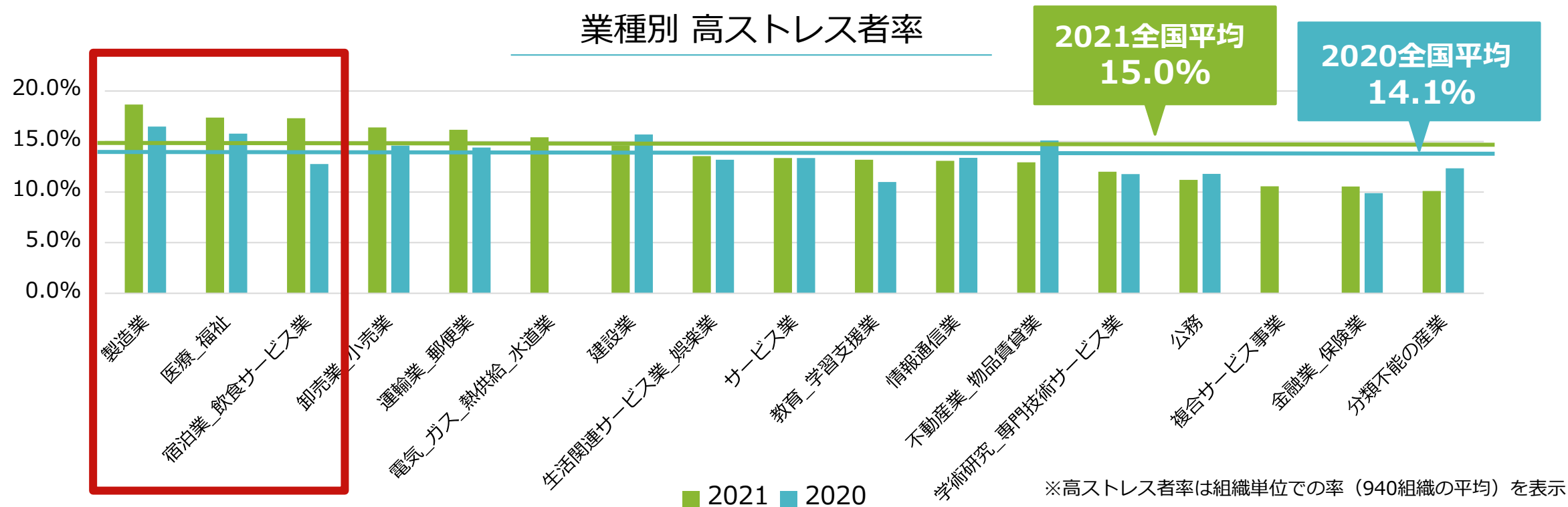


総合判定分布 性別



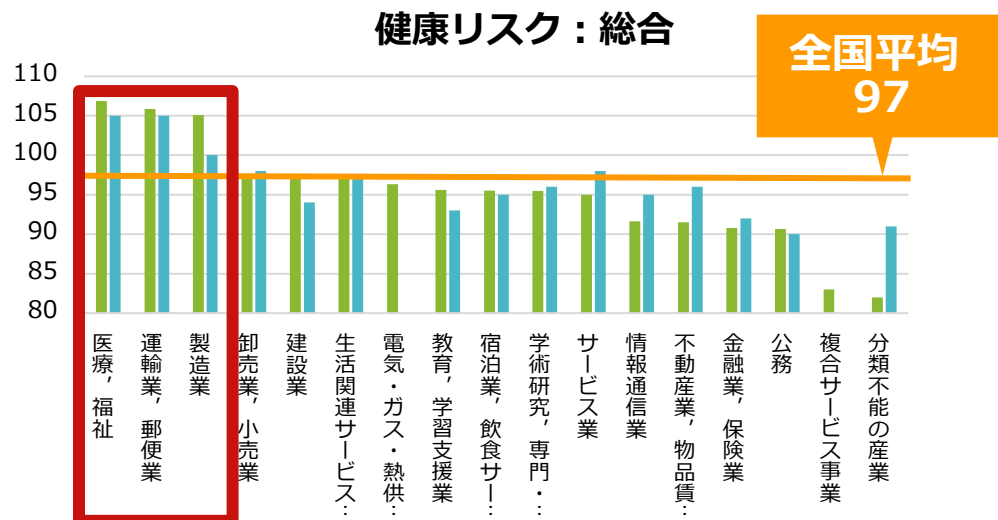
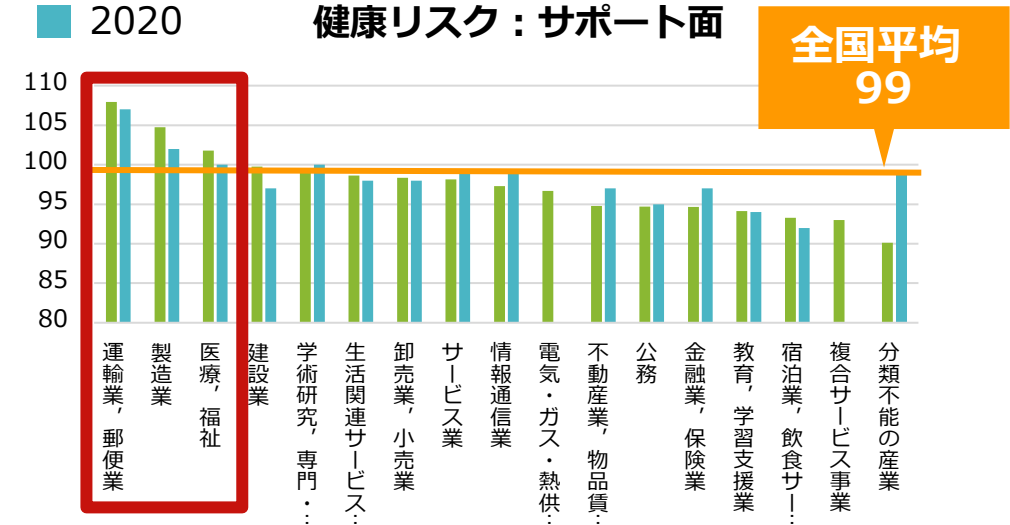
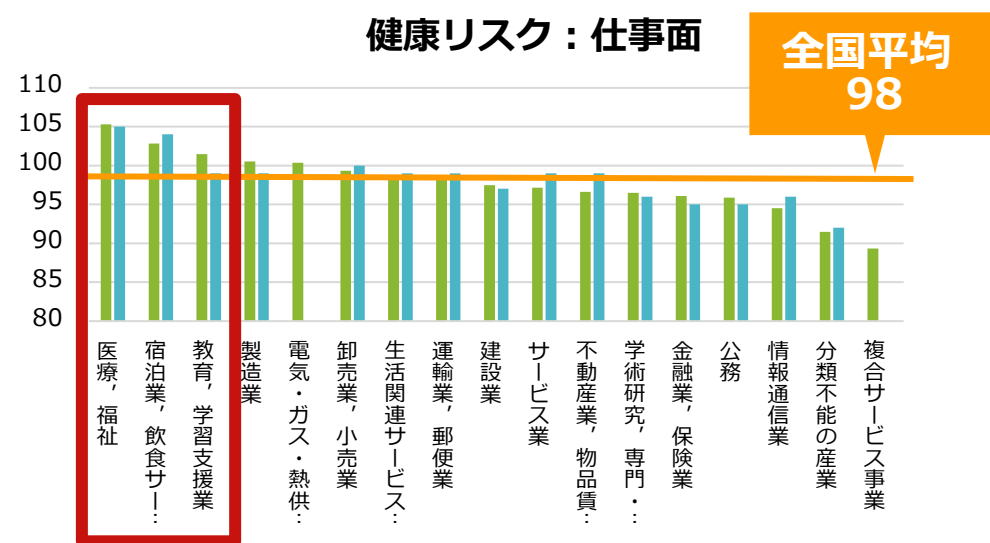
30～40代の高ストレス群〔DE判定〕の多さと低ストレス群〔AB判定〕が少なさが目立ちます。いわゆる働き盛りの年代で、業務量・責任・困難さの増加やライフイベントによる環境変化によるストレスなどが想定されます。尚、僅かではありますが男性のほうが女性よりA判定もE判定も多い結果となりました。

高ストレス者率 コロナ以前に逆戻りか



- ✓ 製造業、医療_福祉が2年連続ワースト上位に。
- ✓ 宿泊業_飲食サービス業の悪化が目立つ結果に。
- ✓ 全国的に高ストレス者率が上昇し、一昨年度と近い結果に。（2019年度 15.4%）

健康リスク ワースト業種は前年と同じ



健康リスク:総合
ワースト3

- 1.医療・福祉
- 2.運輸業・郵便業
- 3.製造業

仕事面では、医療・福祉、宿泊業・飲食サービス業が、サポート面では、運輸業・郵便業、製造業の健康リスクが高い結果に。



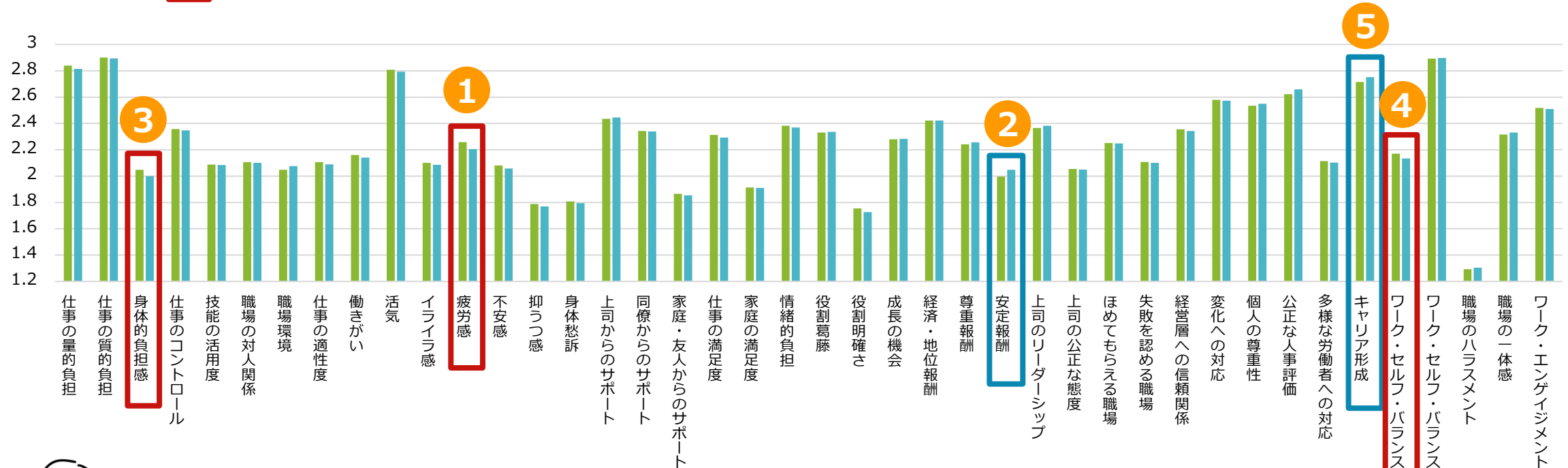
前年度平均との差が大きかった尺度 TOP5

改善尺度
改悪尺度

2021 2020

42尺度の平均点

※各尺度の平均点を1.0～4.0で示し、点数が高い方が不良になるように算出。



- ✓ 疲労感、身体的負担度、ワークセルフバランスの低下が見られる
- ✓ 有効求人倍率の緩やかな上昇による安定雇用回復の兆し
- ✓ キャリア形成の充実感は、オンライン研修等の導入による効果か

受検者の回答割合はどのくらい変化した？

前年度平均との差が大きかった尺度 TOP5 (P8参照) の回答割合

疲労感

ひどく疲れた

1.9%増加
(6,168人相当)

安定報酬

職を失う
恐れがない

3.1%増加
(10,063人相当)

身体的負担度

体を変
よく使う

3.1%増加
(10,063人相当)

ワークセルフ バランス

私生活を充実
させられない

1.1%増加
(3,571人相当)

キャリア形成

充実している
と感じる

2.8%増加
(9,089人相当)



良好回答と不良回答に分けて見た場合、前年度と比較して
どのくらい多数の意見が動いたかが分かります。

※株式会社ドクタートラストが実施した2021年度ストレスチェック受検者324,642名の回答選択4肢を良好回答/不良回答に分けて算出

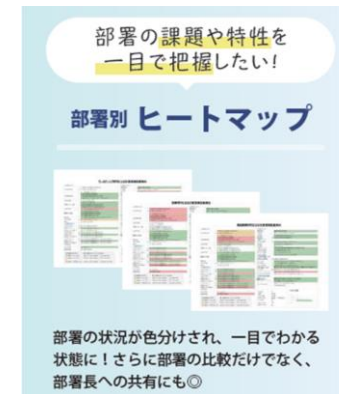
職場環境改善とは行動すること



より詳細な分析をもとに貴社の課題や施策案を、経験豊富なコンサルタントよりご報告いたします。細かな分析を行うことで、次に何をすればいいかを明らかにし、職場環境改善につなげます。



部署長に対して部署の課題などを個別にフィードバックをいたします。他社事例などをヒントに、部署のマネジメントを底上げ。部署ごとの集団分析結果を職場環境改善に活かしてみませんか？



みなさまの職場ではどのような行動ができそうか、
話し合ってみましょう。

職場環境改善のためのワークシート

職場環境改善計画

いつ・だれが・どのように行うのか
具体的に考えてみましょう

具体的な改善案

	実施時期	実施 担当者	振り返り 時期
1 例) メンバー全員がハラスメントと指導の違いを学ぶ			
2 例) まずは挨拶や雑談から会話を増やす			
3			

ビッグデータからみえた最新のストレス動向を参考に、
ご自身の職場について振り返ってみましょう。
具体策を考え言語化することが職場環境改善につながります。





シニアコンサルタント 高橋さなえ



産業医のことなら

ドクターラスト

シニアコンサルタントのひとこと

集団分析をどのように活用すればよいかわからない。このようなお悩みをいまだによく伺います。まずは職場のトップが結果を理解し、「職場環境を改善していこう」と意志をもつことがはじめの一步です。組織単位であれば経営者が、部署単位であれば部門長の号令が不可欠です。職場環境が勝手に改善する“魔法の杖”は残念ながらありません。集団分析にきちんと向き合う時間を作り、従業員の声に耳を傾ける。自分たちの職場がどのような状態なのか、従業員はいきいきと健康に働いているのか、そのようなことを振り返ることこそが、「集団分析を活用する」ことなのではと感じます。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2210stresscheck2021>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内でする自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数103万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口【アンリ】

詳しい報告書が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発【STELLA】

122万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/>



保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、
経験豊富な医療職が充実したサポートをご提供！

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

