



ストレスチェックのことなら

ドクタートラスト

2024 年 3 月 19 日

株式会社ドクタートラスト

男性のストレスは 38 歳をピークに 55 歳まで高水準が続く

男性の年齢別に高ストレス者率の分布を算出

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者 200 万人超のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は 2022 年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、高ストレス者（E 判定）となった 31,980 人のデータをもとに、男性の年齢別に高ストレス者率分布を分析しました。

※女性版の分析は「[働く女性のストレスは 32 歳と 37 歳がピークとなる～女性の年齢別に高ストレス者率の分布を算出～](#)」（2024 年 3 月 14 日配信）をご覧ください。

YouTube で解説動画公開中

男性で最もストレスを感じている人が多い年齢は？ 213,057 人を対象に調査した結果明らかになった「ストレスチェックと性別・年齢別の関係」（解説：ストレスチェック研究所 公認心理師 福田築）

<https://youtu.be/ptBxEIRhPzw?si=Up86zc6xvMI5Chez>



調査結果のポイント

- ・ 高ストレス者率が最も高いのは 38 歳。26 歳から 55 歳にかけて比較的高い水準を維持
- ・ 60 歳を過ぎると高ストレス者率は著しく減少する傾向

はじめに

ストレスチェック制度は、従業員のメンタル不調の予防やその気付きを促すこと、また、ストレスが高い人の状況把握やケアを通して職場環境改善に取り組むことを目的として制定され、2015年12月以降、従業員数50名以上の事業場で年1回の実施が義務づけられています。

高ストレス者率とは、実際に受検をした人の中で、高ストレス状態であると判定された人がどれくらいいるかを示した割合です。

＜高ストレス者とは＞

- ・ ストレスの自覚症状が高い人
- ・ ストレスの自覚症状が一定程度あり、かつ仕事の負担と周囲のサポート状況が著しく悪いと判定された人

ドクタートラストのストレスチェックは、個人のストレスレベルを5段階（A～E）で評価しています。Aはストレスが最も低く、Eが最も高いとされます。

図1

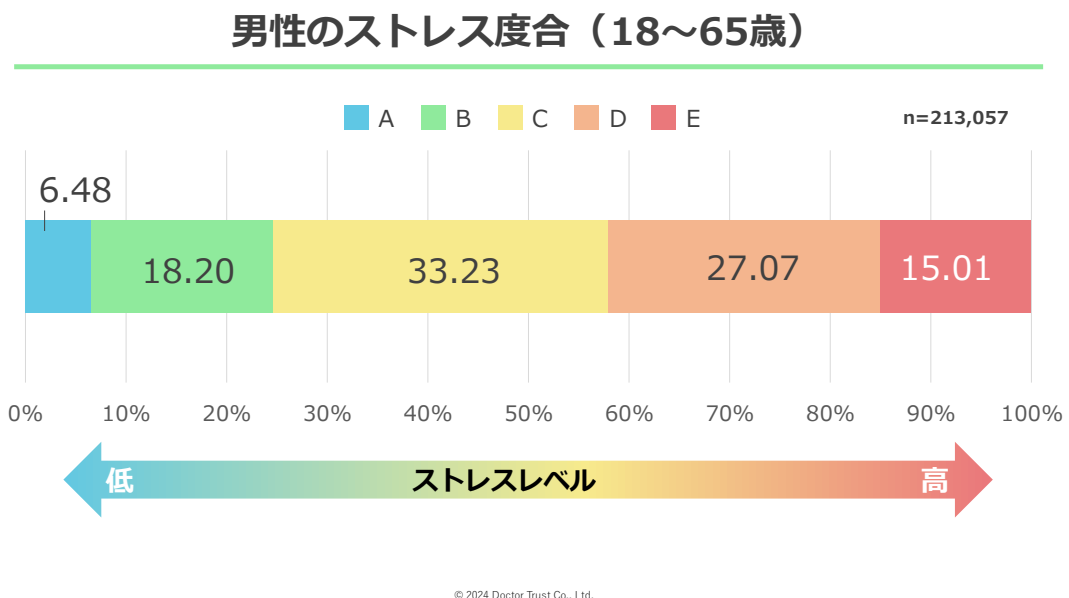


図1は、男性受検者全体（18歳から65歳）のストレス度合の分布です。高ストレス者（E判定）率は、15.01%でした。

以下では、上記のうち高ストレス者と判定された合計31,980人のデータをもとに、年齢別の高ストレス者率分布を分析していきます。

調査結果

1. 男性の高ストレス者率は 30 代後半が最も高く、60～65 歳が最も低い

図 2

男性の年代別高ストレス者率（18～65歳）

	2019年	2020年	2021年	2022年
18・19歳	12.34%	10.53%	11.54%	10.60%
20代前半	13.73%	11.19%	11.55%	12.21%
20代後半	16.16%	14.89%	15.31%	14.88%
30代前半	17.47%	15.83%	17.33%	17.23%
30代後半	17.14%	15.66%	17.04%	17.95%
40代前半	15.15%	15.70%	16.26%	16.86%
40代後半	15.05%	14.88%	15.92%	16.24%
50代前半	15.16%	14.59%	14.74%	15.67%
50代後半	11.43%	11.14%	11.75%	12.63%
60～65歳	6.62%	6.25%	7.01%	7.89%

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

図 2 は男性の過去 4 年分における年代別の高ストレス者率分布です。

高ストレス者率が最も高かったのは、2019・20・21 年度が「30 代前半」、2022 年度が「30 代後半」でした。高ストレス者率は 30 代を中心に高くなる傾向があり、2023 年度も同様の傾向がみられるかもしれません。

一方で、過去 4 年継続して同比率が最も低かったのは、「60～65 歳」でした。2023 年度でも 60 歳を過ぎると高ストレス者は著しく下がる傾向がみられるかもしれません。

2. 男性の高ストレス者率は38歳が最も高く、65歳が最も低い

図3

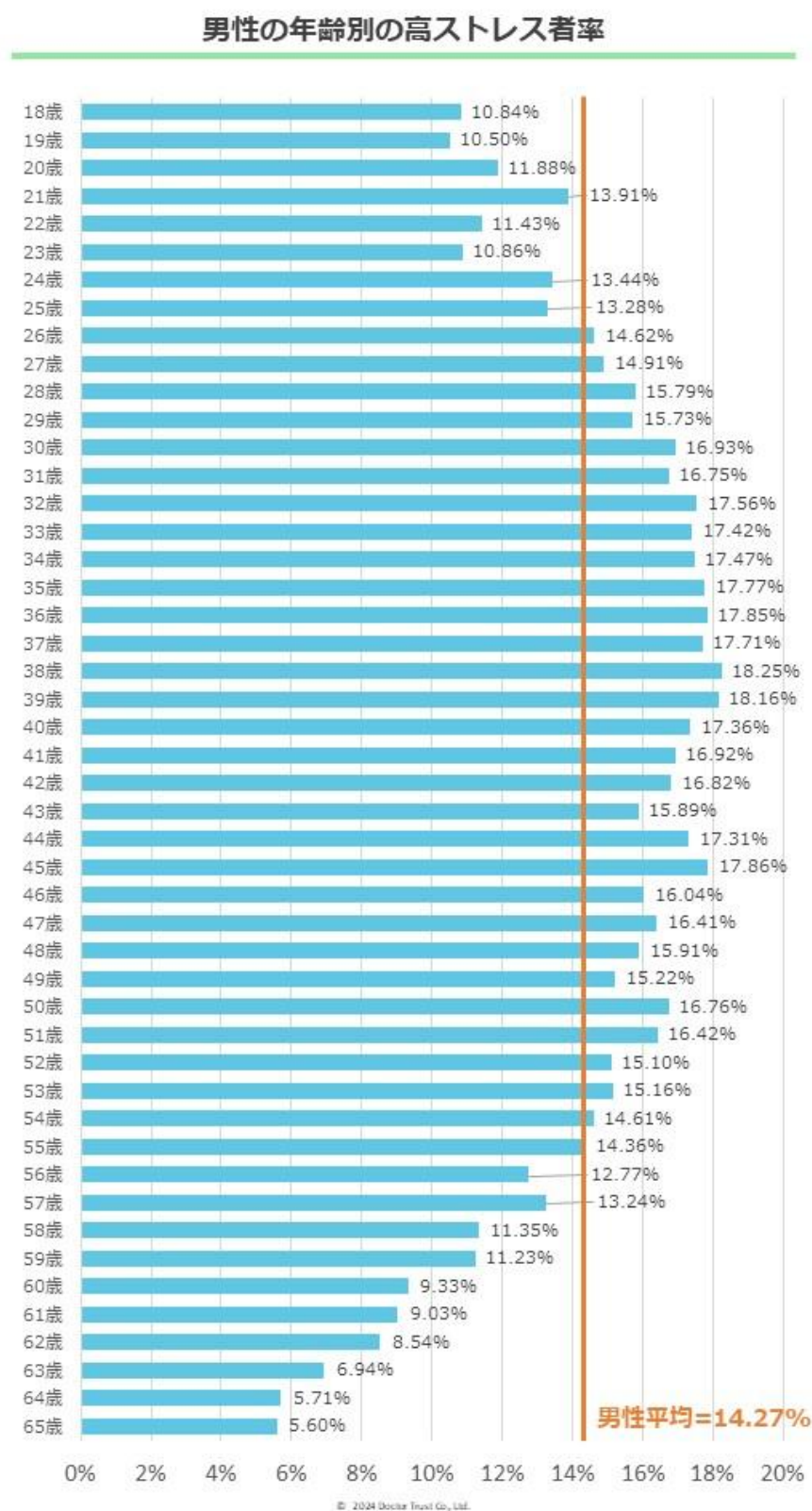


図 3 は、2022 年度の男性の年齢別高ストレス者率です。

男性で高ストレス者率が最も高いのは、38 歳（18.25%）で、39 歳（18.16%）、45 歳（17.86%）、36 歳（17.85%）、35 歳（17.77%）と続きます。

一方で、同比率が最も低いのは 65 歳（5.60%）で、64 歳（5.71%）、63 歳（6.94%）、62 歳（8.54%）、61 歳（9.03%）と続きます。

さらに、26 歳から 55 歳までは継続して高ストレス者率が平均よりも高いことがうかがえました。

さいごに

男性の年齢と高ストレス者率の関係性を調査した結果、高ストレス者率は 26 歳から 55 歳にかけて比較的高い水準を維持し、38 歳が最も高い傾向がうかがえました。過去の 4 年分を見ても、30 代になると、高ストレス者率が高くなる傾向があるようです。一方、60 歳を過ぎると同比率は著しく下がる傾向がうかがえました。

「令和 4 年 労働安全衛生調査」（厚生労働省）では、仕事や職業生活に関する強いストレスとして男性の回答率は、「仕事の量」が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」、「仕事の質」でした。また、2015 年に発表された「五カ国マネジャー調査」（株式会社リクルートホールディングス）によると、標準の昇進年齢は課長 38.6 歳、部長 44.0 歳であり、業務量に限らず、昇進等による責任の増加も高ストレス者率が高まる主要因となるのかもしれません。

ストレスは昇進などのポジティブな出来事によっても高くなるので、日々のストレスへの気づきを高めることが大切です。

調査対象

調査期間：2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日

調査対象：ドクタートラスト・ストレスチェック実施サービス 2022 年度契約企業・団体の一部

有効受検者数：213,057 人

ドクタートラストについて

株式会社ドクタートラスト <https://doctor-trust.co.jp/>

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦）は企業ではたらく人の健康管理を専門に受託している会社です。産業医や保健師などの医療資格者が企業を訪問の上、健康診断結果に基づく健康指導、過重労働者面談を行います。また、200 万人超のビッグデータに基づく職場環境改善コンサル「STELLA」や、外部相談窓口サービス「アンリ」、健康管理システム「エールプラス」もご好評いただいております。その他 ストレスチェック、健康経営セミナー、衛生委員会のアドバイスなど、さまざまな業務を実施します。

ストレスチェック研究所 <https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>

ストレスチェック研究所は、ドクタートラスト内に設置された研究機関です。ストレスチェックで得られた膨大なデータの分析を行うとともに、ストレス耐性が高く組織の強みである人材を「STELLA（ステラ）」と名づけ、これら人材を活用した強固な組織作りを目指す職場環境改善コンサル業務を行っています。

ストレスチェックサービスに関するお問合せ

株式会社ドクタートラスト 健康経営推進本部 担当：田野、宇和野

TEL：03-3464-4000（代表）

企業さま用お問合せフォーム：https://www.stresscheck-dt.jp/sc_form/

＜参考＞100名あたり6万円～（専門コンサルタントによる集団分析結果フィードバックなども、料金内でご提供いたします）