ストレスチェックのことなら
ドクタートラスト

2024 年 8 月 20 日
株式会社ドクタートラスト

健康リスクが高いのは
「運輸業、郵便業」、「宿泊業、飲食サービス業」、「医療、福祉」
～2023 年度ストレスチェック全業種データ分析レポート～

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 211 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 2023 年度にストレスチェックの実施を受託した 1,390 の企業・団体における集団分析データをもとに、［健康リスク］［高ストレス者率］の業種別ランキングを算出しました。

YouTube で解説動画公開中

【解説】2023 年度最も高ストレス者率が高かったのはあの業種！インバウンドの旅行者数の急増が影響？約 47 万人のデータの分析結果を専門家がわかりやすく解説します！（解説：ストレスチェック研究所アナリスト 押切愛里）

https://www.youtube.com/watch?v=STDKrA59Yp4

調査結果のポイント

【健康リスクの高い業種】
- 総合的な健康リスク：「運輸業、郵便業」、「宿泊業、飲食サービス業」、「医療、福祉」
- 「仕事の負担」で健康リスクが高い：「宿泊業、飲食サービス業」、「医療、福祉」
- 「仕事のコントロール」で健康リスクが高い：「運輸業、郵便業」、「生活関連サービス業、娯楽業」
- 「上司・同僚からのサポート」で健康リスクが高い：「運輸業、郵便業」

【高ストレス者率の高い業種】
- 「宿泊業、飲食サービス業」、「運輸業、郵便業」、「製造業」

【2022 年度と比較して高ストレス者率が増減した業種】

・ 高ストレス者率が増加：「金融業、保険業」、「教育、学習支援業」、「運輸業、郵便業」
・ 高ストレス者率が減少：「建設業」、「医療、福祉」

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。

今回の調査では、2023 年度にドクタートラストでストレスチェックを受検した方のうち、479,612 人の最新結果を分析しました。

健康リスクランキング

1. 最も総合健康リスクが高い業種は「運輸業、郵便業」、「宿泊業、飲食サービス業」、「医療、福祉」

ストレスチェックの結果を部署や、事業場ごとに分析した集団分析では、集団の「健康リスク」が示されます。健康リスクとは、企業や団体の中で仕事のストレス要因から起こり得る疾病休業などの健康問題のリスクを、標準集団の平均を「100」として示す指標です。たとえば、健康リスクが「120」の集団は、その集団で健康問題が起きる可能性が、平均より「20%多い」ことを示しています。

総合健康リスクを業種別に算出、リスクの高いものから順に並べたものが「表 1　業種別・総合健康リスクランキング」です。「総合健康リスク」は、「仕事の負担・コントロール」リスク、および「上司・同僚からのサポート」リスクという 2 つの指標をかけ合わせた数値です。2 つの指標への意味の理解と「現状の数値から何を読み取ることができるのか」が健康リスクを扱ううえでは、非常に重要なポイントです。

表 1

業種別・総合健康リスクランキング

業種名	健康リスクA（仕事の負担・コントロール）	健康リスクB（上司・同僚からのサポート）	総合健康リスク
運輸業、郵便業	99	108	106
宿泊業、飲食サービス業	106	96	101
医療、福祉	105	97	101
生活関連サービス業、娯楽業	106	95	100
製造業	99	101	99
卸売業、小売業	99	98	97
教育、学習支援業	99	98	97
サービス業（他に分類されないもの）	97	101	97
建設業	97	96	93
全業種平均	**98**	**95**	**93**
分類不能の産業	95	97	92
金融業、保険業	98	93	91
情報通信業	93	95	88
学術研究、専門・技術サービス業	92	96	88
公務（他に分類されるものを除く）	97	91	88
不動産業、物品賃貸業	97	90	87
複合サービス事業	96	89	85

© 2024 DoctorTrust Co., Ltd.

表 1 のとおり、総合健康リスクが最も高かった業種は「運輸業、郵便業」、「宿泊業、飲食サービス業」で、以下「医療、福祉」が続きます。

総合健康リスクが最も高い「運輸業、郵便業」は「上司・同僚からのサポート」において、「宿泊業、飲食サービス業」は「仕事の負担・コントロール」において全業種の中で最も数値が高く、大きな負荷がかかっていることがわかります。さらに、「生活関連サービス業、娯楽業」は総合健康リスクが 100 と標準ではあるものの、「仕事の負担・コントロール」において「宿泊業、飲食サービス業」同様に最も高い数値でした。

2.「仕事の負担」で最も健康リスクが高い業種は「宿泊業、飲食サービス業」、以下「医療、福祉」

総合健康リスクを算出する 1 つ目の指標「仕事の負担・コントロール」リスクとは、個人ごとの仕事量の負担と、仕事量をいかにコントロールできているか、そのバランスがストレスに及ぼす影響を示しています。

たとえば仕事の量が多かったり困難な業務内容であったりしても、自分なりのやり方やペース配分で行うことができればストレスは高くならず、リスク値は低く算出されます。ところが仕事の負担はそれほどではなくても、順番ややり方が固定され、自らの裁量が生かせない状況では、ストレスは高まり、リスク値は高く算出されます。

「仕事の負担・コントロール」のうち、「仕事の負担」リスクを業種ごとにランキング化したものが、「表 2 業種別・仕事の負担ランキング」です。

表 2

業種別・仕事の負担ランキング

業種名	仕事の負担
宿泊業、飲食サービス業	9.23
医療、福祉	8.80
生活関連サービス業、娯楽業	8.65
卸売業、小売業	8.64
教育、学習支援業	8.63
不動産業、物品賃貸業	8.63
金融業、保険業	8.59
製造業	8.51
複合サービス事業	8.41
建設業	8.39
全業種平均	**8.37**
分類不能の産業	8.35
情報通信業	8.33
公務（他に分類されるものを除く）	8.19
学術研究、専門・技術サービス業	8.15
サービス業（他に分類されないもの）	8.05
運輸業、郵便業	7.60

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

表 2 は、数値が大きいほど「仕事の負担が多い」ことを意味し、ストレスチェック設問のうち、次の 3 問への回答から導出します。

1．非常にたくさんの仕事をしなければならない
2．時間内に仕事が処理しきれない
3．一生懸命働かなければならない

このように仕事の量・処理速度・熱量などを問う設問から構成されており、数値が大きいほど仕事の負担が大きい、すなわち不良であることを示しています。

1 位は「宿泊業、飲食サービス業」、2 位「医療、福祉」、3 位「生活関連サービス業、娯楽業」でした。最も仕事の負担リスクが高かった「宿泊業、飲食サービス業」は、2 位の「医療、福祉」より 0.43 ポイント高い結果となりました。

3.「仕事のコントロール」で最も健康リスクが高い業種は「運輸業、郵便業」、次いで「生活関連サービス業、娯楽業」

次に「仕事の負担・コントロール」のうち、「仕事のコントロール」リスクを業種ごとにランキング化したものが、「表 3　業種別・仕事のコントロールランキング」です。

表 3

業種別・仕事のコントロールランキング

業種名	仕事のコントロール
運輸業、郵便業	7.00
生活関連サービス業、娯楽業	7.16
医療、福祉	7.38
宿泊業、飲食サービス業	7.66
サービス業（他に分類されないもの）	7.67
全業種平均	**7.79**
公務（他に分類されるものを除く）	7.80
製造業	7.80
卸売業、小売業	7.88
教育、学習支援業	7.91
金融業、保険業	7.94
建設業	7.97
複合サービス事業	8.09
分類不能の産業	8.13
不動産業、物品賃貸業	8.17
情報通信業	8.33
学術研究、専門・技術サービス業	8.36

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

表 3 は、数値が小さいほど「仕事のコントロールがしづらい」を意味し、ストレスチェック設問のうち、次の 3 問への回答から導出します。

8．自分のペースで仕事ができる
9．自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10．職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる

仕事をする際に個人がどれくらい仕事をコントロールできるか、または、自分で決めた順序や方法でしてよいか、その自由度が問われており、コントロールが困難な業種ほど上位にランキングされています。

1 位は「運輸業、郵便業」、2 位「生活関連サービス業、娯楽業」、3 位「医療、福祉」でした。前述のとおり「運輸業、郵便業」は、総合健康リスクでは最も不良傾向にあり、これは「仕事のコントロール」に起因していると考えられます。また、仕事の負担が全業種の中で最も良好だったため、「仕事の負担・コントロール」の総合リスク数値の上昇を抑えたのではないかと考えられます。

4．「上司からのサポート」「同僚からのサポート」で最も健康リスクが高い業種は「運輸業、郵便業」

総合健康リスクを算出する 2 つ目の指標「上司・同僚からのサポート」リスクとは、職場の上司や同僚とのコミュニケーションがストレスに及ぼす影響を示しています。仕事量が多く、裁量権が少ない職場で

あっても上司や同僚からのサポートが得やすい職場はリスク数値が良好傾向にあり、逆に仕事量が少なく、自分のやり方で仕事を進められても、上司や同僚からのサポートが得られにくい職場はリスク数値が不良傾向になります。

「上司・同僚からのサポート」のうち、「上司からのサポート」リスクを業種ごとにランキング化したものが、「表４　業種別・上司からのサポートランキング」です。

表４

業種別・上司からのサポートランキング

業種名	上司からのサポート
運輸業、郵便業	7.14
製造業	7.54
生活関連サービス業、娯楽業	7.56
サービス業（他に分類されないもの）	7.59
教育、学習支援業	7.65
医療、福祉	7.65
卸売業、小売業	7.70
分類不能の産業	7.77
宿泊業、飲食サービス業	7.81
全業種平均	**7.84**
学術研究、専門・技術サービス業	7.88
建設業	7.89
金融業、保険業	8.00
情報通信業	8.01
公務（他に分類されるものを除く）	8.06
複合サービス事業	8.24
不動産業、物品賃貸業	8.25

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

表４は、数値が小さくなるほど「上司からのサポートが少ない」ことを意味し、ストレスチェック設問のうち、次の３問への回答から導出します。

47. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？／上司
50. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？／上司
53. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？／上司

次に「上司・同僚からのサポート」のうち、「同僚からのサポート」リスクを業種ごとにランキング化したものが、「表５　業種別・同僚からのサポートランキング」です。

表 5

業種別・同僚からのサポートランキング

業種名	同僚からのサポート
運輸業、郵便業	7.64
サービス業（他に分類されないもの）	7.90
製造業	7.92
卸売業、小売業	8.06
建設業	8.08
情報通信業	8.08
教育、学習支援業	8.10
学術研究、専門・技術サービス業	8.11
分類不能の産業	8.12
宿泊業、飲食サービス業	8.14
医療、福祉	8.20
全業種平均	**8.21**
金融業、保険業	8.28
公務（他に分類されるものを除く）	8.42
不動産業、物品賃貸業	8.43
複合サービス事業	8.48
生活関連サービス業、娯楽業	8.52

© 2024 DoctorTrust Co., Ltd.

表 5 は、数値が小さいほど「同僚からのサポートが少ない」ことを意味し、ストレスチェック設問のうち、次の 3 問への回答から導出します。

48. 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？／同僚
51. あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？／同僚
54. あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？／同僚

「上司からのサポート」「同僚からのサポート」ともに 1 位は「運輸業、郵便業」でした。
「運輸業、郵便業」や「製造業」は業務を 1 人で担うケースが多く、安全面の問題からコミュニケーションを取る機会が少ない傾向にあります。

高ストレス者率ランキング

高ストレス者率とは、実際に受検をした人のなかで、高ストレス者と判定された人がどれくらいいるかを示した割合で、2023 年度にドクタートラストでストレスチェックを受検した企業・団体の高ストレス者率の平均は 13.7%（受検者数 479,612 人より算出）でした。

＜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

表 6

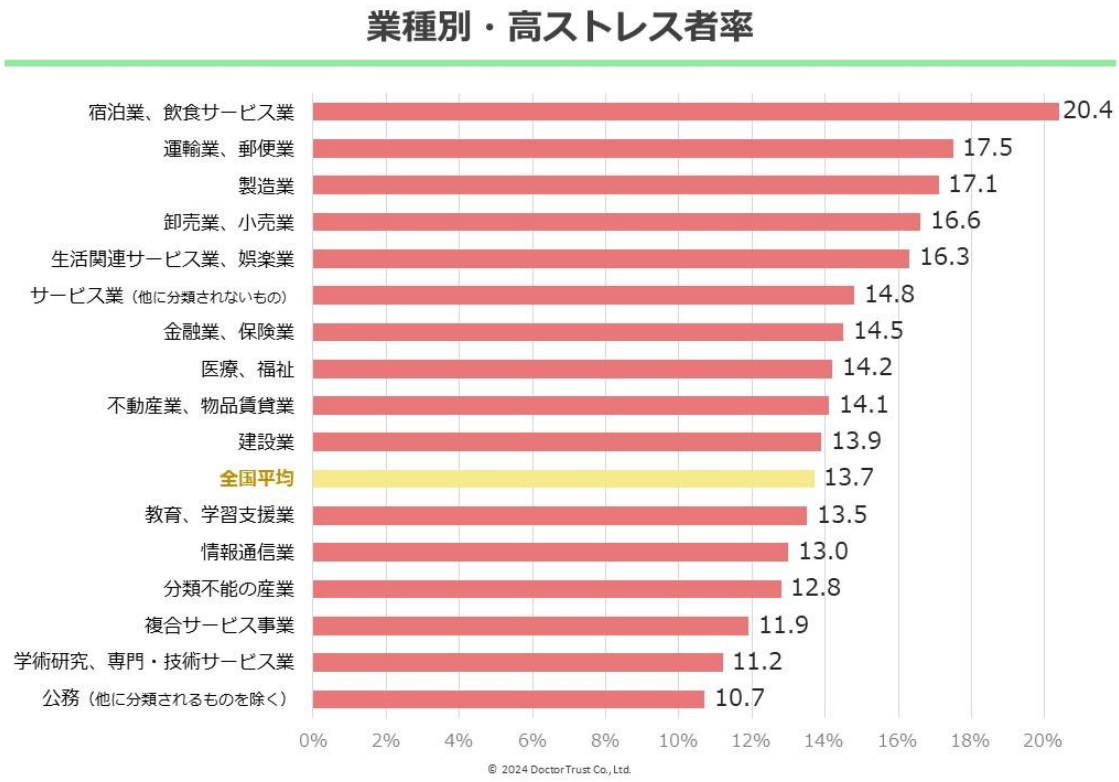


表 6 は高ストレス者率を業種ごとに算出したもので、高ストレス者率が高い順に示しています。

高ストレス者率が高い業種は「宿泊業、飲食サービス業」、「運輸業、郵便業」、以下「製造業」と続きます。高ストレス者率が最も高かった「宿泊業、飲食サービス業」は、全業種平均と比較すると 6.7%高い結果となりました。高ストレス者率が高かった「宿泊業、飲食サービス業」、「運輸業、郵便業」、「製造業」では特に新型コロナウイルスの影響で一時は激減したインバウンド（訪日外国人）の旅行者数が急激に回復したことや夜勤や交代勤務等の勤務形態による生活リズムの乱れが高ストレス者率を引き上げた要因ではないかと推察されます。

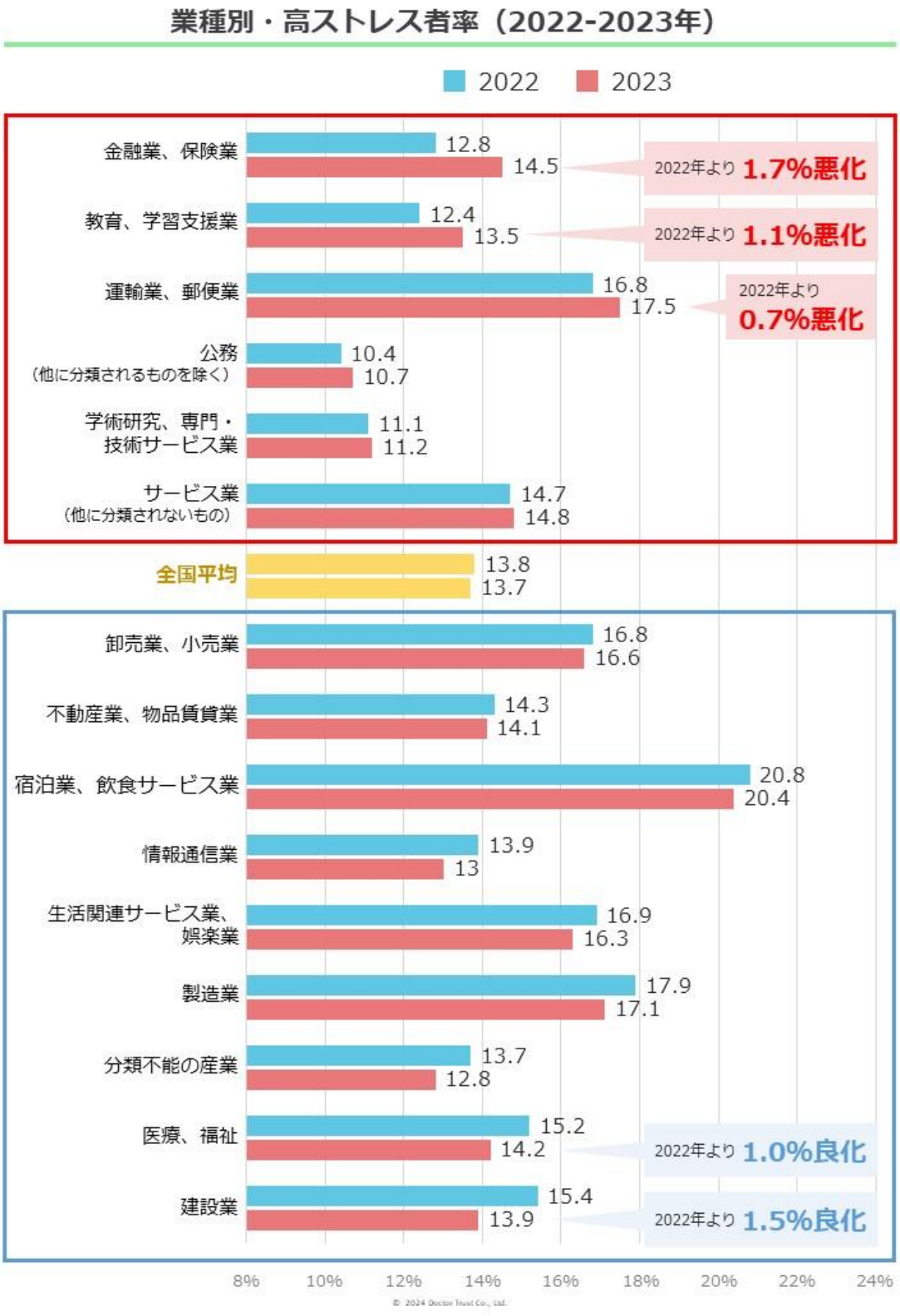
また、高ストレス者率が低かった「公務」、「学術研究、専門技術サービス業」、「複合サービス事業」では、インバウンド（訪日外国人）の旅行者数の増減によって影響されない業種であるとも考えられます。

2022 年度と比較して高ストレス者率が増減した業種

表 7 は、2022 年度と 2023 年度の高ストレス者率を比較したグラフです。2022 年度とくらべて高ストレス者率が増加した業種（6 業種）を赤枠、減少した業種（9 業種）を青枠で示しています。

高ストレス者率が大きく増加した業種は「金融業、保険業」次いで、「教育、学習支援業」「運輸業、郵便業」、高ストレス者率が大きく減少した業種は「建設業」、次いで「医療、福祉」となりました。

表 7


業種別・高ストレス者率（2022-2023年）
2022
2023
金融業、保険業
12.8
14.5
2022年より 1.7%悪化
教育、学習支援業
12.4
13.5
2022年より 1.1%悪化
運輸業、郵便業
16.8
17.5
2022年より 0.7%悪化
公務（他に分類されるものを除く）
10.4
10.7
学術研究、専門・技術サービス業
11.1
11.2
サービス業（他に分類されないもの）
14.7
14.8
全国平均
13.8
13.7
卸売業、小売業
16.8
16.6
不動産業、物品賃貸業
14.3
14.1
宿泊業、飲食サービス業
20.8
20.4
情報通信業
13.9
13
生活関連サービス業、娯楽業
16.9
16.3
製造業
17.9
17.1
分類不能の産業
13.7
12.8
医療、福祉
15.2
14.2
2022年より 1.0%良化
建設業
15.4
13.9
2022年より 1.5%良化
8%
10%
12%
14%
16%
18%
20%
22%
24%

まとめ

以上のように、「運輸業、郵便業」は「仕事のコントロール」、「上司・同僚サポート」において最も不良であるため、総合健康リスクが最も高い結果になりました。

2023 年度の高ストレス者率は、「宿泊業、飲食サービス業」、「運輸業、郵便業」、「製造業」が不良傾向であることがわかりました。これらの業種は、2023 年度からインバウンド（訪日外国人）の旅行者数が急増し、業務過多によるストレスの影響を大きく受けたのではないかと考えられます。

また、2022 年度と 2023 年度の高ストレス者率を比較して、高ストレス者率が大きく増加した業種は「金融業、保険業」、「教育、学習支援業」「運輸業、郵便業」、高ストレス者率が大きく減少した業種は「建設業」、「医療、福祉」でした。

高ストレス者率が前年度より増加した「金融業、保険業」では 2021 年の改正銀行法によって業務範囲が拡大したことを皮切りに、デジタルを活用した変革である DX※の推進が求められるなかで、実現できる人材を確保するための採用活動による業務量増加、既存社員にとっては慣れないデジタル化に対してストレス負荷がかかっていることが要因であるのではないかと推察します。

これに対して高ストレス者率が前年度より減少した「建設業」、「医療、福祉」では 2024 年 4 月から時間外労働の上限規制が適用されました。こうした制度変更を見越して、2023 年度から長時間労働に対する意識変革や残業しなくてもよい環境づくりなどに力を入れた結果が表れているのではないかと考えられます。

業務の特性上、どうしてもリスク値が不良に出やすい業種がありますが、その時々の社会情勢に応じて結果は変動していきます。業務特性や社会情勢を理解したうえで、自社の状況や課題に合わせた臨機応変な対応が必要となってくるでしょう。

DX：企業がビジネス環境の激しい変化に対応し、データ とデジタル技術を活用して、顧客や社会のニーズを基に、製品やサービス、ビジネスモデルを変革するとともに、業務そのものや、組織、プロセス、企業文化・風土を変革し、競争上の優位性を確立すること

文責：押切愛里（ストレスチェック研究所　アナリスト）

調査対象

調査期間：2023 年 4 月 1 日～2024 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 2023 年度契約企業・団体の一部

企業・団体数：1,390

有効受検者数：479,612 人

※　本件の業種分類は「日本標準産業分類」に準拠しています。受検法人数が一定数に満たない業種は評価していません

ドクタートラスト概要

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、210 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＋」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　ストレスチェック研究所　担当：杉山、上田
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）