

# 2025年度 TMSナビ ストレスチェックの結果に関する調査

## TMSナビ導入団体及び企業のストレスチェックにおいて、高ストレス者に該当した方は13.3%

(対象者263,388人中,有効回答241,781人)

### 1. 導入企業全体の高ストレス者割合

▶ 女性の方が男性よりも、高ストレス者割合はわずかに高い。

| 集団名 | 対象者数 (人) | 有効回答数 (人) | 高ストレス者数 (人) | 高ストレス者割合 (%) |
|-----|----------|-----------|-------------|--------------|
| 全体  | 263,388  | 241,781   | 32,174      | 13.3         |
| 男性  | 197,327  | 180,345   | 23,761      | 13.2         |
| 女性  | 66,061   | 61,436    | 8,413       | 13.7         |

### 2. 年代別高ストレス者割合

▶ 年代別では、30代と40代で高ストレス者割合が高い。

| 年代    | 対象者数 (人) | 有効回答数 (人) | 高ストレス者数 (人) | 高ストレス者割合 (%) |
|-------|----------|-----------|-------------|--------------|
| 20歳未満 | 2,492    | 2,201     | 191         | 8.7          |
| 20代   | 50,301   | 46,091    | 5,658       | 12.3         |
| 30代   | 52,117   | 47,985    | 7,829       | 16.3         |
| 40代   | 61,500   | 56,911    | 8,594       | 15.1         |
| 50代   | 69,788   | 64,131    | 8,119       | 12.7         |
| 60歳以上 | 27,190   | 24,462    | 1,783       | 7.3          |

### 3. 残業時間別高ストレス者割合

▶ 残業時間21時間以上で全体の高ストレス者割合(13.3%)を超え、51時間以上で最高。

| 月平均残業時間   | 有効回答数 (人) | 高ストレス者数 (人) | 高ストレス者割合 (%) |
|-----------|-----------|-------------|--------------|
| 0～10時間    | 72,811    | 7,903       | 10.9         |
| 11～20時間   | 38,808    | 5,119       | 13.2         |
| 21～30時間   | 33,079    | 4,872       | 14.7         |
| 31～40時間   | 25,253    | 3,970       | 15.7         |
| 41～45時間   | 12,877    | 2,207       | 17.1         |
| 46～50時間   | 6,340     | 989         | 15.6         |
| 51時間以上    | 12,317    | 2,268       | 18.4         |
| 管理職・裁量労働制 | 6,438     | 821         | 12.8         |

## 4. 業種別高ストレス者割合(性別ごと)

※業種分類は日本標準産業分類を使用

- 高ストレス者割合がもっとも高い業種は、「卸売業・小売業」の16.8%で、特に男性の高ストレス者割合は17.4%で、男性平均13.2%を大きく上回った。
- 女性の高ストレス者割合では、「電気ガス・ガス・熱供給・水道業」が16.9%で、女性平均13.7%を大きく上回り、全業種中もっとも高かった。

