

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全体の 総合リスクは89 全国平均（厚労省基準）の100よりも良好

（対象者:263,388人中、有効回答241,781人）

1. 導入企業全体および性別の健康リスク

- 男女差は職場の支援リスクにみられるが、総合リスクは男女ともに良好

集団名	対象者数 (人)	有効回答数 (人)	量・コントロール リスク	職場の 支援リスク	総合リスク
全体	263,388	241,781	96	93	89
男性	197,327	180,345	96	92	88
女性	66,061	61,436	98	88	86

2. 年代別健康リスク

- 20代以下は職場の支援リスクが良好、60歳以上は量・コントロールリスクが良好

年代	対象者数 (人)	有効回答数 (人)	量・コントロール リスク	職場の 支援リスク	総合リスク
20歳未満	2,492	2,201	92	74	68
20代	50,301	46,091	96	80	76
30代	52,117	47,985	99	92	91
40代	61,500	56,911	100	96	96
50代	69,788	64,131	96	99	95
60歳以上	27,190	24,462	85	98	83

3. 残業時間別健康リスク

- 残業時間が45時間に近づくほど、量・コントロールリスクと総合リスクが上昇

月平均残業時間	有効回答数 (人)	量・コントロール リスク	職場の 支援リスク	総合リスク
0～10時間	72,811	88	94	82
11～20時間	38,808	98	91	89
21～30時間	33,079	103	91	93
31～40時間	25,253	106	91	96
41～45時間	12,877	107	93	99
46～50時間	6,340	104	92	95
51時間以上	12,317	104	96	99
管理職・裁量労働制	6,438	104	90	93

4.業種別健康リスク

※業種分類は日本標準産業分類を使用

- 総合リスクは、TMSナビを導入している全業種において、厚労省基準の全国平均（100）を下回った。
- 特に「不動産・物品賃貸業」「教育・学習支援業」など10業種で良好な結果。
- 量・コントロールリスクが100を上回った業種は「卸売業・小売業」（103）のみであり、総合リスク（93）も、最も高い業種となった。
- 職場の支援リスクは全業種において、全国平均（100）を下回った。



健康未来

ひとつの健康、ひろがる未来。

※本分析の内容のデータ引用、出版・印刷物に転載される場合は必ず右記お問い合わせ先までご一報ください。

東京海上日動メディカルサービス株式会社

Copyright (C) Tokio Marine & Nichido Medical Service Co., Ltd.

お問い合わせ先：ヘルスケア本部 メンタルヘルス事業部
データ・解析チーム

<https://www.tokio-mednet.co.jp>