

労働者50人未満の事業場の皆様へ

ストレスチェックを実施しましょう

(令和10年5月14日までに施行予定)

労働者50人未満の事業場においても、
労働者の
「ストレスチェックの実施」が義務
となります。



ストレスチェックとは

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/160331-1.pdf>



ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状況にあるかを調べる簡単な検査です。



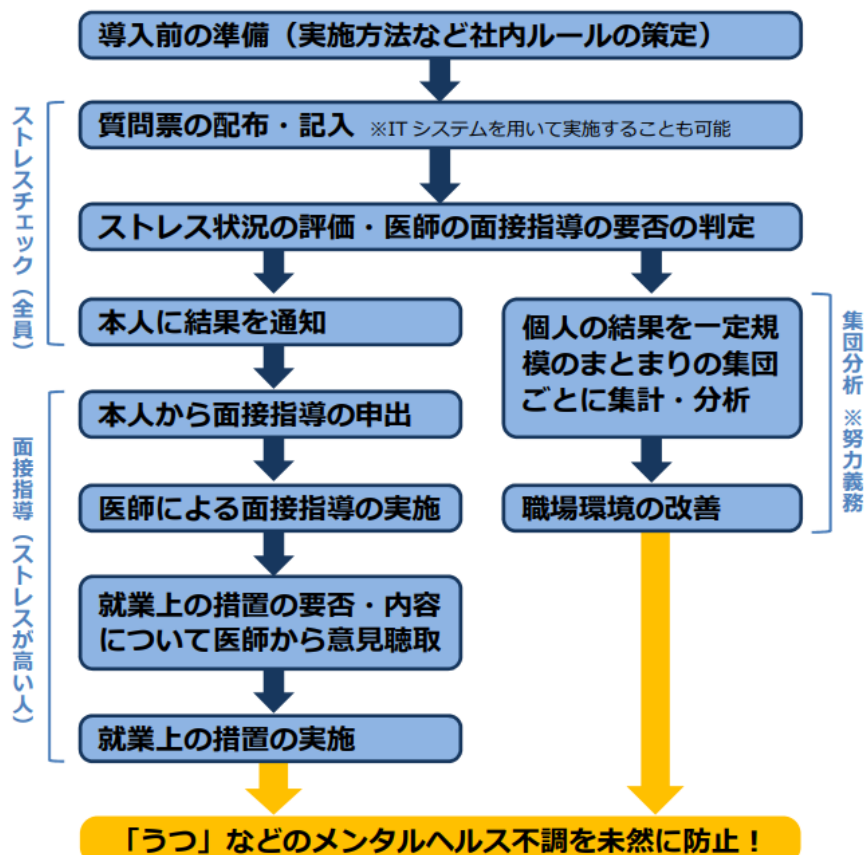
ストレスチェック実施の目的とは

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、**ストレスが高い状態の場合は、医師の面接を受けて助言をもらったり、職場の環境改善につなげたりすることで、メンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。**



ストレスチェックの具体的な実施方法とは

ストレスチェック制度の実施手順



外部の健康診断機関などに
ストレスチェック実施を委託することも可能です。



独立行政法人 労働者健康安全機構 大阪産業保健総合支援センター

企業の方へ

<https://osakas.johas.go.jp/mental/>



メンタルヘルス対策の専門家（産業カウンセラー、社会保険労務士等）が、事業場を直接訪問し、メンタルヘルス対策の一環として、ストレスチェック制度の導入に関して、「何から取り組むか」、「導入方法」などについて、各事業場の状況に合った具体的なアドバイスをする支援を無料で行っています。また、ストレスチェック制度の内容を含む、管理監督者を対象としたメンタルヘルス教育も1事業場当たり1回、無料で実施しています。

地域産業保健センター（大阪府内13か所）

企業の方へ

<https://osakas.johas.go.jp/sanpo-center/>



- ・ **高ストレス者の医師の面接指導**
 - ・ 健康相談（メンタルヘルス不調者相談・指導）
 - ・ 健康相談（ストレスチェック相談・指導）
 - ・ 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
 - ・ 長時間労働者に対する医師による面接指導
- を無料で実施しています。**