

# ストレスチェックをやってみよう

～労働者の健康管理～

① うちの労働者がメンタル不調で休職してしまった。周りに聞いても何が原因やきっかけか分からないようだ。

② 毎年の健康診断はやっているけど、会社としての取組みはそれぐらいかなあ。労働者も50人未満だから、産業医も選任はしていないし……。

③ それでしたら、メンタルヘルス不調のリスクの高い方を早期に発見し、医師による面接指導へつなげるストレスチェック制度◇を導入されてみてはどうでしょうか。あわせて、ストレスチェック結果を集団分析し、職場環境の改善につなげましょう。

④ さっそく、当社でもストレスチェックを実施したところ、労働者自身のセルフケアを図ることができ、メンタル不調になる人が減少しました。また、結果に基づき、職場環境も改善したところ、労働者全体の生産性向上にもつながりました。

◇：「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問に労働者が記入し、自分のストレス状態がどのような状況にあるか調べる検査のこと。事業場労働者数が常時50名以上であれば、ストレスチェックの実施が義務化されており、50名未満は努力義務となっている。

## 取組事例紹介

業種：製造業 従業員数：40名

事業場内でメンタル不調者がでたことをきっかけに、メンタルヘルス対策の必要性を考え、ストレスチェック導入（事業場労働者数50名未満のためストレスチェック義務企業ではない）に取り組んだ。

### <ストレスチェック導入時の注意点>

- プライバシーの保護
  - ☞ 調査票や結果については、第三者や人事権のある人の目に触れないよう取扱いに注意が必要。
- 不利益取り扱いの防止
  - ☞ ストレスチェック結果等を理由とした解雇や不当な配置転換等を行わないこと。

### <集団ごとの集計・分析>

- 分析結果を踏まえた職場環境の改善を実施する。

ストレスチェック制度  
導入ガイド



導入に当たっては  
マニュアル等を参照

【ストレスチェックの実施等に助成】

○産業保健関係助成金

<ストレスチェック助成金>

従業員1人につき最大500円  
医師の面接指導1回につき  
最大21,500円

<職場環境改善計画助成金>

ストレスチェック後の集団分析結果を踏まえ、専門家の指導に基づいて計画を作成し、計画に基づいて職場環境を改善した場合、最大10万円

◆各助成金には、労働者数等、一定の支給要件があります。

- ・ストレスチェックを実施したことにより、労働者自身の気づきを促すことになり、メンタル不調者が減少した。
- ・ストレスチェック結果を集団分析し、職場環境を改善したところ、労働者の精神面の安定につながり、労働者全体の生産性も向上した。

御社の働き方改革を「働き方改革推進支援センター」は応援します！

詳しくは当センター特設サイトへアクセス ▶

愛知働き方改革推進支援センター

検索



QRコードでもアクセス可能です！

愛知働き方改革推進支援センター【令和3年度 厚生労働省・愛知労働局委託事業】

相談窓口：名古屋市千種区千種通7-25-1 サンライズ千種3階（タスクール内）

☎ 0120-006-802

※受付日時：月～金曜日（祝日等を除く）午前9時～午後5時

✉ aichi@task-work.com