

# ストレスチェック制度の概要

## ストレスチェック制度の実施手順

ストレスチェック制度の**目的**は、

- ・労働者自身のストレスへの気づきを促すこと
  - ・集団分析等を、ストレスの原因となる職場環境の改善につなげること
- などにより、労働者のメンタルヘルス不調を「未然防止」することです。



ストレスチェックおよび  
面接指導の実施状況の報告  
※義務

労働基準監督署に  
**実施結果報告書**を提出

※提出時期は、各事業場の事業年度の終了後など、事業場ごとに設定して差し支えありません。

衛生委員会の開催（実施方法など社内ルールの策定）

ストレスチェック（年1回）の実施

本人に結果を通知

医師の面接指導の実施

医師から意見聴取

就業上の措置の実施

集団分析  
（※努力義務）

個人の結果を一定規模のまとまりの集団ごとに集計・分析

職場環境の改善

「うつ」などの、メンタルヘルス不調を未然防止 !!