

## 厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム

をご活用していただくことで、簡便に実施することができます

### 厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム（無料ツール）

- ストレスチェックの受検、結果出力、結果管理までを一括で実施できるプログラムです。厚生労働省ホームページから無料でダウンロードいただけます。

➔ <http://stresscheck.mhlw.go.jp/>



「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」  
ダウンロードサイト

- プログラム利用のお問い合わせは、専用のコールセンター（フリーダイヤル）でご案内します。

電話番号 0120-65-3167（フリーダイヤル）

受付日時 10:00～17:00（土・日、祝日、12月29日～1月3日を除く）

### ストレスチェック制度サポートダイヤル

- サポートダイヤルでは、ストレスチェック制度に関するお問い合わせ（事業場における実施方法、実施体制など）に専門家がお答えします。

電話番号 0570-03-1050（通話料がかかります）

受付日時 10:00～17:00（土・日、祝日、12月29日～1月3日を除く）

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

- ストレスチェック制度をはじめとするメンタルヘルス対策全般に対応します。

➔ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳 検索



労働安全衛生法の改正により、**労働者数50人以上の事業場**において、平成27年12月から、**年1回のストレスチェック**が義務付けられています。



**平成28年12月1日以降も、年1回定期的に、定期健康診断などに合わせ、実施しましょう。**

### ＜ストレスチェック制度の実施手順＞

**年1回実施する必要があります**

※ 結果通知や面接指導の実施までは含みません。

ストレスチェック及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

### ＜ストレスチェックの実施までのポイント＞

- ☑ 「メンタルヘルス不調の未然防止のためにストレスチェックを実施する」旨の**基本方針**を、まず事業場内に明示しましょう。
- ☑ **衛生委員会**で、ストレスチェックの実施方法について話し合いましょう。
- ☑ **社内規程**として明文化して、全ての労働者にその内容を知らせましょう。

①ストレスチェックは誰に実施させるか、②ストレスチェックはいつ実施するか、③どんな質問票を使ってストレスチェックを実施するか、④どんな方法でストレスの高い人を選ぶか、⑤面接指導の申出は誰にすれば良いか、⑥面接指導は産業医又はどの医師に依頼して実施するか、⑦集団分析はどんな方法で行うか、⑧ストレスチェックの結果は誰が・どこに保存するのか、等について話し合います。

