



厚生労働省

沖縄労働局  
Okinawa Labour Bureau

平成28年 10月25日

【照会先】

労働基準部健康安全課

課 長 幸地光彦

労働衛生専門官 長嶺 進

電話:098 (868) 4402

労働者 50人以上の事業者様へ



**実施していますか？**

**ストレスチェック**

昨年12月1日から労働者50人以上の事業場において義務づけられました「ストレスチェック制度」。

平成28年11月30日までに初回のストレスチェックを実施する必要があります。

ストレスチェックをどのように実施すれば良いかお悩みの事業者の方に対し、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）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。

そのプログラムは、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ものです。

厚生労働省ホームページから無料でダウンロードできます。

厚生労働省HP内

[「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](#)

## 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）に専門家が为您解答します。

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/>

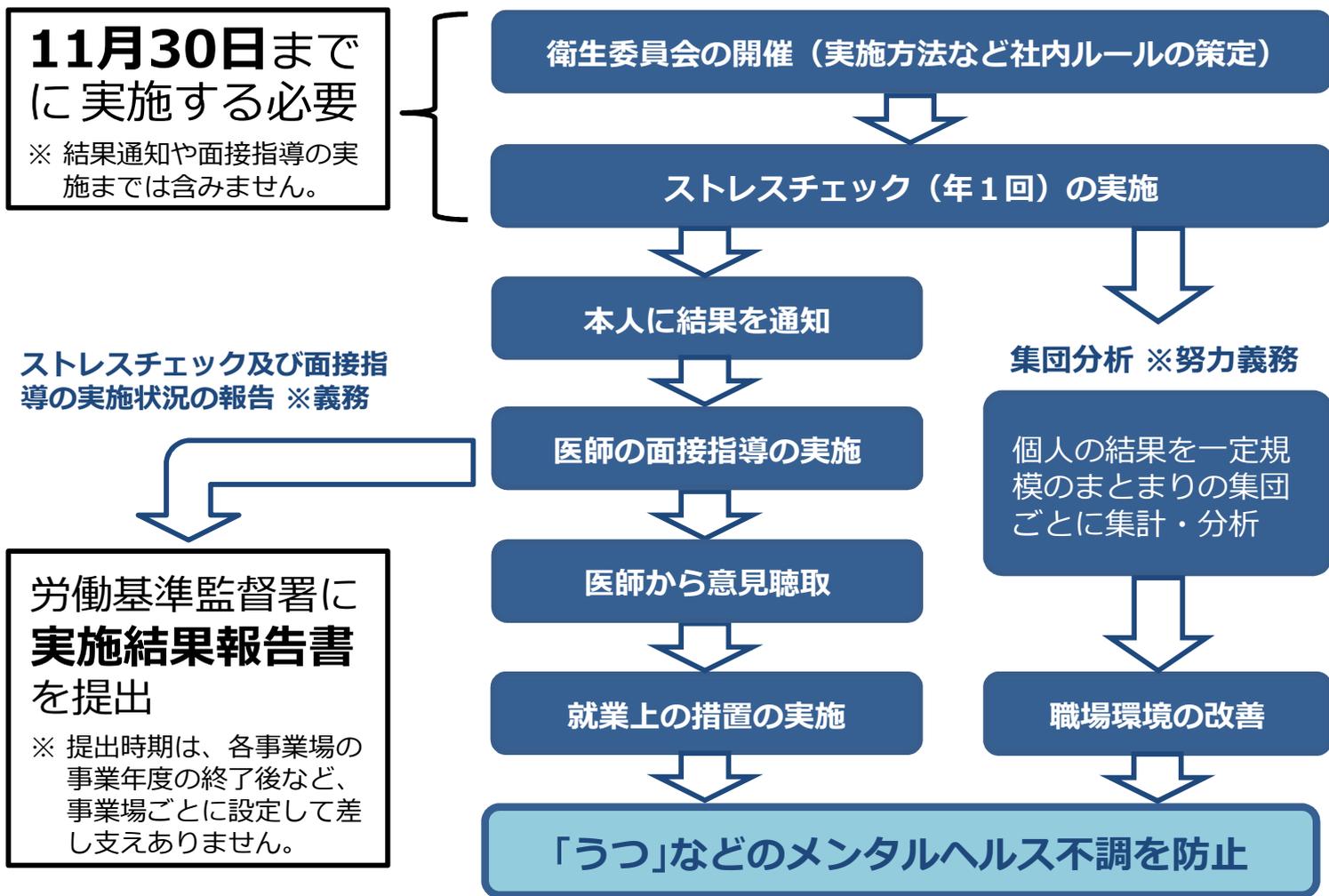
こころの耳 検索

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11月30日**までに、**初回**のストレスチェックを実施する必要があります。

### ＜ストレスチェック制度の実施手順＞



### 《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。

衛生委員会では、ストレスチェックの活かし方を考えるとともに、①いつ・誰が・どんな質問表を使ってストレスチェックを実施するか、②どんな方法でストレスの高い人を選ぶか、③面接指導の申出は誰にすれば良いか、④面接指導は産業医又はどの医師に依頼して実施するか、⑤集団分析はどんな方法で行うか、⑥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。

