



【照会先】
 大阪労働局 労働基準部 健康課

 (電 話)06(6949)6500

ストレスチェックを実施しましょう。

～11月4日から大阪労働局 YouTube チャンネルで動画を配信します～

大阪労働局が策定する第13次労働災害防止推進計画では、ストレスチェックの実施率を90%以上とする目標を掲げ、規模50人以上の事業所の実施割合を、2022年までに90%以上とすることとしていますが、2019年の実施率は81.3%に留まりました。

このため、大阪労働局では大阪労働局 YouTube チャンネルでストレスチェックに関する動画を配信して実施率の向上に努めることとしています。

メンタルヘルス対策の向上のためにも是非、ご活用ください。

● ストレスチェックとは

「うつ」などの、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的に、労働安全衛生法第66条の10において、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態にあるかを調べる検査の実施をいいます。ストレスチェックの実施は、規模が50人以上の規模の事業所では、2015年12月から、毎年1回、この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられています。

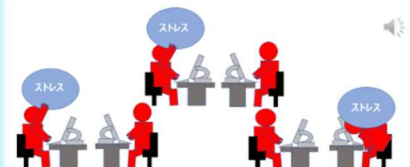
● 厚生労働省 HP の『ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等』ではストレスチェック制度実施マニュアルや厚生労働省の推奨している調査票（職業性ストレス簡易調査票）などをご確認いただくことができます。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/index.html>

職場における心の健康づくりのために

ストレスチェックを実施しましょう！

ストレスは、誰にでも突然起きるものです。
心の健康は・・・



厚生労働省HPでは、簡易版の「ストレス調査票」を掲載しておりすぐに使用できます。

職業性ストレス簡易調査票

また、ストレスチェックを円滑に導入することができる「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」を無料で配布しています。

ダウンロードサイト



ぜひともご活用ください。

氏名	性別	年齢	職種	就業年数	ストレスチェック実施年月	ストレスチェック結果
田中 太郎	男	35	営業	10	2019.10	軽度
佐藤 花子	女	42	事務	15	2019.10	軽度
鈴木 一郎	男	28	技術	5	2019.10	軽度
高橋 美咲	女	38	事務	12	2019.10	軽度
山本 健太	男	45	管理	20	2019.10	軽度
中村 由香	女	32	事務	8	2019.10	軽度
小林 大輔	男	40	技術	18	2019.10	軽度
渡辺 真由	女	30	事務	6	2019.10	軽度
吉田 拓也	男	33	技術	7	2019.10	軽度
松本 千恵	女	48	事務	25	2019.10	軽度
伊藤 隆夫	男	37	技術	14	2019.10	軽度
清水 愛	女	25	事務	3	2019.10	軽度
山崎 誠	男	43	管理	19	2019.10	軽度
石川 美穂	女	36	事務	11	2019.10	軽度
木村 大志	男	29	技術	4	2019.10	軽度
藤田 結衣	女	34	事務	9	2019.10	軽度
佐々木 健	男	41	技術	17	2019.10	軽度
村上 真由美	女	31	事務	7	2019.10	軽度
高木 拓	男	39	技術	13	2019.10	軽度
山口 千尋	女	27	事務	5	2019.10	軽度
北川 誠也	男	44	管理	21	2019.10	軽度
田村 愛理	女	35	事務	10	2019.10	軽度
山内 大輔	男	32	技術	6	2019.10	軽度
水野 結衣	女	46	事務	23	2019.10	軽度
石川 隆夫	男	26	技術	3	2019.10	軽度
松本 美穂	女	49	事務	26	2019.10	軽度
伊藤 健	男	33	技術	8	2019.10	軽度
清水 真由美	女	38	事務	12	2019.10	軽度
山崎 拓	男	28	技術	4	2019.10	軽度
石川 結衣	女	42	事務	18	2019.10	軽度
木村 大志	男	36	技術	11	2019.10	軽度
藤田 千尋	女	29	事務	5	2019.10	軽度
佐々木 誠也	男	45	管理	22	2019.10	軽度
村上 愛理	女	34	事務	9	2019.10	軽度
高木 大輔	男	31	技術	6	2019.10	軽度
山口 結衣	女	47	事務	24	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	27	技術	3	2019.10	軽度
田村 美穂	女	50	事務	27	2019.10	軽度
山内 健	男	34	技術	10	2019.10	軽度
水野 真由美	女	39	事務	14	2019.10	軽度
石川 拓	男	29	技術	5	2019.10	軽度
松本 結衣	女	43	事務	19	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	37	技術	12	2019.10	軽度
清水 千尋	女	30	事務	6	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	46	管理	23	2019.10	軽度
村上 愛理	女	35	事務	11	2019.10	軽度
高木 大輔	男	32	技術	7	2019.10	軽度
山口 結衣	女	48	事務	25	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	28	技術	4	2019.10	軽度
田村 美穂	女	51	事務	28	2019.10	軽度
山内 健	男	35	技術	11	2019.10	軽度
水野 真由美	女	40	事務	15	2019.10	軽度
石川 拓	男	30	技術	6	2019.10	軽度
松本 結衣	女	44	事務	20	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	38	技術	13	2019.10	軽度
清水 千尋	女	31	事務	7	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	47	管理	24	2019.10	軽度
村上 愛理	女	36	事務	12	2019.10	軽度
高木 大輔	男	33	技術	8	2019.10	軽度
山口 結衣	女	49	事務	26	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	29	技術	5	2019.10	軽度
田村 美穂	女	52	事務	29	2019.10	軽度
山内 健	男	36	技術	12	2019.10	軽度
水野 真由美	女	41	事務	16	2019.10	軽度
石川 拓	男	31	技術	7	2019.10	軽度
松本 結衣	女	45	事務	21	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	39	技術	14	2019.10	軽度
清水 千尋	女	32	事務	8	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	48	管理	25	2019.10	軽度
村上 愛理	女	37	事務	13	2019.10	軽度
高木 大輔	男	34	技術	9	2019.10	軽度
山口 結衣	女	50	事務	27	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	30	技術	6	2019.10	軽度
田村 美穂	女	53	事務	30	2019.10	軽度
山内 健	男	37	技術	13	2019.10	軽度
水野 真由美	女	42	事務	17	2019.10	軽度
石川 拓	男	32	技術	8	2019.10	軽度
松本 結衣	女	46	事務	22	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	40	技術	15	2019.10	軽度
清水 千尋	女	33	事務	9	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	49	管理	26	2019.10	軽度
村上 愛理	女	38	事務	14	2019.10	軽度
高木 大輔	男	35	技術	10	2019.10	軽度
山口 結衣	女	51	事務	28	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	31	技術	7	2019.10	軽度
田村 美穂	女	54	事務	31	2019.10	軽度
山内 健	男	38	技術	14	2019.10	軽度
水野 真由美	女	43	事務	18	2019.10	軽度
石川 拓	男	33	技術	9	2019.10	軽度
松本 結衣	女	47	事務	23	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	41	技術	16	2019.10	軽度
清水 千尋	女	34	事務	10	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	50	管理	27	2019.10	軽度
村上 愛理	女	39	事務	15	2019.10	軽度
高木 大輔	男	36	技術	11	2019.10	軽度
山口 結衣	女	52	事務	29	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	32	技術	8	2019.10	軽度
田村 美穂	女	55	事務	32	2019.10	軽度
山内 健	男	39	技術	15	2019.10	軽度
水野 真由美	女	44	事務	19	2019.10	軽度
石川 拓	男	34	技術	10	2019.10	軽度
松本 結衣	女	48	事務	24	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	42	技術	17	2019.10	軽度
清水 千尋	女	35	事務	11	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	51	管理	28	2019.10	軽度
村上 愛理	女	40	事務	16	2019.10	軽度
高木 大輔	男	37	技術	12	2019.10	軽度
山口 結衣	女	53	事務	30	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	33	技術	9	2019.10	軽度
田村 美穂	女	56	事務	33	2019.10	軽度
山内 健	男	40	技術	16	2019.10	軽度
水野 真由美	女	45	事務	20	2019.10	軽度
石川 拓	男	35	技術	11	2019.10	軽度
松本 結衣	女	49	事務	25	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	43	技術	18	2019.10	軽度
清水 千尋	女	36	事務	12	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	52	管理	29	2019.10	軽度
村上 愛理	女	41	事務	17	2019.10	軽度
高木 大輔	男	38	技術	13	2019.10	軽度
山口 結衣	女	54	事務	31	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	34	技術	10	2019.10	軽度
田村 美穂	女	57	事務	34	2019.10	軽度
山内 健	男	41	技術	17	2019.10	軽度
水野 真由美	女	46	事務	21	2019.10	軽度
石川 拓	男	36	技術	12	2019.10	軽度
松本 結衣	女	50	事務	26	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	44	技術	19	2019.10	軽度
清水 千尋	女	37	事務	13	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	53	管理	30	2019.10	軽度
村上 愛理	女	42	事務	18	2019.10	軽度
高木 大輔	男	39	技術	14	2019.10	軽度
山口 結衣	女	55	事務	32	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	35	技術	11	2019.10	軽度
田村 美穂	女	58	事務	35	2019.10	軽度
山内 健	男	42	技術	18	2019.10	軽度
水野 真由美	女	47	事務	22	2019.10	軽度
石川 拓	男	37	技術	13	2019.10	軽度
松本 結衣	女	51	事務	27	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	45	技術	20	2019.10	軽度
清水 千尋	女	38	事務	14	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	54	管理	31	2019.10	軽度
村上 愛理	女	43	事務	19	2019.10	軽度
高木 大輔	男	40	技術	15	2019.10	軽度
山口 結衣	女	56	事務	33	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	36	技術	12	2019.10	軽度
田村 美穂	女	59	事務	36	2019.10	軽度
山内 健	男	43	技術	19	2019.10	軽度
水野 真由美	女	48	事務	23	2019.10	軽度
石川 拓	男	38	技術	14	2019.10	軽度
松本 結衣	女	52	事務	28	2019.10	軽度
伊藤 大志	男	46	技術	21	2019.10	軽度
清水 千尋	女	39	事務	15	2019.10	軽度
山崎 誠也	男	55	管理	32	2019.10	軽度
村上 愛理	女	44	事務	20	2019.10	軽度
高木 大輔	男	41	技術	16	2019.10	軽度
山口 結衣	女	57	事務	34	2019.10	軽度
北川 隆夫	男	37	技術	13	2019.10	軽度
田村 美穂	女	60	事務	37		