厚生労働省
埼玉労働局

Press Release

埼玉労働局発表
令和8年10月30日(金)

【照会先】
埼玉労働局 労働基準部 健康安全課
（電話番号）048 － 600 － 6206

報道関係者　各位

メンタルヘルスセミナーを開催します

埼玉労働局（局長　田平浩二（たびらこうじ））は、令和10年4月から労働者数50人未満の事業場においてもストレスチェックの実施が義務化されることを踏まえ、埼玉産業保健総合支援センター及び全国健康保険協会埼玉支部との共催により、事業所等を対象とした「メンタルヘルスセミナー」を開催します。

本セミナーでは、令和10年4月から労働者数50人未満の事業場においてもストレスチェックの実施が義務化されることについて説明するほか、職場のメンタルヘルス対策について専門家による講演を行い、いきいきとした職場づくりに向けた具体的な取組や対応方法について理解を深めていただきます。

1　日時
　第1回　令和8年11月25日（水）　10：00～12：00
　第2回　令和8年12月　9日（水）　10：00～12：00
　（会場受付は各日9時30分から）
　※両日とも同一内容を予定しています。

2　場所
　埼玉労働局 雇用保険説明会場（定員80名）
　オンライン参加（Zoomウェビナー）

3　内容
　・ストレスチェック制度の義務化について
　・職場のメンタルヘルス対策について

4　費用
　無料

5　取材申込
　取材いただける場合は、令和8年11月24日（火）までに、「取材申込票」によりお申込みください。

【添付資料】
別添1　セミナー案内「令和8年度メンタルヘルスセミナー」
別添2　厚生労働省チラシ
　「労働者50人未満の事業者もストレスチェックが義務になります！」
別紙　取材申込票

別添1

令和8年度 メンタルヘルスセミナー

～ストレスチェック制度の改正と職場のメンタルヘルス対策を学ぶ～

こころの健康が いきいきとした 職場をつくります

参加無料 事前申込制



職場で取り組むべきメンタルヘルス対策について学べるセミナーを開催します。
併せて、令和10年4月から労働者50人未満の事業場もストレスチェックの実施が義務化されることについて説明します。
事業主・人事労務担当者・安全衛生担当者をはじめ、多くの方の参加をお待ちしています。

労働者数50人未満の事業場も ストレスチェックが義務になります
（労働安全衛生関係法令の改正）

開催日時

第1回	第2回
令和8年 **11月25日(水)** 10:00～12:00	令和8年 **12月9日(水)** 10:00～12:00

※ 両日とも同一内容を予定しています。

会場・開催方法

会場参加（定員）
埼玉労働局14階
雇用保険説明会場
（さいたま市中央区新都心11-2 ランド・アクシス・タワー14階）
※先着80名

オンライン参加
Zoomウェビナー
（事前申込みいただいた方に視聴URLをご案内します）

対象者
事業主・人事労務担当者・安全衛生担当者・産業保健スタッフ・その他関心のある方

プログラム（次第）

1 労働安全衛生関係法令について

労働者数50人未満の事業場も ストレスチェックが義務になります
（労働安全衛生関係法令の改正）

講師：埼玉労働局 労働基準部 健康安全課

2 特別講演

「職場のメンタルヘルス ～いきいきとした職場づくり～」
（質疑応答を含む）

講師：埼玉産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員
（シニア産業カウンセラー）
吉田 仁 氏

お申込み方法

参加をご希望の方は、下記の申込フォームからお申し込みください。

第1回 11月25日(水) 会場参加用	第1回 11月25日(水) オンライン参加用
第2回 12月9日(水) 会場参加用	第2回 12月9日(水) オンライン参加用

申込期限 各開催日の**2日前まで**

お問い合わせ

埼玉労働局 労働基準部 健康安全課
☎ 048-600-6206

働く人の心の健康づくりは 職場の生産性向上につながります。

埼玉労働局 ｜ 埼玉産業保健総合支援センター ｜ 全国健康保険協会埼玉支部

別添2

労働者数50人未満の事業者も

ストレスチェック が義務になります！

令和10年 4月1日 スタート



ストレスは見えません。
チェックしましょう。

ストレスチェックは、2015年から、労働安全衛生法において実施が義務付けられています。

2025年の労働安全衛生法の改正により、これまで努力義務とされていた労働者数50人未満の事業者にもストレスチェックの実施が義務化されました。

ストレスチェックって何ですか？

事業者による職場のメンタルヘルス対策の取組です。労働者にストレスの状況についての検査（ストレスチェック）を実施し、本人のストレスへの気付き・セルフケアを促すとともに、検査結果の集団ごとの集計・分析を通じて、職場のストレス要因の改善につなげることで、メンタルヘルス不調の未然防止を図る仕組みです。

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省
埼玉労働局

ストレスチェック制度に取り組む意義

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止が重要です。ひとたびメンタルヘルス不調にさせてしまうと、その病休期間は平均で約3か月、復職後に再び病休になる割合も約半数と、特に小規模事業場にとっては、大きな人材の損失となるほか、経営上のリスクにつながってしまいます。

また、ストレスチェック制度をはじめとした職場のメンタルヘルス対策に取り組むことで、働きやすい職場の実現を通じて、生産性の向上や人材の確保・定着、企業価値の向上といった持続的な経営につながります。特に、人材不足が課題となっている小規模事業場においてメリットも大きいと思います。



こうした視点も踏まえて、事業者は、職場のメンタルヘルス対策を経営課題として位置付け、ストレスチェック制度にしっかり取り組んでいくことが重要です。

小規模事業場向けマニュアルに沿って、ストレスチェック制度を始めましょう

厚労省の「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」は、50人未満の事業場に即した、労働者のプライバシーが保護され、現実的で実効性のある実施体制・実施方法を示したマニュアルです。（令和8年2月公表）

まずは、厚労省ホームページをチェックしましょう。
※マニュアルの概要版（スタートガイド）もあります



厚労省HP
（ストレスチェック）

専門スタッフの支援

厚労省が設置する都道府県の埼玉産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策の専門スタッフ（社労士、心理職、保健師等）による、研修、相談、事業場への訪問による制度導入支援等の支援メニューが無料で受けられます。

埼玉
さんぽセンター



サポートダイヤル

ストレスチェック制度サポートダイヤルでは、ストレスチェック制度の導入・実施についてのご相談に専門スタッフがお答えします。

電話番号：（全国統一ナビダイヤル）
0570−031050
受付時間：平日10:00～17:00
（土日祝日、年末年始は除く）

※運営は厚労省所管の
独立行政法人労働者健康安全機構

「こころの耳」

厚労省が運営するメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」では、ストレスチェック制度の実施に役立つ情報（メンタルヘルス対策の学習動画や、中小企業における取組事例など）を広く掲載しています。

ポータルサイト
「こころの耳」



（令和8年6月）

別紙

埼玉労働局労働基準部健康安全課　広報担当　行
mail：kouhou-kenanka●mhlw.go.jp
※迷惑メール防止のため、メールアドレスの一部を変えています。●を@に置き換えてください。
（電話　048－600-6206）

令和　　年　　月　　日

取材申込票

下記必要事項をご記入の上 11 月 24 日(火)までにメール又は電話でお申込くださいますようお願い申し上げます

取材申込社 （担当者・連絡先）	会社名： 担当者： ＴＥＬ： ｍａｉｌ： 参加人数：　　人
放送・掲載　予定日 放送番組・掲載誌	令和　　年　　月　　日
備　考	