

# ストレスチェックを実施しましょう

令和10年5月までにすべての規模の事業場が対象となります。

**労働者数50人以上の事業場**において、**年1回のストレスチェック**が義務づけられています。  
※令和10年5月までにすべての規模の事業場が対象となります。

## 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を報告

※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（原則電子申請）。

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。

#### 実施に向けた検討事項

右のような項目について、話し合いましょう。

- 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 どのよう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 集団分析はどのような方法で行うか
- 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



「ストレスチェックって、どのように実施すればいいの？」とお悩みの方へ

# 厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム

をご活用いただくことで、簡単・便利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）とは？

- 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

検索



- 本プログラムの利用に関する詳細やご不明点などは、**専用のコールセンター**（フリーダイヤル）にお問い合わせください。【電話番号】 **0120-65-3167（フリーダイヤル）**  
【受付日時】 平日 10:00～17:00（祝祭日、12月29日～1月3日を除く。）

## ▼ 他にも、事業者の皆さまにご利用いただける相談窓口があります。

### ストレスチェック制度サポートダイヤル

- ストレスチェックに関わる方（産業医、保健師、事業者、衛生管理者、など）からの、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】 平日 10:00～17:00（祝祭日、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の情報を掲載しています。

➡ <https://kokoro.mhlw.go.jp/>

こころの耳 検索

ストレスチェックをこれから導入する事業者の方へ

# ストレスチェックの導入には 産保センター<sup>(※)</sup>をご利用ください

※ 産業保健総合支援センター（産保センター）は、厚生労働省所管の独立行政法人労働者健康安全機構が各都道府県に設置、運営しています。事業場のメンタルヘルス対策等の取組に対して、各種支援サービスを 無料 で提供します。

## ストレスチェックの「取り組み方が分からない」とき

- ・ ストレスチェックはどこに頼めばいい？（健康診断の委託先？専門業者？）
- ・ 事業者の方針表明や、実務責任者、担当者の設定はどうする？
- ・ プライバシーの保護はどうする？
- ・ 安全衛生委員会における審議は？
- ・ 高ストレス者に対する医師の面接指導の実施体制はどうする？
- ・ メンタルヘルスの相談体制の整備はどうする？
- ・ ストレスチェック結果の集団分析・職場環境改善のやり方は？等



## 産保センターが提供する 無料のメンタルヘルス対策の個別訪問支援 が有効です



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）が貴事業場を訪問し、事業場の状況に応じたストレスチェックの導入について、具体的なアドバイスを行うほか、メンタルヘルス対策の構築をトータルで支援します。

申込先：宮城産保センター 電話：022-267-4229

お申込の際、監督署からの利用勧奨があった場合は、その旨お伝えください。

オンラインでも申込可能です。



宮城労働局・労働基準監督署

(R7.3)

# ストレスチェック が義務になります！

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。（労働者数50人未満の事業場は、当分の間努力義務とされてきました。）

今般、2025年5月に公布された改正労働安全衛生法により、労働者数50人未満の事業場にもストレスチェックの実施が義務化されました。（施行期日は公布後3年以内に政令で定める日）



ス  
ト  
レ  
ス  
は  
見  
え  
ま  
せ  
ん  
。  
チ  
ェ  
ッ  
ク  
し  
ま  
し  
よ  
う  
。

## 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。

# 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考えられます。
- 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**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。



都道府県  
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：  
0570-031050  
(全国统一ナビダイヤル)

受付時間：  
平日10時～17時  
(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」

