

労働者数 **50人未満** の事業場のみなさまへ

ストレスチェックを実施しましょう!

～令和10年5月までに義務化スタート～

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いました。)

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)

チエツクしましょう。

ストレスは見えません。



..... 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。



相談聞く
ソウ~!

厚生労働省

群馬労働局



独立行政法人労働者健康安全機構

群馬産業保健総合支援センター

johas



「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」スタートガイド

本スタートガイドは、小規模事業場におけるストレスチェック制度の導入・実施にあたり、マニュアルを円滑に活用いただくため、そのポイントをお示しするものです。マニュアル本体と併せてご利用ください。



厚労省HP

はじめに

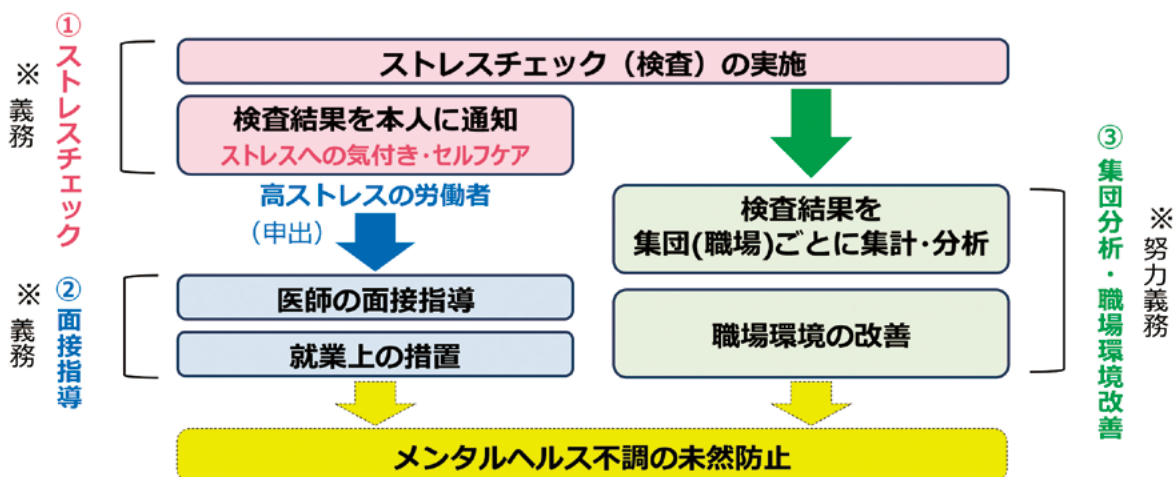
- ストレスチェックは、2015年から、労働安全衛生法により事業者には実施が義務付けられています。（労働者数50人未満の事業場は、当分の間努力義務とされてきました。）
- 今般、2025年5月に公布された改正労働安全衛生法により、労働者数50人未満の事業場にも、ストレスチェックの実施が義務化されました。（施行期日は公布後3年以内に政令で定める日）

0 ストレスチェック制度とは

マニュアルP3～6

★ ストレスチェック制度の目的は、メンタルヘルス不調の未然防止です。メンタルヘルス不調者の発見ではありません。

- 「ストレスチェック」とは、労働者がストレスに関する質問票（選択式）に回答し、自身のストレスがどのような状態にあるのかを知ってもらうための簡単な検査です。
- 事業者は、1年ごとに1回、ストレスチェック（検査）を実施し、
 - ① 労働者に、**自身のストレスへの気付き・セルフケア**を促すとともに、
 - ② 高ストレスの労働者には、**医師の面接指導の機会の提供**、医師の意見を踏まえ必要な就業上の措置、
 - ③ 集団分析を通じて**職場ごとのストレス要因を把握し、職場環境の改善**につなげます。



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なってしまうと、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に位置付けて**、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。



1 ストレスチェック制度の実施に向けた準備

マニュアルP7～10

★ 労働者に安心してストレスチェックを受けてもらえるようにするため、準備が重要です。

ToDo

- 1-1 事業者は、実施責任者として、制度導入の**方針表明**を行います。
- 1-2 社内の実施体制・実施方法について、**労働者の意見**を聴きます。
- 1-3 **社内ルール**を作成し、周知します。



ポイント

- マニュアルには、方針表明や社内ルール（規程）の作成のための**モデル例**を掲載しています。
- 関係労働者の意見を聴く方法について**事例**も掲載しています。

2 社内の実施体制・実施方法の決定

マニュアルP11～16

★ 労働者のプライバシー保護の観点から、原則、外部委託による実施が推奨されます。

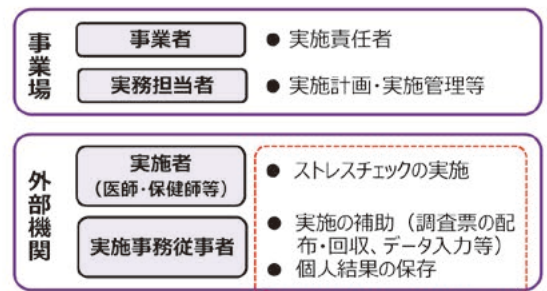
ToDo

- 2-1 事業場内には、委託先との契約・連絡調整等を行う**実務担当者**を指名します。

ポイント

- **個人結果**等の健康情報の取扱は外部機関で完結し、**事業場内では取り扱いません**。
- 実務担当者には、衛生推進者又は安全衛生推進者を選任することが望まれます。

実施体制（イメージ）



※健康情報を取り扱うため守秘義務あり

- 2-2 ストレスチェックの委託先を選定します。選定に当たっては、外部機関から「**サービス内容事前説明書**」を作成・説明してもらい、提案内容を確認します。

ポイント

- 外部機関の提案内容（各サービスの内容、料金等）をもとに、委託先について比較検討します。
 - ① **ストレスチェック及び集団分析**は、当該外部機関に委託することとするのか
 - ② **医師の面接指導**は、どこに依頼することとするのか

医師の面接指導の依頼先としては、以下のような選択肢があります。

- ・ 外部機関のオプションサービス
- ・ **地域産業保健センター**（注）
- ・ 産業保健に対応する医療機関等（別途契約）

注：厚生労働省が設置する小規模事業場の支援機関（全国350か所）。面接指導など、医師による産業保健サービスが無料で受けられます。

- 外部機関の提案等を踏まえ、ストレスチェックの実施時期、調査票の項目・調査形態（紙又はウェブ）等について決定します。
- マニュアルでは、外部機関の提案内容を確認するための**チェックポイント**をお示ししています。ストレスチェックの実施方法や、特に**料金体系**（どこまでが標準サービスか／オプションサービスか、別料金とされている内容は適切か等）についてチェックします。

★ 委託先から労働者に調査票（紙又はウェブ）を配布し、各自回答してもらいましょう。

調査票（国が推奨する57項目版）のイメージ

あなたの仕事についてうかがいます。		そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない		1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない		1	2	3	4
最近1か月のあなたの状態についてうかがいます。					
1. 活気がわいてくる		1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ		1	2	3	4
あなたの周りの方々にについてうかがいます。 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？		非常に	かなり	多少	ほとんどない
1. 上司		1	2	3	4
2. 職場の同僚					

ToDo

3-1 労働者への調査票の配布・回収、個人結果の通知は、委託先から直接行われます。

※ 紙の調査票の配布・回収や個人結果の通知については、内容が分からないよう密封された封筒に入れた状態で実務担当者を介して行うことは、差し支えありません。

ポイント

- 個人結果は事業者には提供されません。事業者には、個人が特定されない方法で集団（事業場、職場等の単位）ごとに集計・分析した結果が提供されます（後述⑤）。

3-2 個人結果の通知を受けて各自セルフケアに取り組むよう、労働者を奨励します。

ポイント

- 委託先の実施者（医師、保健師等）から、個人ごとに結果（ストレスプロフィール、セルフケアのアドバイス、高ストレスか否か、医師の面接指導が必要か否か（申出勧奨）等）が通知されます。
- 労働者のセルフケアのため、厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」（各種セルフケアツールやこころの相談窓口（無料））の活用について、情報提供するといいでしょ。

本人に通知される個人結果のイメージ

あなたのストレスプロフィール

<ストレスの要因>

あなたのストレスの程度

○ ストレスが高い状態です(高ストレス者に該当)

セルフケアのためのアドバイス

.....

.....

.....

.....

.....

○ 医師の面接指導を受けていただくことをお勧めします。面接指導の申出は、以下の申出窓口ご連絡ください。
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○ 医師の面接指導ではなく、相談を希望する場合は、以下の相談窓口にご連絡ください。
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

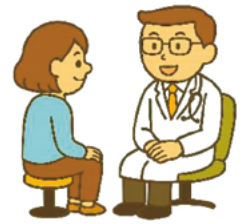
4 医師の面接指導

マニュアルP20～25

★ 高ストレスの労働者は、申し出ることで、医師の面接指導を受けることができます。

ToDo

- 4-1 申出があった場合、面接指導の実施を医師に依頼します。
- 4-2 面接指導に必要な情報を取りまとめて、医師に提供します。
- 4-3 面接指導の結果に基づき、医師の意見を聴取します。
- 4-4 医師の意見を踏まえて、必要な就業上の措置を実施します。



ポイント

- マニュアルを参考に、労働者が安心して申出できるための環境を整備することが重要です。

- 4-5 面接指導以外の相談できる窓口についても、情報提供することが望めます。

ポイント

- 厚労省の「こころの耳」相談窓口（電話・メール・SNS）は、どなたでも無料で利用できます。

5 集団分析・職場環境改善

マニュアルP26～28

★ 集団分析を通じて、職場環境のストレス要因を把握し、軽減に取り組むよう努めましょう。

ToDo

- 5-1 委託先から、ストレスチェック結果を集団ごとに集計・分析してもらいます。

ポイント

- 平均値や経年で比較するなどの方法で、職場のストレスの状況を調べます。
- 集団の単位が10人を下回る場合には、個人が特定されるおそれがあることから、原則、集団分析結果の提供を受けてはいけません。

- 5-2 集団分析結果等を活用し、職場環境の改善のための取組を行います。

ポイント

- 取組内容は極めて多様です。マニュアルには、小規模事業場等の取組事例を掲載しています。

6 労働者のプライバシーの保護

マニュアルP29

7 不利益取扱の禁止

マニュアルP30

★ ストレスチェック制度は、個人情報保護され、不正な目的で利用されないことで、労働者が安心して受けることができ、適切な対応や改善につなげられる仕組みです。

ポイント

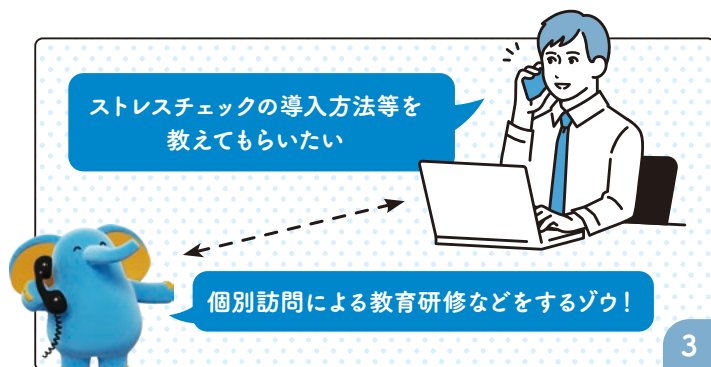
- 労働者のプライバシーの保護を徹底し、不利益な取扱を防止することが重要です。
- 事業者がやってはいけない禁止事項について、マニュアルにより具体的に確認しましょう。



ストレスチェックの導入には さんぽセンター※をご利用ください

※産業保健総合支援センター（さんぽセンター）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。

群馬産業保健総合支援センター（ぐんまさんぽ）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）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。



ストレスチェックの導入支援・教育

- ♥ 事業場に合った制度の導入方法／実施規程の作成方法
- ♥ 集団分析結果の見方と活用方法／職場環境改善の方法
- ♥ 管理監督者向けストレスチェックの導入に関する教育

※ストレスチェックの実施はお受けできません。

利用申込について

さんぽセンターホームページよりお申込み
もしくは次ページの利用申込書をFAXにて
お申し込みください。

ストレスチェック制度サポートダイヤル

電話番号 全国統一ナビダイヤル 0570-031050



※通話料がかかります。

※サポートダイヤルにつながりにくい場合は、お手数ですが最寄りの産業保健総合支援センターへお問い合わせください
ますようお願いいたします。

全国の産業保健総合支援センター ▶ <https://www.johas.go.jp/sanpo-center/>

開設日 平成27年5月20日（水） 受付期間 平日10時～17時（土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日は除く）



さんぽセンター利用申込書

年 月 日

事業場名			労働者数	名	
代表者	職名		ふりがな 氏名		
所在地	〒 -				
	TEL		FAX		
担当者	部署名		ふりがな 氏名		
	E-mail		職種 / 役職		
業種 / 業務内容			実施方法	☐ 対面（開催場所訪問） ☐ オンライン	
希望日時	第1希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分		
	第2希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分		
	第3希望	20 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分		
開催場所（名称）					
開催場所（住所）					
会議・研修等名称					
対象者					
（受講）予定者数					
希望する 具体的内容					

希望する利用内容にチェック☑を入れて下さい。

- | | |
|---|--|
| ☐ 産業保健・健康づくりなどの講演（講話） | ☐ メンタルヘルス対策（不調者への対応） |
| ☐ 働く世代の健康支援（更年期障害、不妊治療） | ☐ メンタルヘルス対策（職場の対応） |
| ☐ リスクアセスメント（危険性、有害性の把握） | ☐ ストレスチェック制度（制度導入、対応方法） |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（社内規程等の整備） | ☐ 健康診断結果に基づく保健指導 |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（職場の対応等） | ☐ 保健師による健康相談 |
| ☐ 治療と仕事の両立支援（個別相談） | ☐ その他 ⇨ 当センターにご相談ください |
| ☐ 労働衛生工学対策等（化学物質対策、局排改善など） | |

※本用紙に記載された個人情報、産業保健活動総合支援事業の目的以外には使用いたしません。

【申込先】 群馬産業保健総合支援センター FAX：027-233-9966



群馬労働局及び労働基準監督署のご案内

群馬労働局 労働基準部 健康安全課

〒371-8567 前橋市大手町2-3-1 前橋地方合同庁舎8階 TEL：027-896-4736

労働基準監督署

名称	電話	所在地	管轄区域
前橋	安全衛生課 027-896-4536	〒371-0026 前橋市大手町 2-3-1 前橋地方合同庁舎7階	前橋市、渋川市、北群馬郡、伊勢崎市、佐波郡
伊勢崎分庁舎	0270-25-3363	〒372-0024 伊勢崎市下植木町 517	
高崎	安全衛生課 027-367-2313	〒370-0045 高崎市東町 134-12 高崎地方合同庁舎3階	高崎市（うち新町・吉井町除く）、安中市、富岡市、甘楽郡
桐生	0277-44-3523	〒376-0045 桐生市末広町 13-5 桐生地方合同庁舎1階	桐生市、みどり市
太田	安全衛生課 0276-58-9729	〒373-0817 太田市飯塚町 104-1	太田市、館林市、邑楽郡
沼田	0278-23-0323	〒378-0031 沼田市薄根町 4468-4	沼田市、利根郡
藤岡	0274-22-1418	〒375-0014 藤岡市下栗須 124-10	藤岡市、多野郡、高崎市新町・吉井町
中之条	0279-75-3034	〒377-0424 吾妻郡中之条町大字中之条町 664-1	吾妻郡

さんぽセンター及び地さんぽのご案内



群馬産業保健総合支援センター（ぐんまさんぽ）

〒371-0022 前橋市千代田町1-7-4 群馬メディカルセンター2階

TEL：027-233-0026 FAX 027-233-9966 HP：<https://www.gunmas.johas.go.jp>

高ストレス判定による医師との面談は地域産業保健センターも活用できます。

地域産業保健センター（地さんぽ）の窓口一覧

名称	所在地	電話	FAX
前橋	〒371-0035 前橋市岩神町 2-3-5 前橋市医師会内	027-233-2261	027-233-8810
	〒377-0027 渋川市金井 356 渋川地区医師会内	0279-23-1181	0279-23-7253
高崎	〒370-0829 高崎市高松町 5-28 高崎市医師会内	027-323-3966	027-323-2551
	〒379-0116 安中市安中 1-1-20 安中市医師会内	027-381-0404	027-382-1560
	〒370-2343 富岡市七日市 553-1 富岡市甘楽郡医師会内	0274-62-0542	0274-64-4150
	〒370-3333 高崎市高浜町 984-1 群馬郡医師会内	027-343-6865	027-344-2962
桐生	〒376-0027 桐生市元宿町 18-2 桐生市医師会内	0277-47-2500	0277-22-2422
伊勢崎佐波	〒372-0024 伊勢崎市下植木町 481 伊勢崎佐波医師会内	0270-25-5316	0270-23-2657
東毛太田	〒373-0851 太田市飯田町 818 太田市医師会内	0276-48-9291	0276-48-9293
藤岡多野	〒375-0024 藤岡市藤岡 1860-1 藤岡多野医師会内	0274-22-0251	0274-24-4187
吾妻	〒377-0423 吾妻郡中之条町大字伊勢町 25-9 吾妻郡医師会内	0279-75-3334	0279-75-6228
沼田利根	〒378-0051 沼田市上原町 1801-68 沼田利根医師会内	0278-23-2058	0278-23-3591
東毛館林邑楽	〒374-0043 館林市苗木町 2497-17 館林市邑楽郡医師会内	0276-72-1132	0276-73-0215