

ストレスチェック業務支援サービスのご案内



一般財団法人

苫小牧保健センター



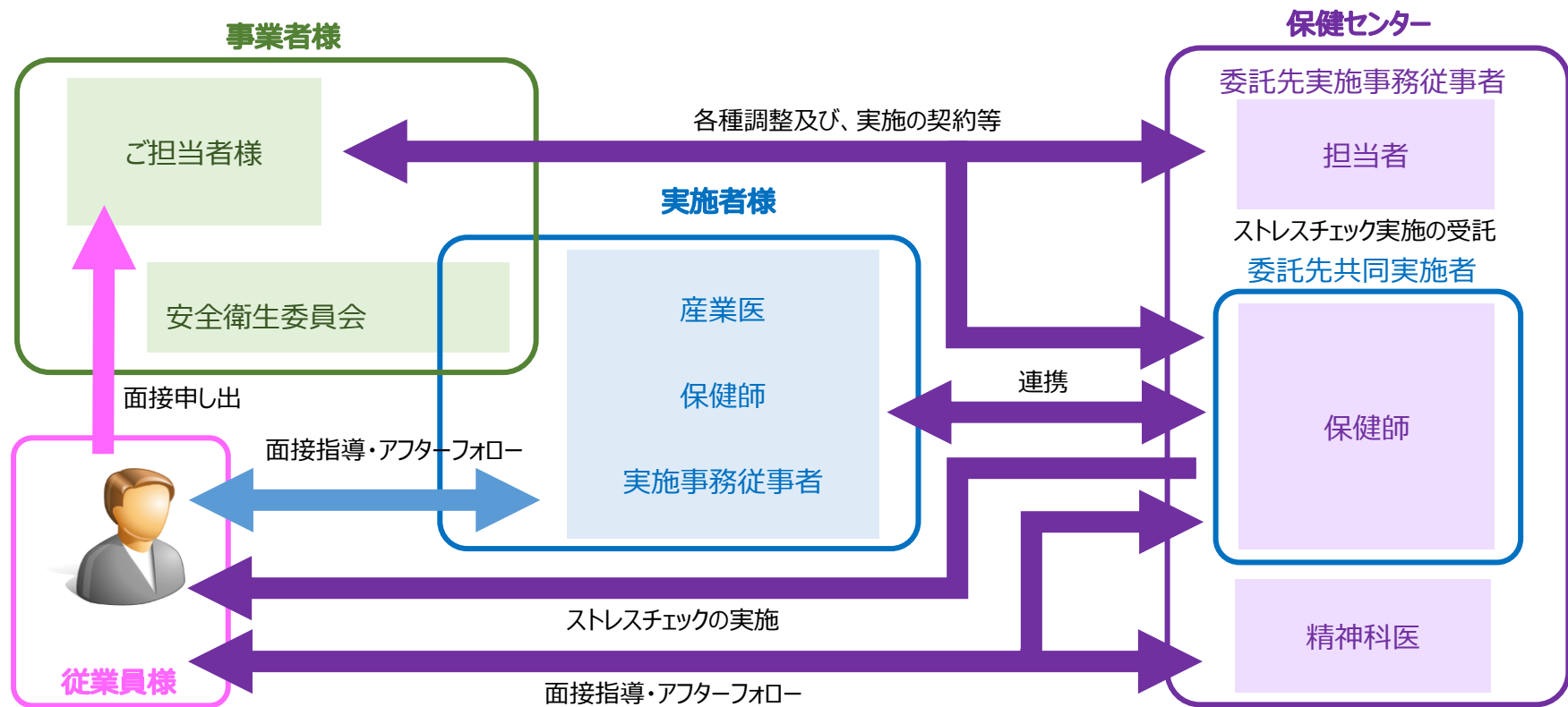
ハスカップラザ

目次

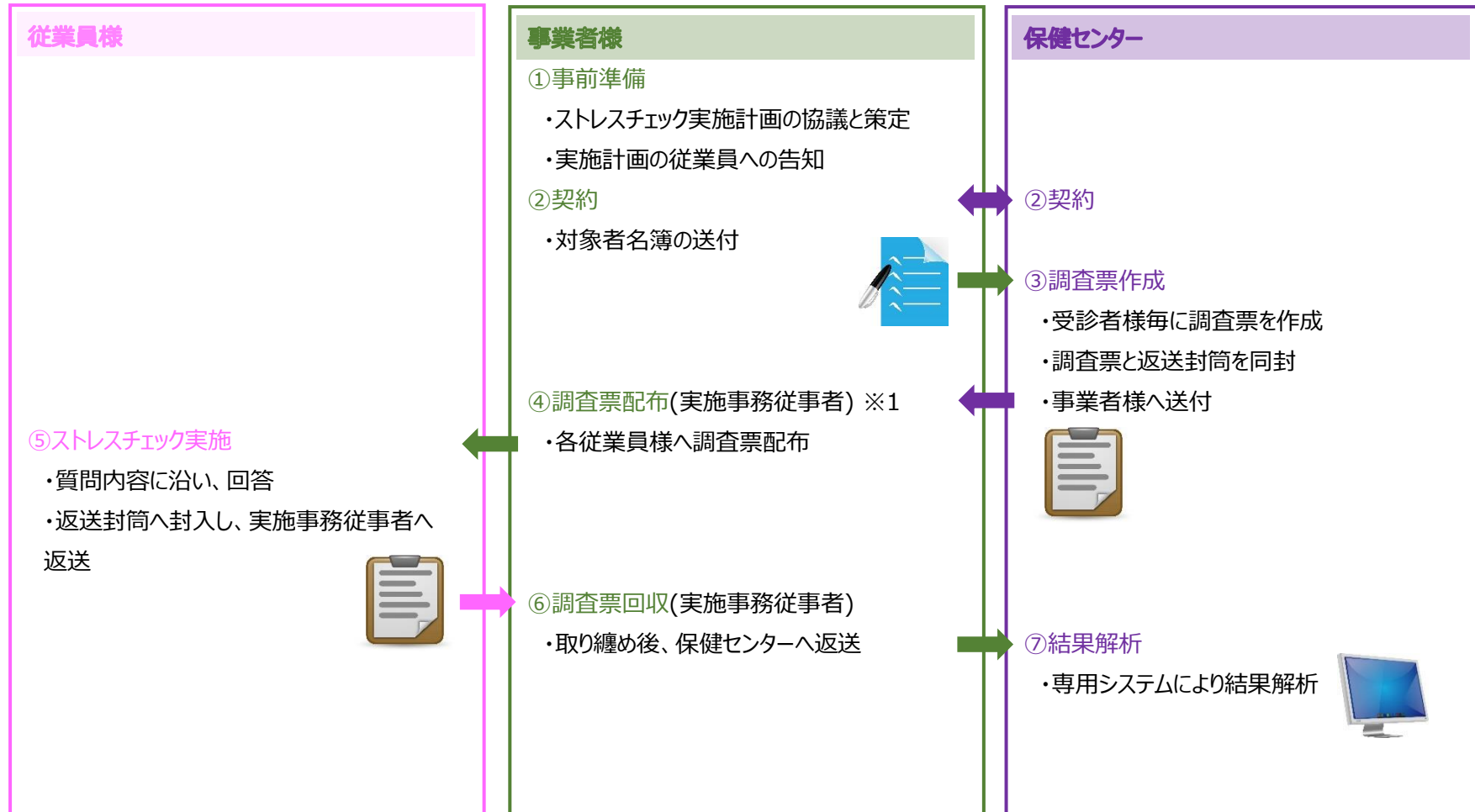
保健センターの役割(基本事例).....	1
ストレスチェック業務支援の流れ.....	2
ストレスチェック実施までのスケジュール.....	5
事前準備・検討事項.....	6
お問い合わせ先.....	9
料金について(税別).....	10
帳票サンプル.....	11

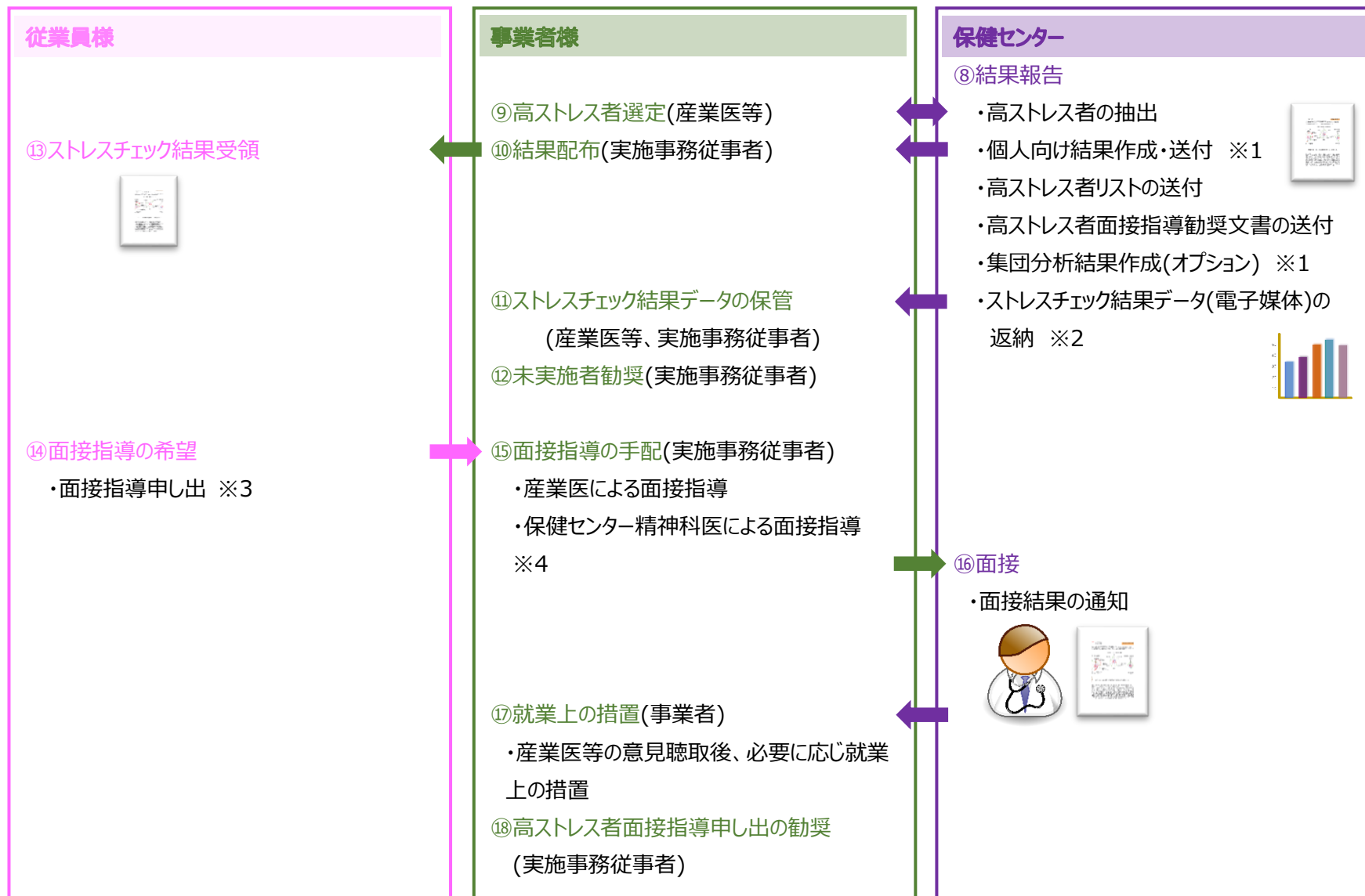
保健センターの役割(基本事例)

委託先共同実施者・実施事務従事者として、**ストレスチェックの実施・産業医様との連携支援**、保健センター**精神科医による高ストレス者面接指導**をサポートいたします。※ストレスチェックは厚生労働省推奨 57 項目の職業性ストレス簡易調査票にて実施いたします。
オプションとして、**部署や職場等の集団ごとに、ストレス要因の分析**を行う、**集団分析**も承ります。



ストレスチェック業務支援の流れ

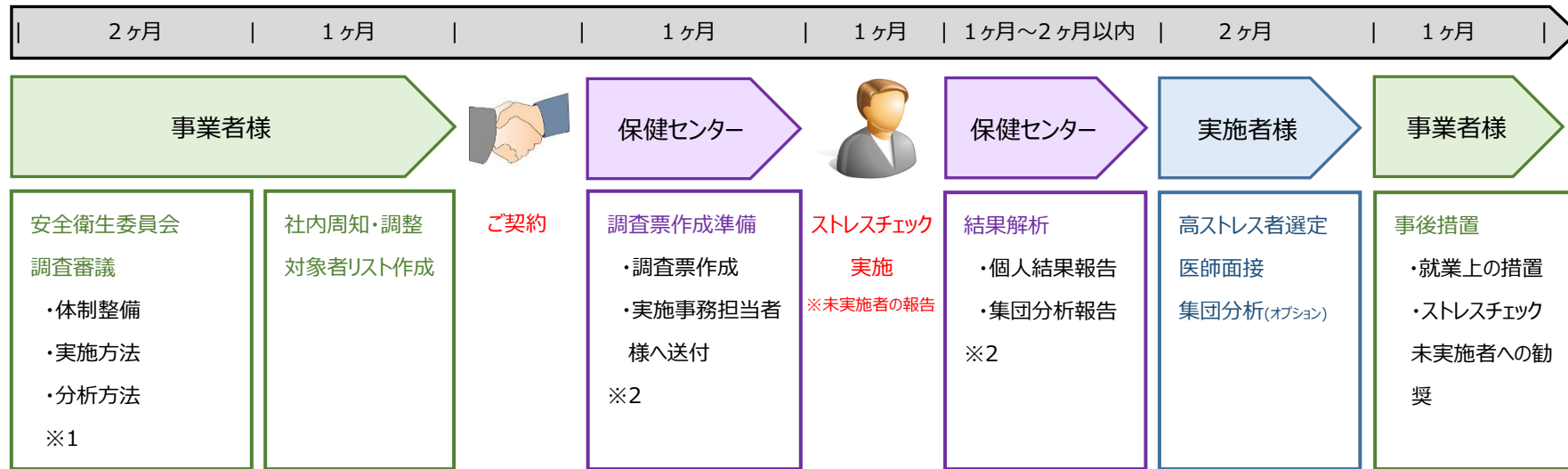




- ※1 各種帳票は帳票サンプルへ掲載しています。
- ※2 保健センターではストレスチェック結果データを保管いたしません。実施者様にて保管方法を決定してください。
- ※3 面接指導申し出には、事業主及び、面接担当医師へ情報提供に対する同意があったものと見なします。
- ※4 保健センター精神科医による面接指導は別途費用が発生いたします。

ストレスチェック実施までのスケジュール

目安準備期間



※1 事前準備・検討事項 の項へ詳細を示しております。

※2 調査票の作成、結果報告についての目安準備期間については、事業者様の希望時期により混雑している場合は、実施時期の調整が必要となる場合があります。

事前準備・検討事項

事前準備として、以下に事業者様にて審議決定して頂きたい内容について示します。

①ストレスチェック制度の目的に係る周知

②ストレスチェック制度の実施体制

- ・実施者(産業医等) :
- ・共同実施者 :
- ・委託先共同実施者 : 一般財団法人 苫小牧保健センター 保健師
- ・委託先実施事務従事者 : 一般財団法人 苫小牧保健センター 健診事業係

③ストレスチェック制度の実施方法

- ・調査票(厚生労働省推奨 職業性ストレス簡易調査票 57 項目)に基づくストレスの程度の評価方法及び面接指導の対象とする高ストレス者を選定する基準
- ・ストレスチェックの実施頻度、実施時期及び対象者
- ・面接指導の申出の方法
- ・面接指導の実施場所等の実施方法

④ストレスチェック結果に基づく**集団ごとの集計・分析の方法**(オプション)

- ・集団ごとの集計・分析の手法
- ・集団ごとの集計・分析の対象とする集団の規模

⑤ストレスチェックの受検の有無の情報の取扱い

- ・事業者による労働者のストレスチェックの受検の有無の把握方法、および受検の勧奨の方法

⑥ストレスチェック結果の記録の保存方法

- ・ストレスチェック結果の記録を保存する実施事務従事者
- ・ストレスチェック結果の記録の保存場所及び保存期間(保存期間は5年)
- ・実施者及びその他の実施事務従事者以外の者によりストレスチェック結果が閲覧されないためのセキュリティの確保等の情報管理の方法

⑦ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析の結果の利用目的及び利用方法

- ・ストレスチェック結果の本人への通知方法、およびストレスチェックの実施者による面接指導の申出の勧奨方法
- ・ストレスチェック結果、集団ごとの集計・分析結果及び面接指導結果の共有方法及び共有範囲
- ・ストレスチェック結果を事業者へ提供するに当たっての本人の同意の取得方法、および本人の同意を取得した上で実施者から事業者へ提供するストレスチェック結果に関する情報の範囲
- ・集団ごとの集計・分析結果の活用方法(オプション)

⑧ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の開示、訂正、追加及び削除の方法

- ・情報の開示等の手続き
- ・情報の開示等の業務に従事する者による秘密の保持の方法

⑨ストレスチェック、面接指導及び集団ごとの集計・分析に関する情報の取扱いに関する苦情の処理方法

⑩労働者がストレスチェックを受けないことを選択できることに関する事項

⑪労働者に対する不利益な取扱いの防止に関する事項

お問い合わせ先

■お問い合わせ・ご契約窓口

一般財団法人 苫小牧保健センター 健診事業係
お電話番号：0144-35-0001

■ストレスチェック実施調整窓口

一般財団法人 苫小牧保健センター 委託先共同実施者

■ストレスチェック対象名簿提出先

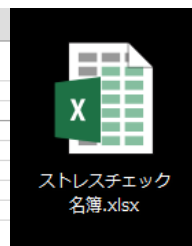
一般財団法人 苫小牧保健センター 委託先実施事務従事者

ご担当者様へは、以下の情報を Microsoft Excel で取りまとめをお願いいたします。

社員番号・氏名・カナ氏名・性別・並び順・生年月日・部署(印字用・集団分析用)※

※通知方法等のご相談により必要とする場合及び、部署や勤務地毎の解析を必要とする場合のみ

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	社員番号	氏名	カナ氏名	性別	並び順	生年月日	部署名 (回答用紙・結果票 印字用)	部署名 (集団分析用)
2	100001	サンプル 太郎	サンプル タロウ	1	1	19800101	総務部 人事課	総務部
3	100002	サンプル 花子	サンプル ハナコ	2	2	19800102	総務部 経理課	総務部
4								
5								
6								
7								
8								



料金について(税別)

・基本料金：¥30,000

・検査料金：1 名様あたり、¥600

※当センターで健康診断を実施していただいているお客様への提供価格です。
健康診断を実施していない場合は1 名様あたり、¥1,200 にて申し受けます。

・精神科医面接指導料：1 名様あたり、¥20,000

※当センターで健康診断を実施していただいているお客様への提供価格です。
健康診断を実施していない場合は1 名様あたり、¥25,000 にて申し受けます。
また、検査を実施せず面接指導のみご利用の場合は1 名様あたり、¥30,000 にて申し受けます。

・集団分析料金(オプション)：1 部署あたり、¥2,000

例： ・50 名事業所で 50 名の検査をした場合

¥30,000(基本料金)+ ¥600(1 名様あたり)×50 名=¥60,000+税

・別途：集団分析(オプション)

+3 部署分け(総務、営業、工場等)による集団分析を行った場合

¥2,000(1 部署あたり)×3 部署=¥6,000

合計 ¥66,000+税

帳票サンプル

①職業性ストレス簡易調査票【質問用紙】

②職業性ストレス簡易調査票【回答用紙】

→各個人名を印字し、返送用封筒を同封して配布

③個人結果表

→結果がわからないよう、封詰めて配布

④面接指導報告書

⑤労基基準監督署提出帳票

⑥集団分析結果①、②(オプション)

※掲載している帳票はサンプルであり、変更になる場合があります

①

職業性ストレス簡易調査票 【質問用紙】

※回答はすべて回答用紙(別紙)に記入してください。

■あなたの仕事についてうかがいます。 最もあてはまるものを選んでください。	
1	非常にたくさんの仕事をこなさなければならない
2	時間内に仕事が終わらなければならない
3	一生懸命働かなければならない
4	かなり注意を集中する必要がある
5	高度の知識や技術が必要だが、忙しすぎる
6	勤務時間中ばかりも仕事のことを考えていなければならない
7	からだが大変よく使う仕事だ
8	自分のペースで仕事ができる
9	自分で仕事の順番・やり方を決めることができる
10	職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
11	自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない
12	私の部署内で職員のくい違いがある
13	私の部署と他の部署にはよく合わない
14	私の職場の雰囲気は友好的である
15	私の職場の作業環境(騒音、照明、湿度、換気など)はよくない
16	仕事の内容は自分から選んでいる
17	働きたい仕事だ
■最近1ヶ月のあなたの状態についてうかがいます。 最もあてはまるものを選んでください。	
18	活気がわいてくる
19	元気がいっぱいだ
20	生き生きする
21	怒りが感じる
22	内心腹立たしい
23	イライラしている
24	ひどく疲れた
25	へたほど
26	だるい
27	気がおぼつかない
28	不安だ
29	落着かない
30	ゆらゆらだ
31	何をしても面倒だ
32	物事に集中できない
33	気分が晴れない
34	仕事に手につかない
35	悲しいと感じる
36	めまいがする
37	体のふしぶしが痛む
38	頭が重かったり頭痛がする
39	首筋や肩がこる
40	腰が痛い
41	目が眩れる
42	動悸や息切れがする
43	胃腸の具合が悪い
44	食欲がない
45	便秘や下痢がする
46	よく眠れない

■あなたの周りの方々についてうかがいます。 最もあてはまるものを選んでください。	
-次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？	
47	上司
48	職場の同僚
49	配偶者、家族、友人等
-あなたが聞きたい時、次の人たちはどのくらい親切になりますか？	
50	上司
51	職場の同僚
52	配偶者、家族、友人等
-あなたが個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？	
53	上司
54	職場の同僚
55	配偶者、家族、友人等
■満足度についてうかがいます。 最もあてはまるものを選んでください。	
56	仕事に満足だ
57	家庭生活に満足だ

③

テスト印刷用部署①

〒167 8501

氏名：テスト 受診者① 様

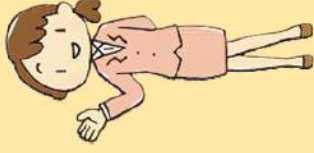
男性

ID：0000000001

並び順：1

あなたの ストレス・プロフィール

Your
Stress
Profile



あなたのストレスプロフィール Your Stress Profile

今回の結果はストレスが高い状態でした。

ストレスチェックに基づく医師の面談の対象となりました。

あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが察われます。ストレスの状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつづのる、疲れる、元気がないといった症状が現れます。このような症状は気分だけでなく、体の不調として現れてくる事もあります。ストレスは、急に仕事が忙しくなったり、ストレスの原因となる要素（仕事に関連したものや、ご家庭での問題）が重なり、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

あなたの場合、活気が低く、イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感が高く、また、身体診察が多いようです。あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、身体的負担、対人関係でのストレスが高く、仕事のコントロール度が低いようでした。

仕事の量が多い、仕事がかびつきと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することを勧めます。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができないう時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担を軽減することができないうか、仕事の進め方を自分で決定できる部分をもつとないか、を考えてみてください。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

●実施日1 2017年04月25日

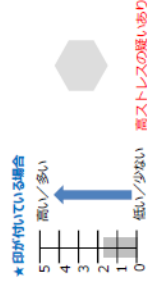
●実施日2

●実施日3

レーダーチャート(グラフ)の看法

レーダーチャートが大きいほど良好な状態、小さくグレーゾーンに入っている場合には、ストレス反応が高い状態である疑いがあります。

数値の見方は右の2種類（★印あり/なし）があります。



利用上のご注意

このストレスプロフィールは、家庭生活上のストレス要因やパーソナリティは測定していません。従って、ストレスの原因として考えられる因子の得点が低いにもかかわらず、ストレスによって起こる心身の反応得点が高い場合は、他のストレスの原因である可能性ががあります。

詳しいストレス度やそれに伴うところの問題については、この結果報告書だけで判断することはできません。心配な方、身体に不調のある方は専門家にご相談されることをオススメいたします。

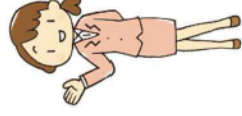


Chart.1
ストレスの原因と考えられる因子

9点

- 心理的な仕事の負担(量) 仕事の量が重い、期限内に仕事を処理しきれないこと
- 心理的な仕事の負担(質) 仕事で求められる注意集中の程度、知識、技術の高さなど質的な業務負担のこと
- 自尊的な身体的負担 仕事で求められる姿勢の必要性があるなど身体的な業務負担のこと
- 職場の対人関係でのストレス 部署内で悪質な和風、あるいは部署同士の間立など対人関係に関する負担のこと
- 職場環境によるストレス 騒音、照度、温度、湿度などの物理的な職場環境の要因による負担のこと
- 仕事のコントロール度 仕事の内容、方法、手順などを自分で決められる程度のこと
- あなたの技術の活用度 持っている技術、知識、資格などが仕事上で活かされていること
- あなたが感じている仕事の満足度 仕事の内容が自分に合っている、働きがいを感じていること

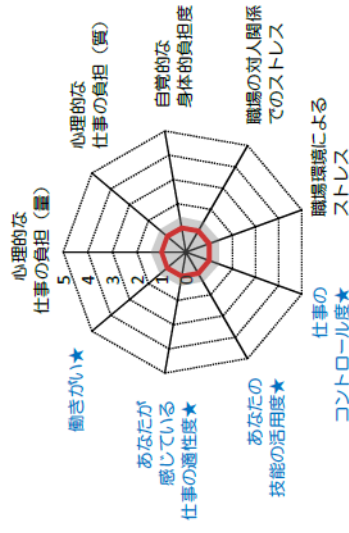


Chart.2
ストレスによっておこる心身の反応

6点

- 活気 活気、元気、いきいきなどのポジティブな感情
- イライラ感 怒り、立腹、イライラなどの感情
- 疲労感 疲れ、へたへた、だるさなどの感別に関連した症状
- 不安感 気がはびつめている、不安、落ち着かないなどの不安に関する症状
- 抑うつ感 憂うつ感、おっくうさ、集中力の低下など、気分と気力の低下に関する症状
- 身体愁訴 身体的な症状の合計

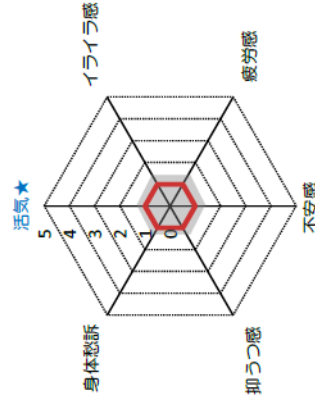
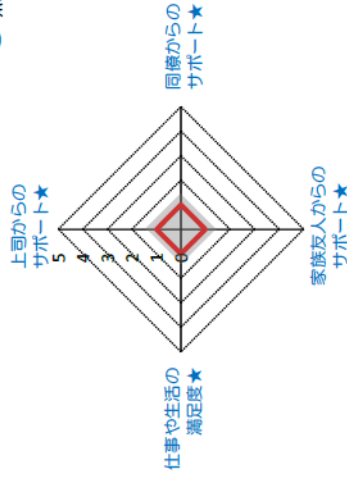


Chart.3
ストレス反応に影響を与える他の因子

3点

- 上司からのサポート 上司が難しければ、積極的に、積極的に相談のつてくれると上司が部下に行う支援
- 同僚からのサポート 同僚が支えをしやすく、頼りになり、相談のつてくれると同僚同士での支援
- 家族や友人からのサポート 配偶者、家族、友人等から受けられる支援
- 仕事や生活の満足度 仕事や生活に関する全般的な満足度



※ 満足度判定では、「仕事や生活の満足度」の評価点は加味しません。

ストレスサインに気づいたら、 早めのセルフケアが大切！



こころの健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。
たとえば、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、
疲れやすいといったとき、早めのセルフケアが必要です。

Self Care

食事

野菜を多く食べる、塩分・脂質・糖質摂取を控えるに等、
食生活に注意しましょう。自然食品は、加工食品・高脂肪が中心の
メニューに比べてストレス軽減効果が高いことが知られています。
青魚に含まれるDHA・EPAに抗うつ効果が期待できるという研究
結果もあります。



睡眠

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。毎日十分な睡眠時間を
確保しましょう。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化により、生活
習慣病や、うつ病などのこころの病につながってきます。適度な
運動習慣、朝食摂取が睡眠覚醒リズムを保つのに有用です。

運動

適度な有酸素運動（息が上がらない程度）にはストレス軽減効果
があります。普段から活動的な生活を送るようにしましょう。



ストレスチェック受検者の皆様へ

■ストレスチェック結果に基づく医師による面接指導について

職場でストレスを感じる労働者の割合は年々増加傾向にあり、メンタルヘルス不調による労災認定も増加しています。そのような現状を鑑み、平成26年の労働安全衛生法改正により、「心理的な負担の程度を把握するための検査」（ストレスチェック）の実施が事業主に義務付けられることとなりました。

制度の狙いは、労働者の皆様に年一回、自身のストレスに関する気づきの機会をもっといただくことです。高ストレス状態にある労働者に対して医師の面接指導を受けていただき、必要な範囲で就業上の措置（時間外労働の制限、作業の転換など）を講ずることでメンタルヘルス不調に進展することを未然に防止するのも目的として掲げられています。

■結果に対する疑問・質問について

共同実施者をご相談を承りますので、下記の窓口へご連絡ください。**尚、苫小牧保健センターの相談受付は本ストレスチェックの結果通知から1ヶ月以内とさせていただきます。**

[社外相談窓口]
委託先共同実施者
保健師：深澤 ゆかり、安達 真里、梅本 祐子、澤田 敦子、草薨 喜久子
電話相談：0144-35-2800（電話受付 平日8：30～16：30）

■公的機関の相談窓口について

ストレスチェック制度に基づく医師の面接指導以外にも、以下の相談窓口が用意されています。今回のストレスチェックの結果に関わらず、どなたでも利用できますので体調面で何か気になることがあればご相談ください。

[公的機関]
メール相談：「働く人のこころの耳メール相談」
電話相談：「こころほっとライン」0120-565-455（フリーダイヤル）
[開設時間]
月・火17時～22時 / 土・日10時～16時（祝日、年末年始を除く）

■ストレスチェックで高ストレスだった方へ

面接指導を受けるかどうかはあくまでも任意であり、会社側から指示や強要はできませんし、受けないことによる不利益な取扱いを行うことはありませんとされていますが、医師の面接により、自身で気づいていない心身不調について把握するきっかけになると思われまます。

今回のストレスチェックで高ストレスという結果だった受検者の方につきましては、この機会に是非、（事業者（上司）に申出で）医師による面接指導をお勧め致します。

面接指導の日程等は実施事務従事者が調整いたしますので、下記の申し出先へ申出書をご提出ください。

[面接指導の申し出先]
実施事務従事者
〇〇部△△課：□□□□
連絡先：×××××-×××-××××

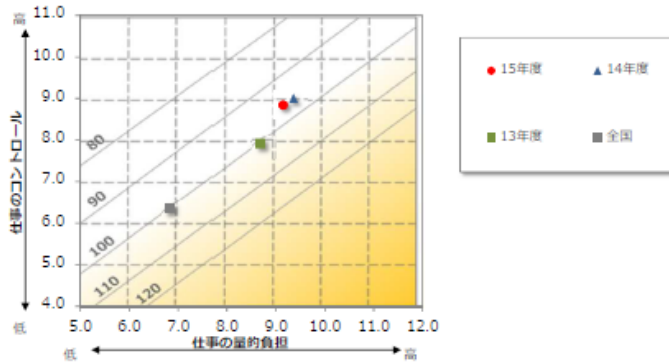


④

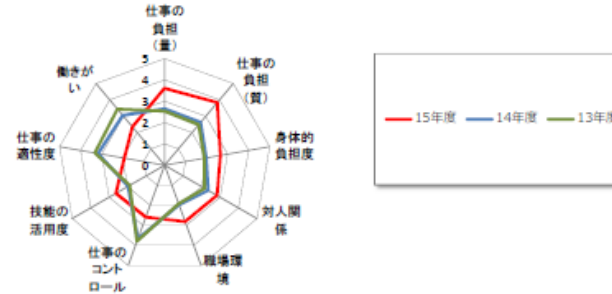
面接指導結果報告書			
対象者	氏名	所属	年齢 歳
勤務の状況 (労働時間、 労働時間以外の要因)	男・女		
心理的な負担の状況	(ストレスチェック結果) A. ストレスの要因 _____ 点 B. 心身の自覚症状 _____ 点 C. 周囲の支援 _____ 点	(医学的所見に関する特記事項)	
その他の心身の状況	0. 所見なし 1. 所見あり (_____)		
面接医 医師判定	本人への指導区分 ※複数選択可	措置不要 1. 要保健指導 2. 要経過観察 3. 要再面接 (時期: _____) 4. 現病治療継続 又は 医療機関紹介	(その他特記事項)
就業上の措置に係る意見書			
就業区分	0. 通常勤務 1. 就業制限・配慮 2. 要休業		
就業上の措置	0. 特に指示なし	4. 変形労働時間制または高置労働制の対象からの除外	
	労働時間の短縮 (考えられるものに○)	1. 時間外労働の制限 _____ 時間/月まで	5. 就業の禁止 (休暇・休養の指示)
	労働時間以外の項目 (考えられるものに○を付け、措置の内容を具体的に記述)	2. 時間外労働の禁止 _____ 時 分 ~ _____ 時 分	6. その他 _____
措置期間	3. 就業時間を制限 _____ 時 分 ~ _____ 時 分	主要項目 a. 就業場所の変更 b. 作業の転換 c. 深夜業の回数の減少 d. 雇働勤務への転換 e. その他	
職場環境の改善に関する意見	1) _____ 日・週・月 又は _____ 年 月 日 ~ _____ 年 月 日		
医療機関への受診配慮等	2) _____		
その他 (連絡事項等)	3) _____		
医師の所属先		年 月 日 (実施年月日)	印
一般財団法人吉小牧保健センター		医師氏名	

集団分析結果①(仕事のストレス判定図、ストレスの原因と考えられる因子、ストレスによって起こる心身の反応、ストレス反応に影響を与える他の因子)

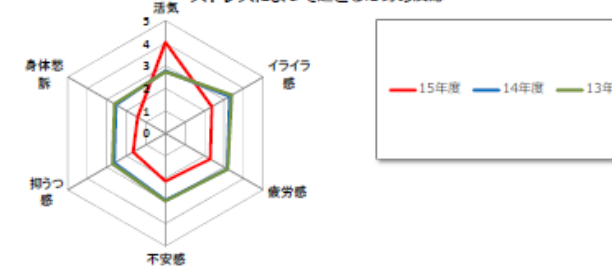
仕事のストレス判定図 (仕事量-コントロール)



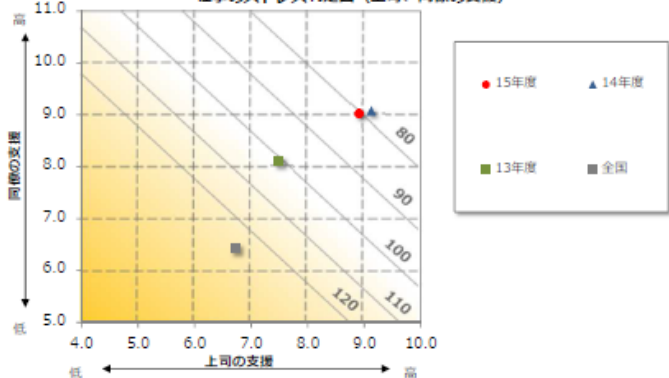
ストレスの原因と考えられる因子



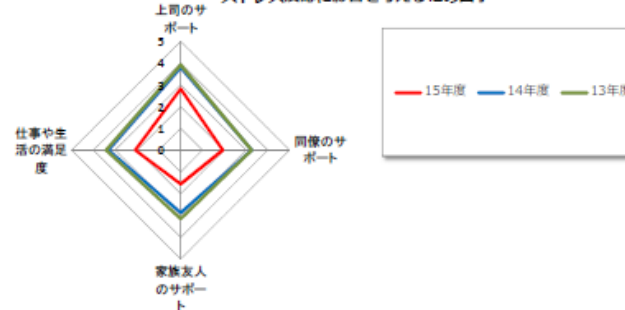
ストレスによって起こる心身の反応



仕事のストレス判定図 (上司、同僚の支援)



ストレス反応に影響を与える他の因子



職場名	人数	量的負担 (点)	コントロール (点)	上司の支援 (点)	同僚の支援 (点)	標準リスク 量-コントロール	標準リスク 職場の支援	総合
全国	-	6.8	6.3	6.7	6.4	100	100	100
15年度	49	9.1	8.8	8.9	9.0	96	81	78
14年度	78	9.3	9.0	9.1	9.1	96	79	78
13年度	78	8.7	7.9	7.5	8.1	101	101	102

