

# ストレスチェックを含めたメンタルヘルス対策に取り組みましょう！

仕事や職業生活にストレスを感じる労働者の割合は近年高止まりしており、メンタル不調を原因とする労災補償請求も増加しています。このような情勢を踏まえて、鳥取労働局では第14次労働災害防止推進計画において、メンタルヘルス対策に取り組む事業場の割合を2027年までに80%以上、労働者数50名未満の小規模事業場におけるストレスチェック実施の割合を2027年までに70%以上とする目標を定めて、鳥取県内の事業場にメンタルヘルス対策への取組を促しています。

## メンタルヘルス対策 5つのポイント

### 1 メンタルヘルスにかかる**基本方針**の表明

(労働者数50名未満の事業場) 労働者から意見を聴取する場を設け、可能なところからメンタルヘルスケアの実施を事業場トップの基本方針として表明しましょう。

(労働者数50名以上の事業場) 衛生委員会において、労働者の精神的健康の保持増進を図るための対策の樹立に関し調査審議する必要があります。(安衛則第22条)

### 2 **メンタルヘルス推進担当者**の選任

(労働者数50名未満の事業場) (安全) 衛生推進者、労務管理者等からメンタルヘルスケアの実施を調整する担当者を選任しましょう。

(労働者数50名以上の事業場) 衛生管理者(安衛法第12条)等からメンタルヘルスケアの実施を調整する担当者を選任しましょう。

### 3 **ストレスチェック制度**の導入

(労働者数50名未満の事業場) 労働者から意見を聴く場を設けて、事業場の実態に適したストレスチェック制度を導入しましょう。

(※今後、労働者50人未満の事業場においても義務付けられます。)

(労働者数50人以上の事業場) ストレスチェック制度の導入(安衛法第66条の10)や検査結果報告書の提出(安衛則第52条の21)などが必要です。そして、検査結果をもとに集団分析を行い、職場環境の改善に努めましょう。(安衛則第52条の14)

### 4 **教育研修**の実施

労働者自身がストレスや心の健康について理解し、自らのストレスを予防、軽減するあるいはこれに対処するための方策について教育研修を実施しましょう。

管理監督者が心の健康に関して職場環境等の改善や労働者からの相談対応を行うことができるよう教育研修を実施しましょう。

### 5 **事業場外資源**の活用

労働者が利用できる相談窓口やメンタルヘルス推進担当者が相談できる事業場の外部相談窓口を利用しましょう。

## ストレスチェック

できます。

ストレスチェック結果の出力、集団分析なども無料で利用できます。

2次元コードからご確認ください。



厚生労働省



「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」

ダウンロードサイト

※ストレスチェック実施プログラム設置・設定に関してはコールセンター 0120-65-3167へお問い合わせください。



労働者数50人未満の事業場に即した「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル」はこちら

併せて、こちらもどうぞ

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳



## 鳥取産業保健総合支援センター

衛生管理者や人事労務担当者等からのメンタルヘルス対策に関する相談対応、メンタルヘルス対策の導入に関する個別訪問支援、職場復帰プログラムの作成に関する支援を行っています。

裏面のメンタルヘルス対策支援申込書でお申し込みください。

鳥取さんぽ

検索



# メンタルヘルス対策支援申込書

支援無料

申込日 年 月 日

事業場名			従業員数	人
所在地	〒 -			
	TEL - -		FAX - -	
担当者	職名			(フリガナ)
	E-mail			
	氏名			
業種	<input type="checkbox"/> 製造業	<input type="checkbox"/> 建設業	<input type="checkbox"/> 運送業	<input type="checkbox"/> 電気・ガス・水道
	<input type="checkbox"/> 情報通信業	<input type="checkbox"/> 卸・小売業	<input type="checkbox"/> 金融・保険業	<input type="checkbox"/> 不動産業
	<input type="checkbox"/> 飲食・宿泊業	<input type="checkbox"/> 医療・福祉	<input type="checkbox"/> 教育・学習支援業	<input type="checkbox"/> サービス業(その他)
	<input type="checkbox"/> その他			
事業内容				産業医 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
<input type="checkbox"/> 個別訪問支援 <small>希望される場合、☑をつけて下さい。</small>	第一希望日		希望時間帯	
	第二希望日		希望時間帯	
<input type="checkbox"/> 支援内容 <small>右の項目で、支援希望の項目に☑をつけて下さい。(複数選択可)</small>	<input type="checkbox"/> 1 衛生委員会にかかる支援	<input type="checkbox"/> 7 職場復帰にかかる支援 (職場復帰支援プログラムの作成支援を除く)		
	<input type="checkbox"/> 2 事業場における実態の把握にかかる支援	<input type="checkbox"/> 8 教育研修の実施にかかる支援 (管理監督者及び若年労働者向けメンタルヘルス教育の実施を除く)		
	<input type="checkbox"/> 3 「心の健康づくり計画」の策定にかかる支援	<input type="checkbox"/> 9 ストレスチェック制度の導入に関する支援		
	<input type="checkbox"/> 4 メンタルヘルス対策のための事業場内体制の整備にかかる支援	<input type="checkbox"/> 10 職場復帰支援プログラム作成支援		
	<input type="checkbox"/> 5 職場環境等の把握と改善にかかる支援	<input type="checkbox"/> 11 その他		
	<input type="checkbox"/> 6 メンタルヘルス不調者の早期発見と適切な対応にかかる支援			
<input type="checkbox"/> 管理監督者向けメンタルヘルス教育 (ストレスチェック含む) <small>希望される場合、☑をつけて下さい。</small>	第一希望日		希望時間帯	
	第二希望日		希望時間帯	
	参加者見込み数		※ ただし1事業場につき1回のみ。講師の日程調整のため、少なくとも1カ月程度は余裕を見て下さい。	
<input type="checkbox"/> 若年労働者向けメンタルヘルス教育 <small>希望される場合、☑をつけて下さい。</small>	第一希望日		希望時間帯	
	第二希望日		希望時間帯	
	参加者見込み数		※ ただし1事業場につき1回のみ。講師の日程調整のため、少なくとも1カ月程度は余裕を見て下さい。	
希望する支援の具体的内容、現在困っていること等				
<input type="checkbox"/> 健康経営マイレージ事業のメニューとして実施を希望する。 <small>※ 全国健康保険協会(協会けんぽ)に事業場名・所在地の情報を提供いたしますので、予めご了承ください。</small>				

※ この申込書にご記入の上、そのままFAX番号へご送信ください。( FAX番号:0857-25-3432 )

当センターホームページ内「メンタルヘルス対策」からも申込できます。

鳥取産業保健総合支援センター <https://www.tottoris.johas.go.jp>



(2023.5)