



ストレスチェック制度について

2015年12月より、常時50人以上の従業員を使用する事業場に対して年1回、ストレスチェックの実施が義務付けられています。2025年5月には50人未満の事業所も対象とする改正労働安全衛生法が可決し、今後施行される予定です。今回はストレスチェックについての特集です。

ストレスチェックとは

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止(一次予防)が主な目的です。

ストレスチェック制度とは、労働者のストレスの程度を把握し、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止する、一次予防を主な目的としたものです。

メンタルヘルス不調について

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態のことをいいます。心が健康であれば、ポジティブな気持ちで過ごすことができ、仕事に対してもやる気を持って臨むことができますし、プライベートも充実した生活を送ることができるでしょう。

その一方でメンタルヘルス不調は、「うつ病」といったような病気の状態だけでなく、普通に働いていた人が何らかのストレスや悩みを抱えて気分が落ち込んでいる状態も当てはまります。誰もがメンタルヘルス不調に該当する可能性があります。

心の健康が損なわれると



心の健康が損なわれ、ストレスがたまると、遅刻や欠勤が増加する傾向があります。また、ストレスのかかった状態では作業効率が低下し、業務上のミスや遅延が起きたり、事故や怪我につながる可能性もあります。やむを得ず、長期療養による休職や離職となってしまうこともあります。

本人も気づかずメンタル不調に陥っていることも

早期発見のためにも、ストレスチェックの活用は有効です！



なぜ早期発見・早期対応が大事？

心の病気も、身体の病気と同じように、軽いうちに専門的な治療を受けた方が早く良くなります。重症になってしまうと長期休業が必要となることもあります。心の病気の多くは本人の仕事ぶりや仕事の効率にも影響を及ぼしますので、休業に至らないメンタル不調でも改善に向けた働きかけは、本人又は職場にとっても大切です。

早期対応とは、専門機関の受診を勧めることだけではなく、仕事面のストレスを軽減することも重要です。不調を早く見つけ、仕事のストレスを軽減することで、心の病気の発症を食い止めたり、治療が必要ない状態にすることができる可能性もあります。

早期発見・早期対応のためにも
ストレスチェックを活用しましょう！

ストレスチェックの目的

労働者のメンタルヘルス不調の
未然防止
(一次予防が主な目的)

労働者自身のストレス
への気づきを促す

ストレスの原因となる職場
環境改善につなげる

ストレスチェックは事業者の義務

- ・労働者の心理的な負担の程度を把握するために医師・保健師等によるストレスチェックを年1回実施することが事業者の義務となっています。
- ・検査結果は検査を実施した医師・保健師等から直接本人に通知され、本人の同意なく事業者には提供することは禁止されています。
- ・ストレスが高いと判定された労働者から申し出があった場合、医師による面接指導が実施されます。また、申し出を理由とする不利益な取り扱いが禁止されています。
- ・医師の意見をもとに必要に応じ就労上の措置が行われます。

ストレスチェック実施者の指示を受けて事務作業を行う人のことを、実施事務従事者といいます。ただし、人事権のある人はなることができません。

結果が出たら・・・

セルフケアを実践しましょう

ストレスがあまり高くない状態でも、仕事の負担や環境の変化により健康を損なうこともあるかもしれません。日頃からストレス発散法など取り入れストレスをためないように気を付けましょう。

ストレス要因を減らし対処しましょう

ストレスが高い状態が続くと心と体の健康を維持できませんので、仕事のやり方や生活を振り返り、負担となっている原因を減らしましょう。上司や同僚、家族など相談できる人に相談しましょう。

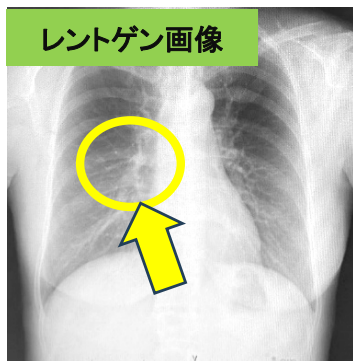
医師の面談を申し出ましょう

面談では、働き方や心理的な状況、心と体の健康状態を確認します。面談の結果、必要であればメンタルヘルス不調防止のため仕事量の調整や作業の転換など措置の内容が医師から会社側へ伝えられ、本人の了承のもと、必要な対応がとられます。

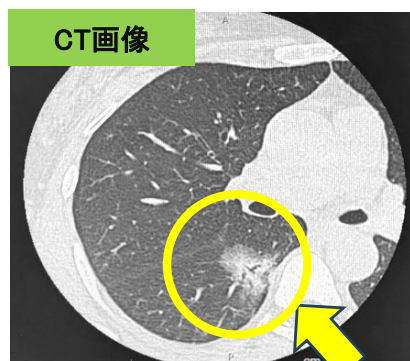
低線量肺がんCT検診を始めました！！

レントゲンでは発見しにくい場所でも、CTでは発見しやすい

「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン(2025年度版)」で、低線量肺がんCT検診が重喫煙者への推奨グレード:A(エビデンスがあり強く勧められる)として推奨されました。



ここに肺がんがありますが、
臓器の重なりで見つけにくい



CTでは肺がんが見つかりやすい

—特におすすめの方—
50歳以上で、
重喫煙者：喫煙指数が600以上
(1日喫煙本数×年数)

※上記以外の方も受付しています

予定価格17,270円(税込)

令和8年度 特別価格
11,000円(税込)



お問い合わせ先

公益財団法人鳥取県保健事業団 TEL (0857) 30-4883 担当：企画調整課