

ストレスチェックを 受けよう！

- ストレスチェックを受けることで、自らの状態を知ることが出来ます。
- ストレスへの対処（セルフケア）のきっかけとなります。
- 結果が職場ごとに分析されると、職場改善に結びつきます。



- ★ストレスチェック制度は、メンタルヘルス不調を未然に防ぐために実施されます。
- ★ストレスチェックの内容は、受検者の同意がなければ、事業者へは渡りません。
- ★「受検結果提供の同意がない」「面接指導を受けない」などの理由により不利益な取り扱いを受けることはありません。



質問票のイメージ

	そ う だ	そ ま う だ	ち や が う	ち が う
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に○を付けてください。				
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. 時間内に仕事処理できない	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。最もあてはまるものに○を付けてください。				
1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱい	1	2	3	4
...				
あなたの周りの方々にについてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。				
次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？				
1. 上司	1	2	3	4
2. 職場	1	2	3	4

ストレスが高い方は、積極的に医師による
面接指導を受けましょう！

石川産業保健総合支援センター
各地域産業保健センター