

従業員の皆さんへ

ストレスセルフチェックを実施して
**大切なこころの健康を
守りましょう**



PC・スマホから

5分で行える

無料

職場のストレスセルフチェック

4つのSTEPによる簡単な質問（全部で57問）から
あなたの職場におけるストレスレベルを測定します



無料 相談窓口はこちら

電話



0120-
565-455

月・火 17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
（祝日、年末年始は除く）

SNS



<https://kokoro.mhlw.go.jp/sns-soudan/>

月・火 17:00～22:00
土・日 10:00～16:00
（祝日、年末年始は除く）

メール



<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>

24時間受付

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

ストレスセルフチェック及び各種相談窓口 出典：『働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」』(URL:<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)

担 当

静岡県健康福祉部障害者支援局障害福祉課精神保健福祉班
TEL/054-221-2920 E-mail/seisin@pref.shizuoka.lg.jp

事業者の皆さんへ



ストレスチェックを実施して

働きやすい職場を 実現しましょう



※今後、全事業所でストレスチェックの実施が義務化される予定です

ストレスチェック制度とは？進め方は？

eラーニング

『15分でわかる法に基づくストレスチェック制度』

「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」

(URL:<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/e-stresscheck/>)



ストレスチェック制度導入のためのツール

厚生労働省版

ストレスチェック実施プログラム

<https://stresscheck.mhlw.go.jp/> (PCのみ実施可能)

ストレスチェックの受検、結果出力、
集団分析の実施が可能です



無料

メンタルヘルス対策関連情報サイト

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>



ストレスチェック制度を
はじめとする、
メンタルヘルス対策
全般の情報を掲載

事業者向け相談窓口

独立行政法人

労働者健康安全機構

静岡産業保健総合支援センター

<https://www.shizuokas.johas.go.jp/>



産業保健に関する
様々な相談を
することができます

担当

静岡県健康福祉部障害者支援局障害福祉課精神保健福祉班

TEL/054-221-2920

E-mail/seisin@pref.shizuoka.lg.jp