

# 神奈川産業保健総合支援センター通信 第53号



<平成27年7月1日発行>

## ストレスチェック導入の準備は、進んでいますか。

従業員数50人以上の全ての事業場に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）の実施が義務付けられました。本年12月1日から施行されますが、事業場の皆様、ストレスチェック導入の準備は、進んでいますか。

ストレスチェック導入のための支援制度をご紹介します。

### 1 ストレスチェック制度サポートダイヤル

産業医・保健師等のストレスチェック実施者や、事業者・衛生管理者等のストレスチェック制度担当者等からのストレスチェック制度に係る実施方法、職場環境の改善、不利益な取扱いなどの専門的な相談に応じ、解決方法等を助言する電話相談窓口を開設しました。

#### (1) 電話番号

全国统一ナビダイヤル0570-031050（※通話料金がかかります。）

#### (2) 開設時間

平日10時～17時（土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日は除く）

### 2 事業場におけるストレスチェック制度の実施のための研修

全国に設置している47の産業保健総合支援センターで、次の3種類の研修・セミナーを随時開催します。

- ① 産業医・保健師等のストレスチェック実施者向けのストレスチェック制度の実施に関する研修
- ② 事業者・衛生管理者・事業場内メンタルヘルス推進担当者等のストレスチェック制度担当者向けに、ストレスチェックの基本的な流れ・手順・注意点を中心とした研修
- ③ 事業者に対するストレスチェック制度の趣旨・概要等に関する啓発セミナー

具体的なスケジュール等は、各産業保健総合支援センターのホームページ等でご確認ください。

### 3 事業場へのストレスチェック制度の導入等に対する個別訪問支援

メンタルヘルス対策の専門家が事業場を個別に訪問し、メンタルヘルス対策の一環として、ストレスチェック制度の導入に関する事業場の状況にあった具体的な支援を実施します。

利用希望者は、各産業保健総合支援センターへ申し込み願います。

### 4 ストレスチェック実施促進のための助成金

同一都道府県に所在する、複数（2～10）の従業員50人未満の事業場が、合同でストレスチェックを実施し、また、合同で選任した産業医がストレスチェック後の面接指導等を実施する場合に、費用の助成を受けられる制度です。詳しくは、各産業保健総合支援センターのホームページ等でご確認ください。

<助成金額>

#### (1) ストレスチェック（年1回）を行った場合、

1労働者につき500円を上限として、その実費額を支給

#### (2) ストレスチェック後の面接指導などの産業医活動を受けた場合、

1事業場あたり産業医1回の活動につき21,500円を上限として、その実費額を支給

（1事業場につき年3回を限度）

## 職業性ストレスチェックの簡易調査票（57項目）の紹介

（厚生労働省の実施マニュアルの数値基準に基づいて高ストレス者を選定しやすいように、特定の項目について点数を置き換えています。）

### A 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。

	そ う だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う
1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない	4	3	2	1
2. 時間内に仕事が処理しきれない	4	3	2	1
3. 一生懸命働かなければならない	4	3	2	1
4. かなり注意を集中する必要がある	4	3	2	1
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ	4	3	2	1
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	4	3	2	1
7. からだを大変よく使う仕事だ	4	3	2	1
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	4	3	2	1
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	4	3	2	1
13. 私の部署と他の部署とほうまが合わない	4	3	2	1
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない	4	3	2	1
16. 仕事の内容は自分にあっている	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

### B 最近1 か月間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。

	なほ か つん たど	と あき つど たき	し あば つし たば	ほ いと つん もど あ った
1. 活気がわいてくる	4	3	2	1
2. 元気がいっぱいだ	4	3	2	1
3. 生き生きする	4	3	2	1
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4

12. 落ち着かない	1	2	3	4
13. ゆううつだ	1	2	3	4
14. 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
15. 物事に集中できない	1	2	3	4
16. 気分が晴れない	1	2	3	4
17. 仕事が手につかない	1	2	3	4
18. 悲しいと感じる	1	2	3	4
19. めまいがする	1	2	3	4
20. 体のふしぶしが痛む	1	2	3	4
21. 頭が重かったり頭痛がする	1	2	3	4
22. 首筋や肩がこる	1	2	3	4
23. 腰が痛い	1	2	3	4
24. 目が疲れる	1	2	3	4
25. 動悸や息切れがする	1	2	3	4
26. 胃腸の具合が悪い	1	2	3	4
27. 食欲がない	1	2	3	4
28. 便秘や下痢をする	1	2	3	4
29. よく眠れない	1	2	3	4

C 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に○を付けてください。

非常に	かなり	多 少	全 く な 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. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

満 足	満 ま あ 足	不 や 満 や 足	不 満 足
--------	------------------	-----------------------	-------------

1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

\*高ストレス者の選定評価基準（厚生労働省の実施マニュアルから抜粋）

①領域Bの合計点数が77点以上であること。

②領域AとCの合算の合計点数が76点以上であり、かつ領域Bの合計点数が63点以上であること。

上記、①、②のいずれかを満たす場合に、高ストレス者を選定することになっています。

じん肺法・粉じん則に係る「常時」の取扱いについて行政解釈を紹介いたします。

【昭和52年3月24日付東基収第320～2号：監督指導業務の運営に当たって留意すべき事項】  
通達の記の3の(2)

健康診断（じん肺健康診断）に係るいわゆる常時性の判断については当面、行政上の措置を行う場合に限り、イ、当該業務に継続的に従事する期間が3ヵ月程度以上である場合、ロ、当該業務に反復継続的に従事する頻度が週1回以上である場合には、常時性があるものとして措置すること。

【昭和57年12月14日付労働衛生課長内かん】

「粉じん障害防止規則別表第1第13号等に係る質疑について」の通達において示されている「常時粉じん作業に従事する労働者」の事例について、「常時粉じん作業に従事する労働者」に該当するものとして取り扱った事例


- 1 毎日1時間程度工具類の研磨を行う労働者
- 2 毎日2～3時間アーク溶接を行う労働者

【昭和58年4月1日付事務連絡】

じん肺法及び粉じん障害防止規則に関する常時性の判断にあたっては、当面行政上の措置を行う場合に限り次に掲げる場合には常時性があるものとして措置すること

- 1 ほとんど毎日連続して粉じん作業に従事している場合（ただし、自ら使用しているバイト等の工具類の研磨を行う場合は除く）
- 2 断続的かつ繰り返して粉じん作業を行う場合は、粉じん作業に従事する時間がおおむね1週間については3時間、1ヵ月について12時間をこえている場合。なお、当該作業時間が1ヵ月をこえた期間で繰り返される場合は1ヵ月を単位とした平均時間で判断する。
- 3 臨時の粉じん作業（一期間をもって終了し、繰り返されない作業）に従事する場合で、その期間が3ヵ月をこえる場合。

なお、個々のケースについて上記1、2及び3により具体的に判断するにあたっては、対象となる粉じん作業を「～する場所における作業」と、法令上適用させている場合があるので、このような場合は、単に「～する」という行為を行う時間のみで判断しないよう特に留意する必要があること。

 独立行政法人 労働者健康福祉機構

神奈川産業保健総合支援センター  
〒221-0835  
横浜市神奈川区鶴屋町3-29-1 第6安田ビル3階  
電話：045-410-1160 FAX：045-410-1161  
URL：<http://www.sanpo-kanagawa.jp>

ご利用いただける日時

● 休日を除く毎日/ 午前8時30分～午後5時15分

休日 ● 毎土・日曜日及び祝日 ● 年末年始

● 事業内容その他の詳細につきましては、当センターまでお問い合わせ下さい。