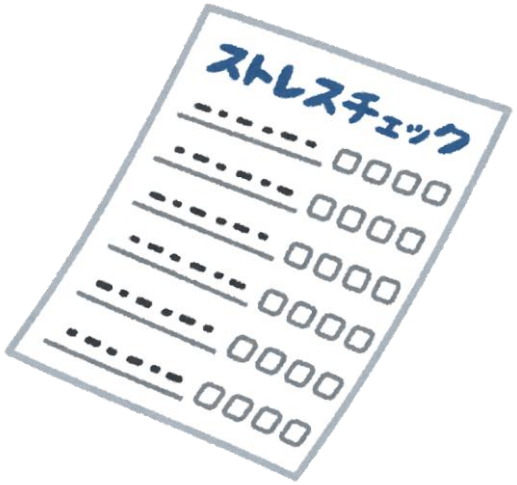
ストレスチェッカーを使ったストレスチェック

18. 個人のフォロー



合同会社チームヒューマン　保健師　徳永京子

© Team HUMAN Co.,Ltd

※著作権により無断共有禁止

契約書を結ぶ	実施者の依頼があった企業を契約を結ぶ	①契約書ひな型
事業主の方針表明	ストレスチェックを実施すること どのように活用するかなど方針表明	②事業者方針表明
衛生委員会での調査審議	業者の選定、実施時期、実施者、実施事務従事者、 高ストレスの選定基準、事後のフォロー等、詳細を決める。	③-1衛生委員会調査審議項目 ③-2ストレスチェック実施規程
ストレスチェックの実施	人事データを会社からもらう ストレスチェッカーで受検サイト作成 受検者への受検案内、未受検者勧奨 高ストレス者の選定、集団分析 ①ダウンロードする	④-1社員への通知文 ④-2従業員＆対象者リスト注意書き（初年度） ④-3従業員＆対象者リスト注意書き（2年目~） ④-4サイト内の案内文 ④-5受検方法手引書（メール一斉配信） ④-6受検方法手引書（共通URL） ④-7紙実施の場合の57項目質問票
高ストレス者への 医師による面接指導勧奨 及び補足的面談の勧奨	サイト内で表示されるが、申し出る人は非常に少ないため、補足的 面談も同時に案内する。（協力者として医師が必要） 医師による面接指導―会社に結果の開示が必要 補足的面談―会社に結果の開示を必要としない	⑤-1医師による面接指導同意書 ⑤-2補足的面談同意書 ⑤-3医師面接記録兼意見書 ⑤-4補足的面談記録
個人の結果返し	紙実施の場合、個人の結果を打ち出し、封書で結果を返す セルフケアのヒント	⑥結果の見方、セルフケアのヒント
集団分析結果報告	サイト内で集計された結果をもとに報告書を作成し、 事後対策の提案	⑦集団分析結果報告書（一例）
事後対策	高ストレス者対応、職場環境改善活動、 メンタルヘルス研修等　企業の意向確認して実施する。	高ストレス者面談　ロールプレイあり （研修は健康教育達人塾で学ぶ）
労基署に報告	社内の実施事務従事者が作成	⑧労基署報告用

事前準備用

18. 個人のフォロー

ストレスチェッカー　実施状況 / 結果集計　面接希望一覧　全個人結果　未受検者一覧　集計ツール　HOME　実施設定　ログアウト

②面接希望者の確認ができる

※　実施中は随時確認する
面談希望や高ストレス等

実施期間は終了しています。

受検者グループ絞り込みなし　受検者グループ設定

集計 (実施期間終了)　仕事のストレス判定図

組織名：株式会社　〇〇〇〇〇
実施期間：2024年01月29日(月) ～ 2024年02月20日(火)
対象者数：292 人
受検人数：226 人　実施率：77.4 %
高ストレス者数：27 人

令和6年度 経済産業省 健康経営度調査 ストレスチェック結果記入項目を表示する

各表の1行目(ヘッダー行)の指標(仕事の量～仕事や生活への不満)をクリックすると、項目の説明が表示されます。
各指標は1～5点で評価され、点数が高いほど状態が悪い(ストレスが高い)ことを表しています。
色の着いた項目は、注意が必要です。　4点以上　4.5点以上
個人が特定されることを避けるため、受検人数が3人未満の集団の結果は表示されません。

組織 ※(カッコ)内の数字は各集団の対象者数

			仕事上でのストレスの原因									ストレスによる心身の反応						その他のストレス要因				健康リスク		
	受検人数	高ストレス者数	仕事の量	仕事の質	身体的負担	対人関係	職場環境	コントロール度	技能の活用	適性度	働きがい	活気の低下	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート不足	同僚からのサポート不足	家族や友人からのサポート不足	仕事や生活への不満	量・コントロール	職場の支援	総合健康リスク

© Team HUMAN Co.,Ltd



③面接希望者がいたら、面接の準備をする

© Team HUMAN Co.,Ltd



④個人の結果を確認できる

実施期間は終了しています。

受検者グループ絞り込みなし　受検者グループ設定

実施状況 / 結果集計 (実施期間終了)　仕事のストレス判定図

組織名：株式会社　〇〇〇〇〇
実施期間：2024年01月29日(月) ～ 2024年02月20日(火)
対象者数：292 人
受検人数：226 人　実施率：77.4 %
高ストレス者数：27 人

令和6年度 経済産業省 健康経営度調査 ストレスチェック結果記入項目を表示する

各表の1行目(ヘッダー行)の指標(仕事の量～仕事や生活への不満)をクリックすると、項目の説明が表示されます。
各指標は1～5点で評価され、点数が高いほど状態が悪い(ストレスが高い)ことを表しています。
色の着いた項目は、注意が必要です。 4点以上 4.5点以上
個人が特定されることを避けるため、受検人数が3人未満の集団の結果は表示されません。

組織 ※(カッコ)内の数字は各集団の対象者数

			仕事上でのストレスの原因									ストレスによる心身の反応						その他のストレス要因				健康リスク		
	受検人数	高ストレス者数	仕事の量	仕事の質	身体的負担	対人関係	職場環境	コントロール度	技能の活用	適性度	働きがい	活気の低下	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	上司からのサポート不足	同僚からのサポート不足	家族や友人からのサポート不足	仕事や生活への不満	量・コントロール	職場の支援	総合健康リスク

© Team HUMAN Co.,Ltd


ストレスチェッカー
実施状況 / 結果集計
面接希望一覧
全個人結果
未受検者一覧
集計ツール
HOME
実施設定
ログアウト
実施期間は終了しています。
受検者グループ絞り込みなし
受検者グループ設定
全個人結果
メール・名前検索
社員番号検索
組織検索
現職・退職(すべて)
回答済み
ストレス状態(すべて)
面接希望(すべて)
面接勧奨(すべて)
1ページあたり 300 件
条件クリア
1
検索結果：226人 (全体：292人)　1ページ目(1～226人)を表示しています。
⑤個人の結果が一覧で確認できる
⑥結果をクリックすると、
個人の結果が確認できる
行 社員番号 名前 組織1 組織2 回答日時 高ストレス 面接希望 面接勧奨 インポート
1 1013 ○○○○○ 施設部 施設管理担当 24/02/06 11:18 結果
2 16 ○○○○○ 総務部 総務担当 24/02/06 14:03 結果
3 20 ○○○○○ 総務部 総務担当 24/01/29 14:06 結果
4 2009 ○○○○○ 事業部 事業担当 24/01/31 16:41 結果
5 2017 ○○○○○ 企画推進室 企画調整担当 24/01/29 09:12 結果
6 2018 ○○○○○ 施設部 浄水場担当 24/02/16 12:18 結果
7 2021 ○○○○○ 施設部 広域企業団担当 24/01/30 14:25 結果
8 2022 ○○○○○ 施設部 浄水場担当 24/01/29 09:51 結果
© Team HUMAN Co.,Ltd



© Team HUMAN Co.,Ltd

株式会社 ○○○○○

ストレスチェッカー

管理者権限による結果閲覧モードです。(パスワードは要求されません)

ストレスチェック結果

受検日時 : 2024年2月16日 11:18　社員番号 : 1013
氏名　○○○○

前の結果 2023/02/06

今回のストレスチェックでは、あなたは高ストレスではありませんでした。

【管理者用】素点換算表による高ストレス者選定評価点数
・領域A : 35 (仕事上でのストレスの原因)
・領域B : 24 (ストレスによっておこる心身の反応)
・領域C : 14 (ストレスに影響を与えるその他の要因)

点数が高いほど、ストレスが高いことを表しています。(5点満点)

仕事上でのストレスの原因

仕事の量	1
仕事の質	1
身体的負担	2
対人関係	2
職場環境	3
コントロール度	2
技能の活用	2
適性度	3
働きがい	3

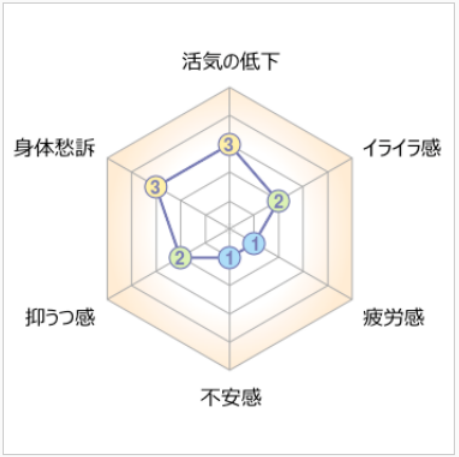


⑧ストレスチェッカーでは、外に向かうほど（点数が大きいほど）高ストレス

© Team HUMAN Co.,Ltd

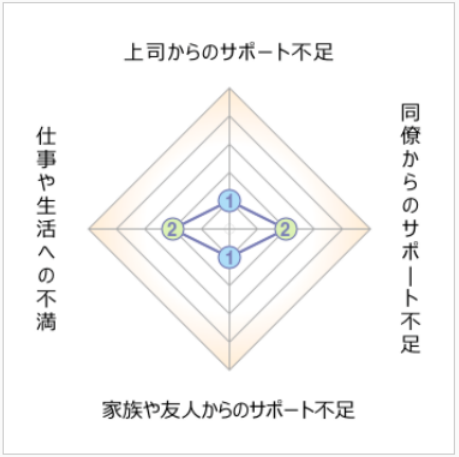
ストレスによっておこる心身の反応

活気の低下	3
イライラ感	2
疲労感	1
不安感	1
抑うつ感	2
身体愁訴	3



ストレスに影響を与えるその他の要因

上司からのサポート不足	1
同僚からのサポート不足	2
家族や友人からのサポート不足	1
仕事や生活への不満	2



ストレス状況について

今回の調査でストレスの原因と思われる特定の要素はみられませんでした。

© Team HUMAN Co.,Ltd

ストレス状況について

今回の調査でストレスの原因と思われる特定の要素はみられませんでした。

ただし、ストレスは気がついたときには蓄積している場合も考えられ、仕事やプライベートで問題が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

ストレスの原因について

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度で特定の問題はみられませんでしたが、必要と感じる場合には周囲の人に相談したり、自治体の各種相談窓口を活用することも大切です。

ストレスへの反応について

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴で特定の問題はみられませんでしたが、必要と感じる場合にはケアを行ってください。

アドバイス

今回の調査では、ストレスの原因となる特定の要素はみられませんでしたが、これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。ストレスが高いと感じる場合には、一人で悩みを抱え込まずに、周囲の人相談したり気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談ください。

印刷の際は、用紙を横向きで印刷すると、きれいに印刷されます。
1ページに収まらない場合は、印刷設定で余白を小さめにし、拡大/縮小等を利用して調節してください。

© 2025 Stress Checker / HR DataLab. All Rights Reserved.

JPN

株式会社　○○○○○

ストレスチェッカー

管理者権限による結果閲覧モードです。(パスワードは要求されません)

ストレスチェック結果

受検日時 : 2024年2月16日 11:18　社員番号 : 1013
氏名 : 乾　利弘

前の結果 2023/02/06

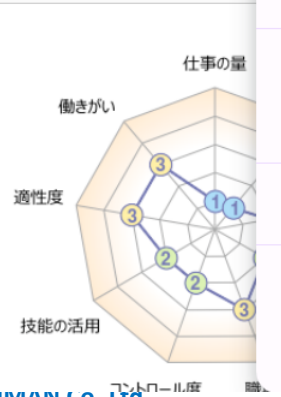
今回のストレスチェックでは、あなたは高ストレスではありませんでした。

【管理者用】素点換算表による高ストレス者選定評価点数
・領域A : 35 (仕事上でのストレスの原因)
・領域B : 24 (ストレスによっておこる心身の反応)
・領域C : 14 (ストレスに影響を与えるその他の要因)

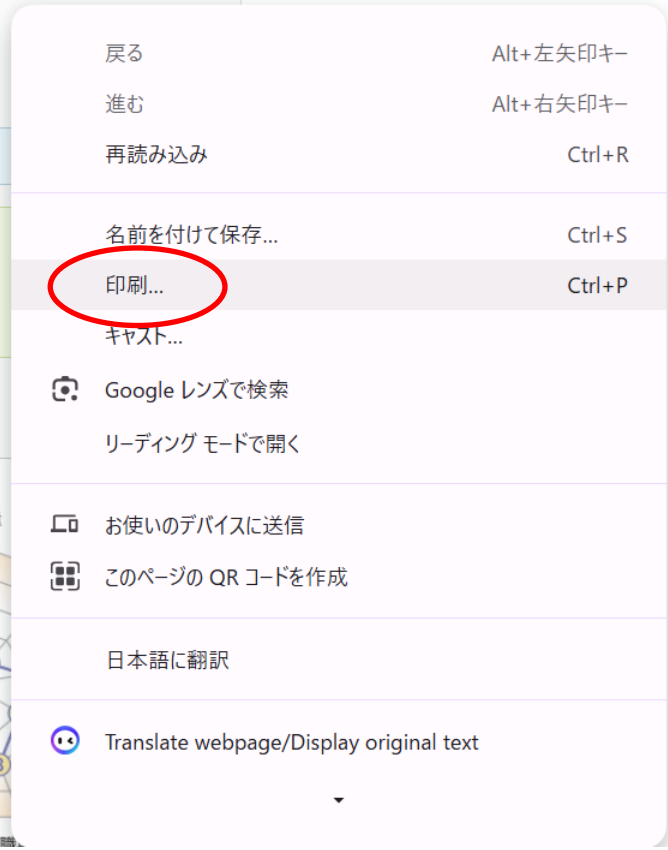
点数が高いほど、ストレスが高いことを表しています。(5点満点)

仕事上でのストレスの原因

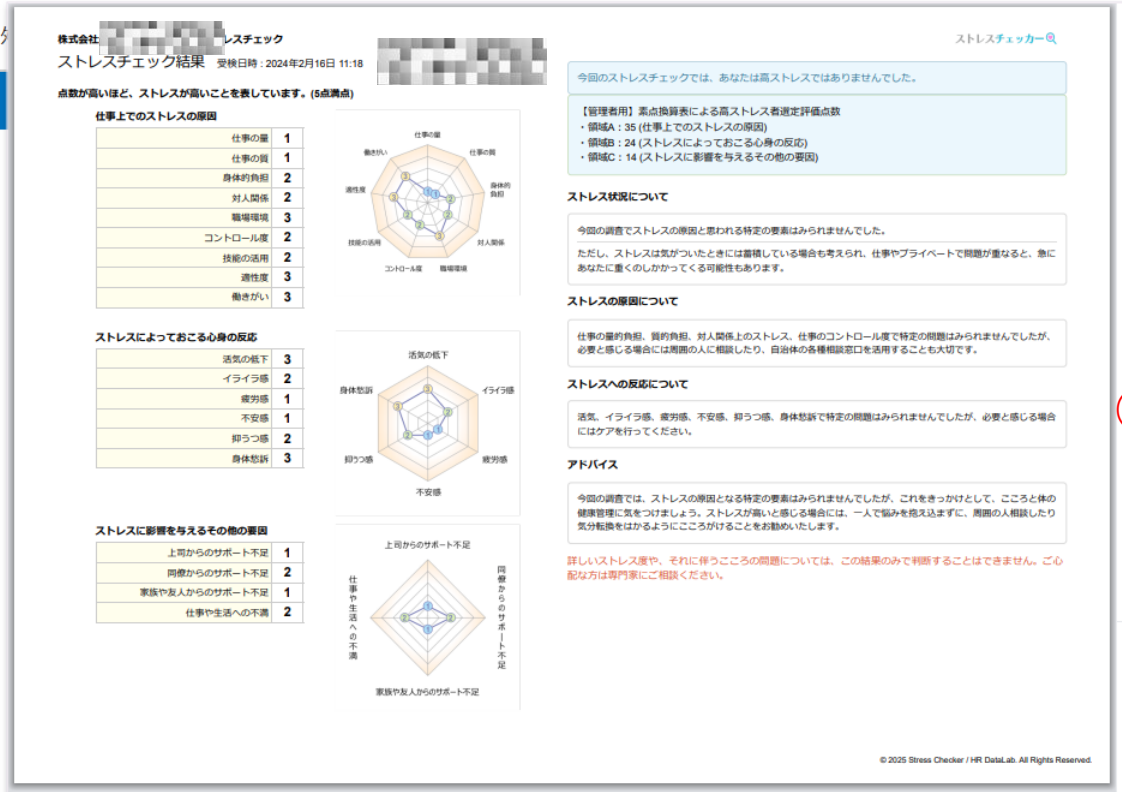
仕事の量	1
仕事の質	1
身体的負担	2
対人関係	2
職場環境	3
コントロール度	2
技能の活用	2
適性度	3
働きがい	3



⑨紙で結果を返す場合は印刷する



© Team HUMAN Co.,Ltd



株式会社[redacted]レスチェック

ストレスチェック結果　受検日時：2024年2月16日 11:18

[redacted]

点数が高いほど、ストレスが高いことを表しています。(5点満点)

仕事上でのストレスの原因

仕事の量	1
仕事の質	1
身体的負担	2
対人関係	2
職場環境	3
コントロール度	2
技能の活用	2
適性度	3
働きがい	3

ストレスによっておこる心身の反応

活気の低下	3
イライラ感	2
疲労感	1
不安感	1
抑うつ感	2
身体愁訴	3

ストレスに影響を与えるその他の要因

上司からのサポート不足	1
同僚からのサポート不足	2
家族や友人からのサポート不足	1
仕事や生活への不満	2

ストレスチェッカー

今回のストレスチェックでは、あなたは高ストレスではありませんでした。

【管理者用】素点換算表による高ストレス者選定評価点数
・領域A：35 (仕事上でのストレスの原因)
・領域B：24 (ストレスによっておこる心身の反応)
・領域C：14 (ストレスに影響を与えるその他の要因)

ストレス状況について

今回の調査でストレスの原因と思われる特定の要素はみられませんでした。
ただし、ストレスは気がついたときには蓄積している場合も考えられ、仕事やプライベートで問題が重なると、急にあなたに重くのしかかってくる可能性もあります。

ストレスの原因について

仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度で特定の問題はみられませんでしたが、必要と感じる場合には周囲の人に相談したり、自治体の各種相談窓口を活用することも大切です。

ストレスへの反応について

活気、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴で特定の問題はみられませんでしたが、必要と感じる場合にはケアを行ってください。

アドバイス

今回の調査では、ストレスの原因となる特定の要素はみられませんでしたが、これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。ストレスが高いと感じる場合には、一人で悩みを抱え込まずに、周囲の人相談したり気分転換をはかるようにこころがけることをお勧めいたします。

詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談ください。

© 2025 Stress Checker / HR DataLab. All Rights Reserved.

印刷　1枚

送信先　EW-M5610FT Series(ネッ

ページ　すべて

部数　1

レイアウト　横向き

カラー　カラー

詳細設定

印刷　キャンセル

⑩横向きで印刷するとA4用紙１枚に収まる

すべてのブックマーク

働きがい　3