

50人未満

小規模事業場向け

中災防ストレスチェックサービス ご利用の手引き・利用規約

50人未満事業場
(中災防に実施者を委託する場合)

本手引きは、小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービスの申込みに必要な留意点等をまとめたものです。よくお読みの上、申込みください。

目 次

■ はじめに	1
■ <u>I 小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービスとは</u>	1
1. サービスの流れ	2
2. サービスの構成	3
■ <u>II 申込み</u>	
1. 申込みに必要な書類	6
2. 申込書記入例	7
3. 対象者データの作成例	10
4. ストレスチェック（57 項目）の質問項目	11
■ <u>III チェックシートの送付及び返送</u>	
1. チェックシートの送付	12
2. 記入済みチェックシートの返送	12
■ <u>IV 納品</u>	
1. リポートの納品	13
■ <u>V 請求</u>	13
■ <u>VI その他</u>	
1. 個人情報の保護	14
2. 利用料金表	15
■ 小規模事業向け中災防ストレスチェックサービス利用規約	17
サービスの留意事項について	21
ストレスチェックサービス申込書（小規模事業場用）	24
小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス申込確認書	25

はじめに

ストレスチェックとは、ストレスに関するアンケートに回答し、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。

平成27年12月から労働安全衛生法により、1年に1回、この検査を労働者に対して実施することが事業者の義務（50人未満の事業場では努力義務）となりました。中災防では、働く人の心の健康を守るために改正化前から現在に至るまで、ストレスチェックサービスを長年提供しています。

令和7年の改正労働安全衛生法により、50人未満の事業場でもストレスチェックが義務化となりました。

厚生労働省が令和8年に小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアルを公表したことを受け、小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービスのご利用の手引きを作成しました。

I 小規模事業場向け 中災防ストレスチェックサービスとは

小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービスは労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度に対応し、事業場のメンタルヘルス対策を進める上で有効な現状把握や効果確認のための資料を提供します。実施者・実施事務従事者の選任ができない小規模事業場については、中災防が実施者・実施事務従事者を請け負います。

簡単なアンケート形式のチェックシート（職業性ストレス簡易調査票^{*1}）に回答いただくことで、メンタルヘルスケアへの気づきを促すアドバイス（個人レポート）や事業場のメンタルヘルス対策に活用できるグループ集計レポートを提供します。

個人レポートには、高ストレス者に該当するか否かの評価結果と、面接指導の申出の勧奨や相談可能な窓口の情報を掲載します。個人レポートのほかに、中災防から高ストレス者に対して面接指導の申出の勧奨を行うことはありません。

また、中災防では面接指導を行っておりません。小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアルにある面接指導の申出先別・手続きの流れ（下図）の【直接事業者に申し出る場合】に該当します。面接指導の実施は、各事業場で契約等を行っている医師や「地域産業保健センター（無料）」にご相談ください。

^{*1} 心理的な負担の程度を把握するための検査及び面接指導の実施並びに面接指導結果に基づき事業者が講ずべき措置に関する指針の別添に示されている「職業性ストレス簡易調査票」の質問項目については、11ページ参照。

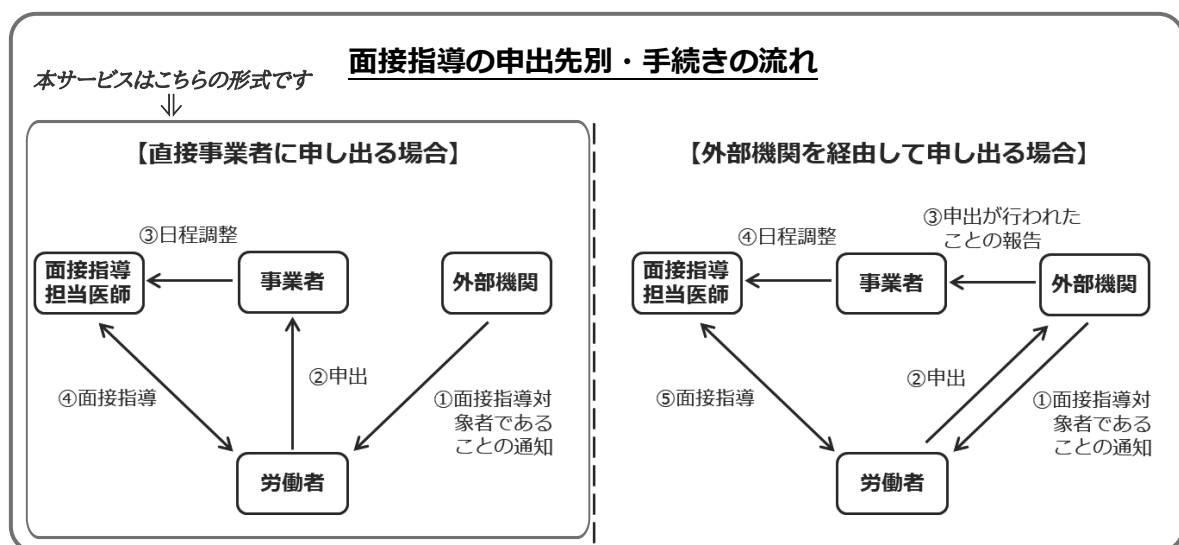
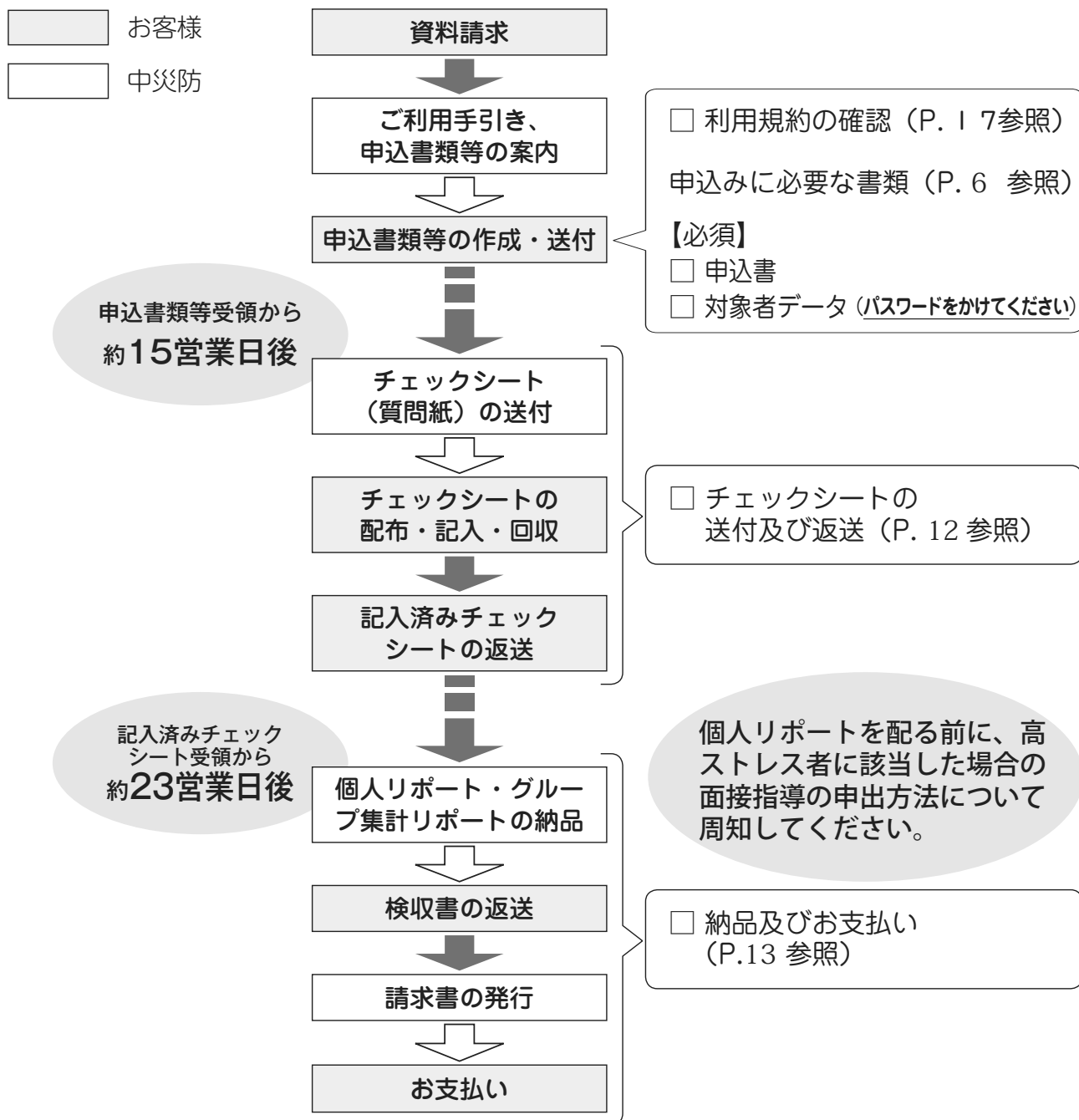


図 面接指導の申出先別・手続きの流れ
(厚生労働省,小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル, 2026,p.20)

1. サービスの流れ



2. サービスの構成

基本メニュー

チェックシート

中災防は、実務担当者様（以下担当者様）宛てに、対象者全員分のチェックシート（氏名・所属等が印字された質問用紙）及び返信用窓あき封筒を送付します。

担当者様は、対象者へチェックシート及び返信用窓あき封筒を配布してください。

担当者様は対象者より提出された記入済みのチェックシートを取りまとめ、中災防へ返送してください。

見本

記入上 の 注 意

選択肢の枠内に1つだけ○を付けてください。

・ ボールペン、鉛筆どちらでも記入可です。
・ 正しく記入されていない場合は、本問を誤りとなり集計できませんので、訂正してください。

【 良い例 】

【 悪い例 】

訂正する場合、訂正箇所は二重線を書いてください。修正テープ等は使用しないでください。

2 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。

3 あなたの周りの方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。

（一部抜粋）

個人レポート(ウェルネスレポート)

回答いただいたチェックシートを基に、個人のストレスプロフィール及びストレスの程度（高ストレス者に該当するかどうかを示した評価結果）などを記載した個人レポートを窓開き封筒に封をした状態で納品します。封は開けずにお配りください。

ストレスの総合評価 全体的にみるとあなたは...

仕事のストレス要因が多く、心身への負担も高い状態です。仕事上の問題やその他の環境に原因があるかもしれません。健康的な生活習慣を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

あなたはストレスが高い状態です（高ストレス者に該当します）。

心とからだにあらわれたストレス反応へのアドバイス (心身のストレス反応)

1 心身のストレス反応

2 ストレスの要因についてのアドバイス

3 コミュニケーションについてのアドバイス (周囲のサポート)

※未回答項目があったため、正しい判定ができませんでした。記載されたコメントはご回答いただいた項目のみで判定したものです。

※各帳票のデザインや仕様等は変更になることがあります。（一部抜粋）

▼個人レポートの裏面には事業者への申出の勧奨や相談可能な窓口の情報を掲載します（変更不可）

***** 実施者からのお願い *****

働く人の「こころの耳」相談

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」では、仕事や健康等について相談することができます。ぜひご活用ください。



電話で相談

TEL : 0120-565-455 (フリーダイヤル)

平日(月曜日～金曜日) … 17:00～22:00 (祝日・年末年始は除く)

土曜日・日曜日 … 10:00～16:00



メールで相談

ホームページ上のメール相談専用のフォームから相談できます。



SNSで相談

詳細は、ホームページをご覧ください。

こころの耳

検索



「高ストレス者」と判定された方へ

現在の心身の状態はいかがでしょう？

総合評価で**高ストレスと判定された方**は、ストレス度が高いため医師による**面接指導**を受けることが望めます。

面接指導を希望する場合は、この結果を受け取ってから**1ヶ月以内に**事業場内の**窓口担当者**に、面接指導を受ける旨の申出を行ってください。

面接指導を受ける際は、**必ず本レポートをご持参ください。**



事業場名 *****

所 属

個人番号 *****

氏 名 *****



WELLNESS REPORT

ウェルネスレポート

あなたのストレスプロフィール



応援します 明日の安全・健康・快適職場
JISHA 中災防
Japan Industrial Safety & Health Association

事業場内窓口担当者様へ

中災防から、個人レポートのほかに高ストレス者に対して面接指導の申出の勧奨を行うことはありません。個人レポートを配る前に、高ストレス者に該当した場合の面接指導の申出方法について事前に周知してください。

また、高ストレス者（面接指導対象者）から申出があった場合は遅滞なく面接指導を実施しなければなりません。申出があった場合は、契約等を行っている医師や最寄りの地域産業保健センターと日程を調整してください。

健康リスクの評価（仕事のストレス判定図）【対象者全体のみ】

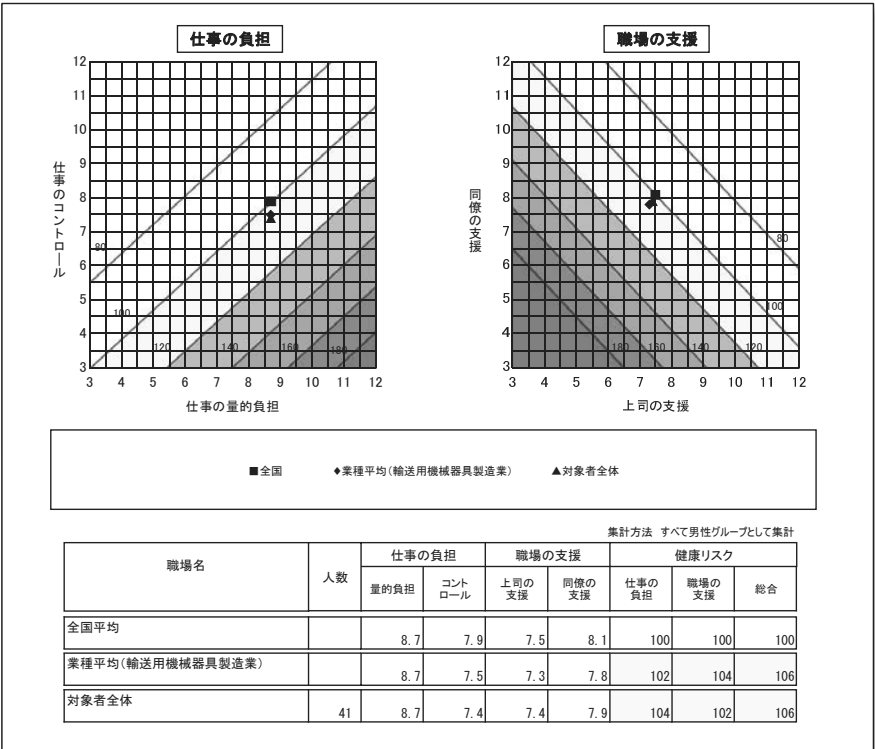
健康と関係がある「仕事の量的負担」、「仕事のコントロール」、「上司の支援」、「同僚の支援」の4つのストレス要因について着目し、職場の健康リスクを評価します。

集計方法については、①有効なデータ数*2に男性が多い場合はすべて男性グループとして集計、②有効なデータ数に女性が多い場合はすべて女性グループとして集計させていただきます。

(*2 回答者のうち、集計に使用する12問中、1問でも未回答がある方については集計対象外となります。)

また、申込時の対象者人数が10名以上であっても、有効なデータ数が10名未満になる場合、本リポートは提供できません。

健康リスクは、全国平均や業種別平均（中災防算出値）と比較することも可能です。



(一部抜粋)

オプションメニュー（別途有料）

多言語版

チェックシート及び個人リポートを多言語表記（英語、中国語、ポルトガル語、ベトナム語、インドネシア語）にすることができます。申込書の「多言語版」欄にチェックを入れていただくとともに、対象者データの最終列に希望言語を記載の上（P. 10 参照）、お申込みください。

Ⅱ 申込み

1. 申込みに必要な書類

次の書類等を裏表紙の申込先へ追跡可能な方法（宅配便やレターパック等）にて送付してください。

メール等で送付する際は、特にパスワードをかけ忘れないようご注意ください。

(1) 申込書（P. 24 参照）

(2) 対象者データ ☆必ずパスワードをかけて送付してください。

(1) 申込書（記入例 P. 7参照）

必要事項を記入いただき、送付してください。

メールで送付する場合は、PDF で送付してください。

(2) 対象者データ（作成例 P. 10参照） ☆必ずパスワードをかけて送付してください。

対象者の個人データを Excel 形式で用意いただき、パスワードをかけて CD-R 等の媒体にて申込書と一緒に送付してください。また、パスワードは別途お知らせください。

このデータを基に、チェックシートと個人リポートに、氏名や部課名等を印字します。

なお、データが様式に合致していない場合には、システムに取り込むことができないため、再提出をお願いします。

(多言語版を依頼する場合)

該当者のデータの最終列に希望言語を記載してください。

2. 申込書記入例

ストレスチェックサービス申込書(小規模事業場用)

様式1 (小)

中央労働災害防止協会 理事長 殿

申込日、事業場名、所在地、
代表者名をご記入ください。

申 込 者	申 込 日	西暦	20XX 年	4 月	3 日	
	事 業 場 名	株式会社中災貿易				
	所 在 地	東京都港区芝5-35-△				
	代表者職・氏名	代表取締役社長 中災 花子				
賛助会員番号(会員のみ記入)						

貴協会の「小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス利用規約」に定められた条件に同意し、次のとおり申込みをします。

実施対象	事業場名	株式会社中災貿易				
	所 在 地	東京都港区芝5-35-△				
	業 種 名	機械器具小売業	中分類コード	159		
実務担当者 (連絡担当者 ・納品先)	事業場名	株式会社中災貿易				
	部 署 名	総務課	氏 名	中央 健太郎		
	納品先住所	〒 108-00XX 東京都港区芝5-35-△				
	TEL	03-3452-XXXX	FAX	03-3452-XXXX	Email	chuo-k@xx.co.jp
実 施 者	中央労働災害防止協会が請け負います（保健師、研修を修了した公認心理師等）					

8ページの業種名一覧
からお選びください。

実施予定 スケジュール	チェックシート到着希望日	記入済みチェックシート返送予定日	ストレスチェック結果納品（目安）
	西暦 20XX 年 4 月 25 日	西暦 20XX 年 5 月 24 日	記入済みチェックシートを当協会が受領してから約23営業日後の発送となります（集計、分析等期間）。
	到着希望日の約15営業日後までに受検者情報等申込書類の提出をお願いします。		

申込項目に☑を入れてください。

基本メニュー	対象者データの数とあわせてください。
☑ <職業性ストレス簡易調査表> ストレスチェック標準版57項目（紙受検）	対象者 30人
☑ 集団分析（グループ集計） 健康リスクの評価（仕事のストレス判定図）【対象者全体 1グループ】 【注】最終的な有効なデータ数が10名未満の場合は、小規模事業場向けストレスチェックサービス実施マニュアル（厚生労働省公表）に基づき提供を控えさせていただきます。	

【注】「健康リスクの評価（仕事のストレス判定図）」は対象者全体を男女どちらか多い方にみなして集計させていただきます。
業種別平均値(中災防算出値)の掲載を希望の場合は、比較対象とする業種名を「グループ集計用業種名一覧」から1つ選択し、記入してください。

9ページを
参照ください

業種名(1つ)	機械器具小売業	コード	159
---------	---------	-----	-----

オプション（日本語以外の申込）	計 1 言語
申込みを希望する言語に☑を入れてください。 ☑ 英語 ☐ 中国語 ☐ ポルトガル語 ☐ ベトナム語 ☐ インドネシア語	チェックを入れた言語数（日本語を除く）を記入してください。
そ の 他 連絡事項	
個人情報 について	

申込書記入用 業種名一覧（『日本標準産業分類』より）

中分類コード	業 種 名	中分類コード	業 種 名
A 01	農業	I 50	各種商品卸売業
A 02	林業	I 51	繊維・衣服等卸売業
B 03	漁業（水産養殖業を除く）	I 52	飲食料品卸売業
B 04	水産養殖業	I 53	建築材料、鉱物・金属材料等卸売業
C 05	鉱業、採石業、砂利採取業	I 54	機械器具卸売業
D 06	総合工事業	I 55	その他の卸売業
D 07	職別工事業（設備工事業を除く）	I 56	各種商品小売業
D 08	設備工事業	I 57	織物・衣服・身の回り品小売業
E 09	食料品製造業	I 58	飲食料品小売業
E 10	飲料・たばこ・飼料製造業	I 59	機械器具小売業
E 11	繊維工業	I 60	その他の小売業
E 12	木材・木製品製造業（家具を除く）	I 61	無店舗小売業
E 13	家具・装備品製造業	J 62	銀行業
E 14	パルプ・紙・紙加工品製造業	J 63	協同組織金融業
E 15	印刷・同関連業	J 64	貸金業、クレジットカード業等非預金信用機関
E 16	化学工業	J 65	金融商品取引業、商品先物取引業
E 17	石油製品・石炭製品製造業	J 66	補助的金融業等
E 18	プラスチック製品製造業（別掲を除く）	J 67	保険業（保険媒介代理業、保険サービス業を含む）
E 19	ゴム製品製造業	K 68	不動産取引業
E 20	なめし革・同製品・毛皮製造業	K 69	不動産賃貸業・管理業
E 21	窯業・土石製品製造業	K 70	物品賃貸業
E 22	鉄鋼業	L 71	学術・開発研究機関
E 23	非鉄金属製造業	L 72	専門サービス業（他に分類されないもの）
E 24	金属製品製造業	L 73	広告業
E 25	はん用機械器具製造業	L 74	技術サービス業（他に分類されないもの）
E 26	生産用機械器具製造業	M 75	宿泊業
E 27	業務用機械器具製造業	M 76	飲食店
E 28	電子部品・デバイス・電子回路製造業	M 77	持ち帰り・配達飲食サービス業
E 29	電気機械器具製造業	N 78	洗濯・理容・美容・浴場業
E 30	情報通信機械器具製造業	N 79	その他の生活関連サービス業
E 31	輸送用機械器具製造業	N 80	娯楽業
E 32	その他の製造業	O 81	学校教育
F 33	電気業	O 82	その他の教育、学習支援業
F 34	ガス業	P 83	医療業
F 35	熱供給業	P 84	保健衛生
F 36	水道業	P 85	社会保険・社会福祉・介護事業
G 37	通信業	Q 86	郵便局
G 38	放送業	Q 87	協同組合（他に分類されないもの）
G 39	情報サービス業	R 88	廃棄物処理業
G 40	インターネット附随サービス業	R 89	自動車整備業
G 41	映像・音声・文字情報制作業	R 90	機械等修理業（別掲を除く）
H 42	鉄道業	R 91	職業紹介・労働者派遣業
H 43	道路旅客運送業	R 92	その他の事業サービス業
H 44	道路貨物運送業	R 93	政治・経済・文化団体
H 45	水運業	R 94	宗教
H 46	航空運輸業	R 95	その他のサービス業
H 47	倉庫業	R 96	外国公務
H 48	運輸に附帯するサービス業	S 97	国家公務
H 49	郵便業（信書便事業を含む）	S 98	地方公務
		T 99	分類不能の産業

グループ集計用 業種名一覧（『日本標準産業分類』より）

健康リスクの評価(仕事のストレス判定図)における業種別平均値(中災防算出)は、下記より1つ選択してください。

コード	大分類の業種名(コード)	中分類コード	中分類の業種名
全業種 (Z00)*	建設業(Z04)	D06	総合工事業
		D07	職別工事業（設備工事業を除く）
		D08	設備工事業
	製造業(Z05)	E09	食料品製造業
		E10	飲料・たばこ・飼料製造業
		E11	繊維工業
		E12	木材・木製品製造業(家具を除く)
		E14	パルプ・紙・紙加工品製造業
		E15	印刷・同関連業
		E16	化学工業
		E18	プラスチック製品製造業(別掲を除く)
		E19	ゴム製品製造業
		E21	窯業・土石製品製造業
		E22	鉄鋼業
		E23	非鉄金属製造業
		E24	金属製品製造業
		E25	はん用機械器具製造業
		E26	生産用機械器具製造業
		E27	業務用機械器具製造業
		E28	電子部品・デバイス・電子回路製造業
		E29	電気機械器具製造業
		E31	輸送用機械器具製造業
		E32	その他の製造業
	電気・ガス・熱供給・水道業(Z32)	F33	電気業
	情報通信業(Z33)	G39	情報サービス業
		G41	映像・音声・文字情報制作業
	運輸業、郵便業(Z34)	H42	鉄道業
		H43	道路旅客運送業
		H44	道路貨物運送業
		H48	運輸に附随するサービス業
	卸売業、小売業(Z35)	I50	各種商品卸売業
		I53	建築材料、鉱物・金属材料等卸売業
		I55	その他の卸売業
		I56	各種商品小売業
	金融業、保険業(Z36)	J62	銀行業
	不動産業、物品賃貸業(Z37)		
	学術研究、専門・技術サービス業(Z38)	L74	技術サービス業(他に分類されないもの)
	宿泊業、飲食サービス業(Z39)	M75	宿泊業
	生活関連サービス業、娯楽業(Z40)	N79	その他の生活関連サービス業
		N80	娯楽業
	教育、学習支援業(Z41)	O81	学校教育
		O82	その他の教育、学習支援業
	医療、福祉(Z42)	P83	医療業
		P84	保健衛生
		P85	社会保険・社会福祉・介護事業
	複合サービス事業(Z43)	Q87	協同組合(他に分類されないもの)
	サービス業 (他に分類されないもの)(Z44)	R88	廃棄物処理業
		R91	職業紹介・労働者派遣業
		R92	その他の事業サービス業
		R93	政治・経済・文化団体
		R95	その他のサービス業
	公務(他に分類されるものを除く)(Z45)	S98	地方公務

* 全業種(Z00)とは、中災防ストレスチェックサービス(ヘルスアドバイスサービス)の全受検者の平均値です。

3. 対象者データの作成例

※ Excel で作成してください。

必須項目

多言語版
利用者のみ

回答者 番号	部課名①	部課名②	氏名漢字	氏名カナ	性別	生年月日	希望 言語
1234	総務部	総務課	中央 太郎	チュウオウ タロウ	1	1960/1/1	
1356	総務部	健康管理室	中央 花子	チュウオウ ハナコ	2	1975/2/2	
2345	経理部	出納課	Tom Daniel	トム ダニエル	1	1980/3/3	英語

半角英数字のみ
(半角14文字以内)
各個人を特定する固有番号を
指定付与。番号の重複がない
よう十分注意してください。
(例) 社員番号

全角20文字、
半角40文字以内
部課名②は部課名①の
下の階層になります。

半角カナ40文字
以内

全角20文字、
半角40文字以内
外字、旧字体および
特殊文字は、利用不可
日本語以外は
アルファベット又はカタカナ

西暦
(半角数字)

男性は「1」
女性は「2」

多言語版利用の場合には、該当者に
「英語」「中国語」「ポルトガル語」
「ベトナム語」「インドネシア語」
からいずれかを記載

作成時の留意点

中災防指定のひな型をご用意しております。作成の際はご利用ください。

ご案内ページ： https://www.jisha.or.jp/service/stress-check/fill-in-form_small.html

回答者番号

社員番号等がない場合は、重複しない番号をつけてください。

部課名① 部課名②

字数超過分は印字されません。

氏名漢字 氏名カナ

外字、旧字体及び特殊文字は使用できません(文字化け等の可能性があります)。日本語以外を使用する場合は、アルファベットまたはカタカナを使用してください。字数超過分は印字されません。

生年月日

必ず、西暦(YYYY)/月(MM)/日(DD)の形式を使用してください。例：1970/02/01 または、1970/2/1

その他

- 作成例に合致しない対象者データは、再提出をお願いしています。
- データをシステムに取り込む関係上、セルの結合やセルの色付け、コメント、非表示機能は使用しないでください。
- 1枚のシートで作成し、申込書上の対象者数とデータ数を一致させてください。
- 今回の受検対象者ではない方(休職者等)は、データに含まないように注意してください。

4. ストレスチェック（57 項目）の質問項目

職業性ストレス簡易調査票（57 項目）

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。

【回答肢（4段階）】 そうだ／まあそうだ／ややちがう／ちがう

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない | 10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる |
| 2. 時間内に仕事が処理しきれない | 11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない |
| 3. 一生懸命働かなければならない | 12. 私の部署内で意見のくい違いがある |
| 4. かなり注意を集中する必要がある | 13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない |
| 5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ | 14. 私の職場の雰囲気は友好的である |
| 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 | 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 |
| 7. からだを大変よく使う仕事だ | 16. 仕事の内容は自分にあっている |
| 8. 自分のペースで仕事ができる | 17. 働きがいのある仕事だ |
| 9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる | |

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。

【回答肢（4段階）】 ほとんどなかった／ときどきあった／しばしばあった／ほとんどいつもあった

- | | | |
|---------------|---------------|------------------|
| 1. 活気がわいてくる | 11. 不安だ | 21. 頭が重かったり頭痛がする |
| 2. 元気がいっぱいだ | 12. 落ち着かない | 22. 首筋や肩がこる |
| 3. 生き生きする | 13. ゆうつだ | 23. 腰が痛い |
| 4. 怒りを感じる | 14. 何をするのも面倒だ | 24. 目が疲れる |
| 5. 内心腹立たしい | 15. 物事に集中できない | 25. 動悸や息切れがする |
| 6. イライラしている | 16. 気分が晴れない | 26. 胃腸の具合が悪い |
| 7. ひどく疲れた | 17. 仕事が手につかない | 27. 食欲がない |
| 8. へとへとだ | 18. 悲しいと感じる | 28. 便秘や下痢をする |
| 9. だるい | 19. めまいがする | 29. よく眠れない |
| 10. 気がはりつめている | 20. 体のふしぶしが痛む | |

C 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。

【回答肢（4段階）】 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
2. 職場の同僚
3. 配偶者、家族、友人等

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
5. 職場の同僚
6. 配偶者、家族、友人等

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
8. 職場の同僚
9. 配偶者、家族、友人等

D 満足度について

【回答肢（4段階）】 満足／まあ満足／やや不満足／不満足

1. 仕事に満足だ
2. 家庭生活に満足だ

「職業性ストレス簡易調査票」の使用にあたっての留意点

職業性ストレス簡易調査票は、自記式の調査票であり、使用にあたっては以下のような点を理解した上で活用していく必要があります。

- ① 職業性のストレス調査票であり、仕事外のストレス要因等、例えば家庭生活におけるストレス要因などについては測定していません。
- ② 回答者のパーソナリティについて考慮されていません。評価にあたっては、自記式の調査票にみられる個人の回答の傾向について、考慮する必要がある場合があります。
- ③ 調査時点のストレス状況しか把握できません。
- ④ 結果が、必ずしもいつも正確な情報をもたらすとは限りません。

『職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル』より

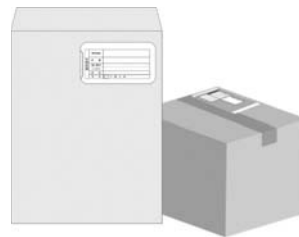
Ⅲ チェックシートの送付及び返送

1. チェックシートの送付

申込書類を受領してから約 15 営業日^(注)後に下記のものを発送します。

- (1) チェックシート（対象者の氏名、所属等を印字したもの）及び返信用窓開き封筒
- (2) 予備のチェックシート及び返信用窓開き封筒

(注) 営業日：月～金曜日の平日（年末年始、祝祭日を除く）



(1) チェックシート及び返信用窓開き封筒

チェックシートは窓開き封筒に封入し、対象者データの順に並べて送付します。

記入上の注意

- ボールペン、鉛筆、どちらも使用可能です。正しく記入されていない場合は未回答扱いとなり集計できません。
- 訂正する場合は、修正テープ等は使用せず、見え消し修正をお願いします。
- チェックシートの欄外や返信用窓開き封筒への書込み、付箋での記入内容には対応できません。

(2) 予備のチェックシート及び返信用窓開き封筒（2枚）

申込書提出後の採用等により、追加受検が生じた場合は、同封されている予備のチェックシートを利用してください。その上で追加受検者のみの「対象者データ」（P.10 参照）を別途送付してください。

なおチェックシートは複写厳禁です。退職者等のチェックシートは他の方へ転用できませんのでご注意ください。

2. 記入済みチェックシートの返送

封をした記入済みチェックシートを追跡可能な方法で返送してください。返送にかかる費用は、お客様負担となります。担当者様は封を開かないでください。

＜返送先＞

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-17-12 吾妻ビル 9 階
中央労働災害防止協会（中災防） 健康快適推進部ストレスチェック事業課 TEL 03-3452-6403

返送上の注意

- 返送は複数回に分けず 1 回にとりまとめてください。
- チェックシート以外のものを混入しないでください。万一混入していた場合は返却できません。
- 個人レポートの作成が不要なチェックシート（未使用の予備シート含む）は**返送せず廃棄**してください。
- チェックシート返送数と中災防受領数が不一致で、中災防計数に承諾いただけない場合には記入済みチェックシートを再度お客様に返送することがあります。
- 対象者に変更が生じた場合には、**該当者のみのデータ**を別途送付してください。

IV 納品

レポートの納品

記入済みチェックシートを受領してから約 23 営業日^(注)後に下記のものを発送します。

- (1) 個人レポート（ウェルネスレポート）
- (2) グループ集計レポート
- (3) 納品書及び検収書

(注) 営業日：月～金曜日の平日（年末年始、祝祭日を除く）

(1) 個人レポート（ウェルネスレポート）

納品媒体：紙

個人レポートは、一人ずつ窓開き封筒に封緘した状態で、対象者データの順に並べて納品します。

(2) 集団分析（グループ集計）

納品媒体：紙

集団集計（グループ集計）は、申込時の対象者人数が 10 名以上であっても、有効なデータ数が 10 名未満になる場合、提供できません。また、グループ集計レポートは再発行いたしませんので、大切に保管してください。

(3) 納品書及び検収書

納品内容を確認後、2 週間以内に検収書を FAX 等により返送してください。

V 請求

請求書は検収書受領後、1 ヶ月以内に担当者様へ郵送いたします。請求書に記載の指定口座にお振込みください。

* 検収書の返送がない場合は納品後 2 週間経過した日から 1 ヶ月以内に発送いたします。

Ⅵ その他

1. 個人情報の保護

(1) 個人レポートの保護

個人レポートは、専用封筒に封緘をした状態で納品します。容易に第三者の目に触れることはありません。

(2) 認証取得

中央労働災害防止協会健康快適推進部ストレスチェック事業課では、個人情報の取扱いを含めた情報セキュリティマネジメントシステムの認証を取得し、情報管理に取り組んでいます。

マネジメント規格	ISO/IEC 27001:2022 JIS Q 27001:2023
初回認証登録日	2006 年 3 月 27 日
登録更新日	2024 年 3 月 27 日
有効期限	2027 年 3 月 27 日
審査登録機関	SGS ジャパン株式会社
認定機関	ISMS-AC (情報マネジメントシステム認定センター)

2. 利用料金表

(全て税抜き)

基本メニュー（紙受検のみ）

	一般及び賛助会員共通
ストレスチェック標準版（57 項目）	35,000 円
グループ集計 健康リスクの評価（仕事のストレス判定図） 対象者全体	

（注）人数に関わらず一律料金。

ストレスチェック結果の記録については中災防で5年間保存。

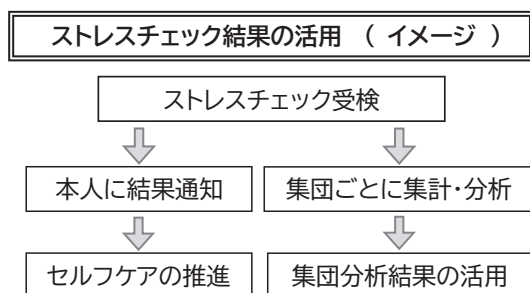
オプションメニュー

	一般及び賛助会員共通
多言語版利用料（1 言語あたり）	20,000 円

中災防の講師派遣

お任せください！

経験豊富な講師が、ストレスチェックの集団分析結果を活かした、
職場環境改善活動のノウハウを提供いたします。



ストレスチェックの
グループ集計でわかること

ストレスチェックの結果を所属
部所や作業グループ単位で分析す
ることにより、各集団特有のストレ
ス要因や現状が可視化されます。

**セルフケア・
働きやすい職場づくりの
ための教育**

《一般従業員向け》

- ◆セルフケアセミナー
- ◆リラクゼーションセミナー
- ◆コミュニケーションセミナー



《管理監督者向け》

- ◆ラインケアセミナー
- ◆職場環境改善セミナー

《プログラム例》

ストレスチェック結果を活かした
セルフケアセミナー（90分）

1. 働く人のストレスとメンタルヘルス
2. ストレスチェックの結果の見方
3. ストレスへの気づきと対処
4. セルフケアの方法
（リラクゼーション等の実習）

《プログラム例》

管理監督者向けラインケアセミナー
ストレスチェックの活かし方（120分）

1. 職場におけるメンタルヘルス対策の意義
2. ストレスおよびストレスチェックについて
3. 働く人の健康に関する事業者責任
4. 管理監督者の役割
5. 事例検討など

その他詳細は、中災防ホームページ、または下のお問合せ先にご連絡ください。

❖ 各プログラムは基本90分。
時間は30分単位で設定できます。



❖ 派遣料金（税込）

時 間	正規金額		中小割引金額（※）	
	賛助会員	一 般	賛助会員	一 般
1 科目（90 分まで）	89,100 円	99,000 円	62,370 円	69,300 円
90分を超え30分ごと	29,700 円	33,000 円	20,790 円	23,100 円

※中小割引金額の対象となる事業場は、常時使用する労働者数が300人未満であり、かつ、労災保険の適用事業場です。
※その他交通費等実費を請求させていただきます。
※研修内容により、企画管理料等その他の料金がかかる場合がございます。

お問合せ・お申込み先

中央労働災害防止協会 健康快適推進部

中災防 講師派遣

検索

【講 師 派 遣】 研 修 支 援 課 TEL 03-3452-3137
〒108-0014 東京都港区芝5-35-2 安全衛生総合会館6階

【ストレスチェック】 ストレスチェック事業課 TEL 03-3452-6403
〒108-0023 東京都港区芝浦3-17-12 吾妻ビル9階



小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス利用規約

第1条（目的）

本規約は、申込者（以下「甲」という。）が実施者を選任できず、中央労働災害防止協会（以下「乙」という。）が実施者を請け負う労働者数 50 人未満の事業場（以下「小規模事業場」という。）向け中災防ストレスチェックサービス（以下「サービス」という。）の利用条件等について定めることを目的とします。

第2条（申込み条件）

甲は、サービスを利用するにあたり、次の事項を実施することとします。

- （1）甲は、サービスの利用前に「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアル（令和 8 年 2 月厚生労働省公表）」に基づいた導入前の準備及び社内周知等を行うこと。
- （2）甲は、対象者のデータに誤りがないことを確認の上、対象者データを乙に提供すること。
また、チェックシートの利用者欄の各項目について、記入漏れや誤りがないよう対象者に説明すること。
- （3）甲が最終利用者とならない場合、甲と最終利用者間に係る全ての事項については、個人情報保護を含め甲の責任において取り扱うこと。
- （4）甲は本規約及び別紙の「サービスの留意事項について」の内容を了承した上でサービスの申込みを行うこと。

第3条（個人データの処理・個人情報保護）

個人のストレスチェック結果の保存について、委託先となる乙の実施者又は実施事務従事者が行います。保存期間は 5 年間とし、その後は復元不可能な形に消去します。

記入済みのチェックシートは、乙が成果物納入後 1 か月間保管し、その後は細断等復元不可能な形にして廃棄します。

2 前項の規定に関らず、乙は公衆衛生の向上を目的とする学術研究等のために、サービスを通じて収集した個人情報を含むデータから個人を特定できないよう事業場名、所属、氏名等を削除したデータを作成し、これを利用し、又は第三者へ提供することができるものとします。

3 個人のストレスチェック結果については、甲の事業者への提供はいたしません。

第4条（サービスの提供）

（1）申込書の提出

甲は、乙所定の「ストレスチェックサービス申込書（小規模事業場用）（別紙様式 1（小））」（以下、「申込書」という。）に必要事項を記入の上、乙に提出します。

なお、申込書の提出先は、乙における健康快適推進部とします。

（2）対象者の電子データの提出

甲は、申込書とともに、対象者データを電子データで乙に提出します。乙は甲から受領した電子データの媒体について、成果物の納入までに甲から返却の申し出がない限り、細断等復元不可能な形にして廃棄します。

(3) チェックシートの送付

乙は、本条(1)及び(2)の内容を確認した後、予備分2枚を加えた対象者人数分のチェックシート及び返信用窓開き封筒を甲に送付します。

(4) チェックシートの対象者への配付、記入及び返送

甲は、対象者にチェックシート及び返信用窓開き封筒を配付します。

対象者が回答した記入済みチェックシートは、返信用窓開き封筒に封緘された状態で回収し、全てのチェックシートが揃ったところで乙へ返送します。

なお、未使用又は個人リポートの作成が不要な対象者分のチェックシート及び未使用の返信用窓開き封筒がある場合は、甲はこれらを乙に返送せずに廃棄することとします。

(5) データの処理、個人リポートの送付

乙は、返送されたチェックシートを処理(分析評価)し、個人リポートを作成します。

甲への個人リポートの送付は、窓開き封筒に封緘した状態で行います。

(6) 集団分析(グループ集計)リポートの送付

乙は、申込書の内容に従い、対象者全体を1グループとした集団分析リポート「健康リスクの評価(仕事のストレス判定図)」を作成し甲へ送付します。

ただし、実際の受検者数(有効なデータ数)でカウントした結果が10人を下回る場合には、個人が特定されるおそれがあることから、甲の事業者への提供は行いません。

(7) 請求書等の送付

乙は、検収の結果を報告するための検収書、納品書を発行し、甲に送付します。甲は、乙からの納品を確認の上、検収書を乙に提出します。乙は、甲からの検収に基づき、請求書を発行します。

(8) 甲の支払い

甲は、定められた条件に従いサービス利用料金を支払います。

第5条(サービス利用契約の成立)

サービス利用契約は、申込書を甲が乙に提出し、乙が小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス申込確認書(様式2(小))を発行することにより成立します。

第6条(サービスの利用料金)

サービスの利用料金は、別に定める利用料金表のとおりとします。料金にはチェックシートの送付費用及びリポート送付費用を含みます。なお、これによらない場合の料金については、別途甲乙間で協議します。

2 甲がチェックシートを対象者に配付し、回収するために要する費用及び記入済みチェックシートを乙に返送するために要する費用は、甲の負担とします。

第7条(支払方法)

甲は、乙に対し、サービスの利用料金を乙の指定する銀行口座に振込む方法により支払うも

のとします。なお、振込に係る手数料は甲の負担とします。

2 甲は、サービスの利用料金を、第 14 条に定める検収の行われた日の翌月末日以後の請求書記載の支払期日までに支払うものとします。

第 8 条（違約金）

甲は、甲の責めに帰すべき事由によりサービスの利用を解除した場合、サービスの利用料金の 100 分の 10 を下限とし、乙がその時まで提供又は作成した成果物に係る料金を違約金として支払うものとします。

第 9 条（委託）

乙は、業務の全部又は一部を、乙との間で秘密保持を含む契約を締結した第三者に委託することができるものとします。

第 10 条（納期）

乙は、原則として甲より申込書等を受領した日から 15 営業日後に甲に対してチェックシートを送送するものとし、また、乙は記入済みチェックシートを甲より受領した日から 23 営業日後に甲にレポート等を送送するものとします。

第 11 条（納期の変更）

次の各号の一に該当する場合には、乙は、甲に対して納期の変更を求めることができます。

- (1) 甲の提供すべき資料若しくは情報の提供の遅延又は内容の誤りにより業務に遅延が発生したとき。
- (2) 天災その他の不可抗力により、納期までに成果物を納入することが困難になったとき。
- (3) その他やむを得ない乙の事情により納期を変更せざるを得なくなったとき。

第 12 条（秘密保持）

甲及び乙は、相手方から秘密と指定されて提供を受けた情報を、第三者（第 9 条の委託を受けたものを除く。）に提供し、又は漏洩してはならないこととします。

第 13 条（瑕疵担保責任）

乙は、申込書に定められた範囲内において成果物の納入後発見された乙の責に帰すべき瑕疵については無償で修復しますが、それ以上の責は負わないものとします。

2 納入後、甲が成果物に対して独自の変更、追加又は修正を行ったことに起因する瑕疵あるいは滅失又は毀損について、乙は、その責を負いません。

3 本条第 1 項に定める無償による修復を行う期間は、成果物納入後 1 か月とします。

第 14 条（検収）

甲は、乙より成果物（ストレスチェック結果）納入の日から 2 週間以内に、申込書に基づき検収を行い、その結果を乙所定の検収書により通知します。

2 検収の結果にかかわらず、甲から前項の通知がない場合には、前項に定める検収期間を経過した時点において、検収に合格したものとします。

第 15 条（損害賠償）

甲は、乙の責に帰すべき事由により損害を受けた場合に限り、逸失利益を除く直接かつ通常の損害について、乙が受領したサービスの利用料金額を限度として損害賠償を請求できるものとします。

第 16 条（協議）

本規約に関して疑義が生じた場合及び本規約に定めのない事項については、甲及び乙は信義誠実の原則に従って協議の上、これを定めるものとします。

サービスの留意事項について

- 1 本サービスでは、委託先となる中央労働災害防止協会（中災防）に在籍する実施者が、ストレスチェックの実施を行います。
職業性ストレス簡易調査票（57 項目・紙受検用）を用います。
ストレスチェックの実施導入支援および医師の面接指導は行いません。
- 2 本サービスでは、「ストレスチェック結果の保存」について、委託先となる中央労働災害防止協会（中災防）にて5年間保存します。
- 3 納品先は、申込書に記載された「実務担当者」の宛先となります。
- 4 本サービスを実施するための中災防の体制及び担当業務は別添のとおりです。
- 5 本サービスで採用しているストレスチェック結果の評価方法及び高ストレス者の選定方法は下記のとおりです。
 - （1）ストレスチェック結果の評価方法
本サービスは、ストレスチェックについて「職業性ストレス簡易調査票」を用いて「職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル」*の標準化得点等を使った評価を行います。
また、個人のストレスプロフィール（個人ごとのストレスの特徴や傾向を数値、図表等で示したもので「心身のストレス反応」、「仕事のストレス要因」及び「周囲のサポート」項目を含む。）をレーダーチャートで出力します。
* 平成14年～16年の厚生労働科学研究費補助金労働安全衛生総合研究事業「職場環境等の改善等によるメンタルヘルス対策に関する研究」において作成されたもの
 - （2）高ストレス者の選定方法について
高ストレス者は、厚生労働省が示す以下の基準・方法により選定します。
 - ①「心身のストレス反応」（29項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が77点以上である者
 - ②「仕事のストレス要因」（17項目）及び「周囲のサポート」（9項目）の合計点数（ストレスが高い方を4点、低い方を1点とする）を算出し、合計点数が76点以上であって、かつ、「心身のストレス反応」の合計点数が63点以上である者
- 6 受検状況の把握、受検勧奨等については対象者が回答した記入済チェックシートの回収状況等を踏まえ、申込事業場でお願いします。

- 7 個人のストレスチェックの結果については、個人のストレスプロフィールをレーダーチャートで出力します。前回値との比較は行いません。
- また、高ストレス者に該当する場合は、個人レポートにその旨を記載します。高ストレス者に該当する者は医師の面接指導の対象者とします。
- 個人レポート裏面に面接指導の申出勧奨や相談可能な窓口の情報を提供することにより、中災防からの高ストレス者に対する面接指導の勧奨とします。
- 8 中災防は高ストレス者に対する面接指導の業務は行いません。
- 高ストレス者に該当した方から医師の面接指導を希望する旨の申出があった場合は、事業者は、遅滞なく面接指導を実施する必要があります。契約等を行っている医師や最寄りの地域産業保健センター等で面接指導を担当する医師と、面接指導の日程調整を行ってください。

サービスの実施体制について

(1) 全体の管理責任者（実施事務従事者）

全体の作業を統括管理する者

健康快適推進部長

(2) 実施者（医師、保健師、研修を修了した公認心理師等）

(3) 作業指揮者（実施事務従事者）

作業の進行を管理し指揮する者

健康快適推進部次長

健康快適推進部ストレスチェック事業課長

(4) 実施事務従事者

作業の実務を担当する者

健康快適推進部ストレスチェック事業課職員

(5) 所在地

健康快適推進部

〒108-0014 東京都港区芝 5-35-2

<作業場所>

健康快適推進部ストレスチェック事業課

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-17-12 吾妻ビル 9 階

TEL 03-3452-6403 FAX 03-3452-6406

ストレスチェックサービス申込書（小規模事業場用）

様式1（小）

中央労働災害防止協会 理事長 殿

申 込 者	申 込 日	西暦	年	月	日
	事業場名				
	所在地				
	代表者職・氏名				
賛助会員番号(会員のみ記入)					

貴協会の「小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス利用規約」に定められた条件に同意し、次のとおり申込みをします。

実施対象	事業場名					
	所在地					
	業 種 名		中分類コード			
実務担当者 (連絡担当者 ・納品先)	事業場名					
	部 署 名			氏 名		
	納品先住所	〒				
	TEL		FAX		Email	
実 施 者	中央労働災害防止協会が請け負います（保健師、研修を修了した公認心理師等）					

実施予定 スケジュール	チェックシート到着希望日		記入済みチェックシート返送予定日	ストレスチェック結果納品（目安）
	西暦		西暦	記入済みチェックシートを当協会が受領してから約23営業日後の発送となります（集計、分析等期間）。
	年 月 日		年 月 日	
		到着希望日の15日営業日前までに受検者情報等申込書類の提出をお願いします。		

申込項目に☑を入れてください。

基本メニュー			対象者 人
<input checked="" type="checkbox"/> 〈職業性ストレス簡易調査票〉 ストレスチェック標準版57項目（紙受検） <input checked="" type="checkbox"/> 集団分析（グループ集計） 健康リスクの評価（仕事のストレス判定図）【対象者全体1グループ】 【注】最終的な有効データ数が10名未満の場合は、小規模事業場向けストレスチェック実施マニュアル（厚生労働省公表）に基づき提供を控えさせていただきます。			
【注】「健康リスクの評価(仕事のストレス判定図)」は対象者全体を男女どちらか多い方にみなして集計させていただきます。 業種別平均値(中災防算出値)の掲載を希望の場合は、比較対象とする業種名を「グループ集計用業種名一覧」から1つ選択し、記入してください。			
業種名(1つ)		コード	
オプション（日本語以外の申込）			計 言語
申込みを希望する言語に☑を入れてください。 <input type="checkbox"/> 英語 <input type="checkbox"/> 中国語 <input type="checkbox"/> ポルトガル語 <input type="checkbox"/> ベトナム語 <input type="checkbox"/> インドネシア語			
その他 連絡事項			
個人情報 について	申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、当協会が責任をもって管理し、お申込みいただいたサービスの的確な提供のために使用します。なお連絡担当者あてには当協会が行う各種セミナー、出版する図書、コンクールへの応募勸奨、賛助会員加入のご案内、アンケートのお願い、その他公益的な観点からの情報提供等を行うことがあります。この情報提供に同意していただけない場合には☐にチェックマーク☑をご記入ください。 <input type="checkbox"/> 情報提供に同意しない		

小規模事業場向け中災防ストレスチェックサービス申込確認書

NO. _____

(発行日)

御中

中央労働災害防止協会
理事長 (理事長名)

付け申込書に基づき、次のとおり受け付けましたのでご連絡いたします。

実施対象	事業場名					
	所在地					
実務担当者 (連絡担当者・納品先)	事業場名					
	部署名			氏名		
	住所					
	TEL			FAX		
実施者	中央労働災害防止協会に請け負います(保健師、研修を修了した公認心理師等)					

実施予定スケジュール

※受検者情報等申込書類を当協会が正式に受領してから約 15 営業日後にチェックシートを実務担当者様に発送します。

チェックシート到着希望日	記入済チェックシート返送予定日	ストレスチェック結果納品
		記入済みチェックシートを当協会が受領してから 約 23 営業日後に発送になります。

品名	人数	料金
基本メニュー ＜職業性ストレス簡易調査票＞ ストレスチェック標準版 57 項目（紙受検）	人	円
＜集団分析＞ 健康リスクの評価（仕事のストレス判定図）【対象者全体 1 グループ】		

小計	
合計	
消費税（○%）	
総計	

＜問合せ及び申込先＞

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部ストレスチェック事業課

〒108-0023
東京都港区芝浦 3-17-12
吾妻ビル 9 階

TEL 03-3452-6403
FAX 03-3452-6406
<https://www.jisha.or.jp/service/stress-check/>
E-mail has-thp@jisha.or.jp