

メンタルヘルスサポート事業
令和5年度「ストレスチェック事業」要綱

1. 目的

労働者のメンタルケアへの取組としてご自身による気づき、またフォローとしての支援として、平成 27 年 12 月から従業員 50 名以上を常時雇用している事業所には、産業医等が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）と面接指導（希望者）を実施することが、労働安全衛生法で定められました。

当組合では、この概念を取り入れ規模にかかわらず「ストレスチェック」を行いメンタルヘルスケアへの取組みをサポートすることを目的に実施します。

2. 実施期間（回数）

通年（一年度 1 回とします。）

3. 申込方法

ストレスチェック事業利用申込書（様式第 1 号の 1 3）に必要事項をご記入のうえ、一事業所ごとに当組合へお申し込みください。

4. 契約について

申込書受領後、申込内容を確認・調整して事業所と契約を締結させていただきます。

5. 対象者

被保険者

6. ストレスチェックシートの取扱いについて

当組合より事業所あてに一括して次の書類を送付します。

①対象者名簿

②「ストレスチェックシート」（別紙職業性ストレス簡易調査票）

③返却用封筒（②を記入後、ご本人様にて封入・密封のうえご担当者様にて回収してください。）

以上①～③を回答期日までに事業所ごとで取りまとめのうえ、当組合までご返送ください。

7. ストレスチェックシートの回収・分析等について

当組合が事業所より送付された記入済のストレスチェックシートの分析を行い、利用者には、詳細な結果報告書（親展封入）を、事業所には集団分析を作成し送付します。

なお、当事業の実施者は有限会社ジェイズ・パシフィックの医師となり、判定のため内容を提出することを予めご了承ください。

8. 面接指導について

事業所の産業医は、ストレスチェックの結果、高ストレス者と診断された方からの申し出により面接指導を行うこととなっております。

なお、産業医など実施が困難な場合には当組合の提携機関での面接（有料）も行うことができます。

面接提携先

有限会社ジェイズ・パシフィック
ルーセントメンタルヘルスマネジメント

〒451-6003

名古屋市西区牛島町6-1 名古屋ルーセントタワー3F

(052) 527-3005

面接を希望される場合は、面接指導申込書（様式第1号の14）に必要事項を記入の上、上記「有限会社ジェイズ・パシフィック」まで直接お申し込みください。

なお、申込み後に有限会社ジェイズ・パシフィックより契約書とあわせて次の書類が送付されますのでご提出ください。

- ①「契約書」
- ②「医師の面接指導申出書 兼 同意書」
- ③「医師の面接指導 依頼書」
- ④「職務状況通知書」

9. 費用

- (1) ストレスチェックシート（配布～回収～集団分析）

当組合にて作成します。

- (2) 面接指導（実施の場合）

面接費用 20,000 円（税別）を事業所様にてご負担願います。

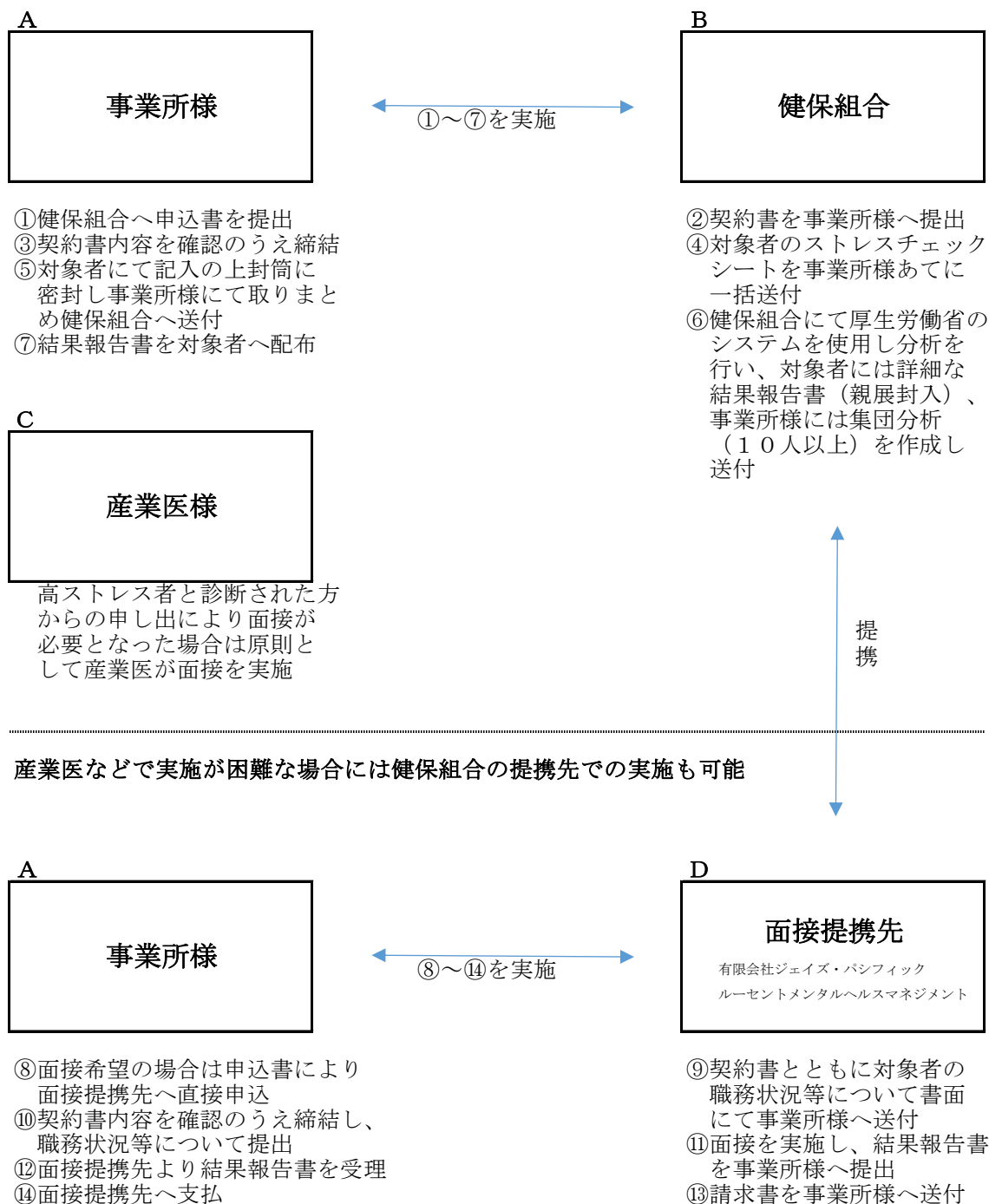
実施場所 名古屋ルーセントタワー3F

10. 個人情報の取り扱いについて

厳重な守秘義務を課し、個人情報が漏えいしたり、事業の目的以外に使用されることがないように万全を期しております。

以 上

～ストレスチェック事業の主な流れ～



健康保険証	記号	番号
氏名	様	

職業性ストレス簡易調査票（57項目）

このストレス簡易調査票は全ての項目にご回答いただかないと適正な判断ができませんので予めご了承ください。下記の質問にお答えいただきますようお願いいたします。

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまる番号を記入欄にご記入ください。

	そう だ	そま うあ だ	ちや がや う	ち が う	記 入 欄
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. 時間内に仕事が処理しきれない-----	1	2	3	4	
3. 一生懸命働かなければならない-----	1	2	3	4	
4. かなり注意を集中する必要がある-----	1	2	3	4	
5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ-----	1	2	3	4	
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-----	1	2	3	4	
7. からだを大変よく使う仕事だ-----	1	2	3	4	
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-----	1	2	3	4	
12. 私の部署内で意見のくい違いがある-----	1	2	3	4	
13. 私の部署と他の部署とはうまが合わない-----	1	2	3	4	
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-----	1	2	3	4	
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。最もあてはまる番号を記入欄にご記入ください。

	なほ かと 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 つた	
1. 活気がわいてくる-----	1	2	3	4	
2. 元気がいっぱいだ-----	1	2	3	4	
3. 生き生きする-----	1	2	3	4	
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	

	な か と ん ど	と き あ っ た き	し ば あ っ た ば	ほ い つ も あ っ た	記 入 欄
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。最もあてはまる番号を記入欄にご記入ください。

	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	

※ご記入ありがとうございました。

お手数をお掛けいたしますが、所定の返答用封筒に入れ密封のうえ会社のご担当者までご提出をお願いいたします。

面接指導申込書

年 月 日

有限会社ジェイズ・パシフィック 御中

事業所所在地
事業所名称
事業主氏名

ご担当者名

連絡先 TEL () —

住所

名古屋薬業健康保険組合のストレスチェック事業において、下記の被保険者より面接希望の申し出がありましたので面接指導を申込みします。

記

1. 面接指導申込者

健保証記号				
健保証番号	被保険者氏名	性別	生年月日	備考

※当申込書は有限会社ジェイズ・パシフィックへ直接送付してください。
後日、契約書とあわせて職務状況通知書等が送付されますのでご提出ください。

送付先

〒451-6003

名古屋市西区牛島町6-1 名古屋ルーセントタワー3F

有限会社ジェイズ・パシフィック

—メンタルヘルスサポート事業—
令和5年度「メンタルヘルス相談」要綱

1. 目的

ストレス等をはじめとする様々な「心の悩み」を専門のカウンセラーに電話や面接にて相談し、心の病気の早期発見と対策に役立てていただくために実施します。

2. 対象者

被保険者及び被扶養者

3. 実施期間

通年

4. 実施内容

組合専用のフリーダイヤル（0120-933364）にコールしてご相談ください。（携帯・PHSからもご利用できます。）

5. カウンセリングルームの場所

カウンセリングルームは別添のとおり全国主要都市に約180ヵ所あります。

所在地などはインターネットでもご確認いただけます。

アドレス <https://www.tcchp.com/map.html>

6. 費用

メンタルヘルス相談

（ア）電話による相談

通話料・相談料とも無料です。

（イ）面接による相談

当該年度（4/1～3/31）1人5回までの相談料は無料ですが、6回目からは自己負担となります。

7. 個人情報の取り扱いについて

委託先には、厳重な守秘義務を課し、個人情報が漏えいしたり、事業の目的以外に使用されることがないように万全を期しております。

8. 委託先

株式会社 法 研

以 上



メンタルヘルス相談

無料

専用
ダイヤル

0120-933364

音声ガイドに
従ってサービス
番号を選択

2 メンタルヘルス相談面接の予約
(オンライン面接も可能)

3 電話メンタルヘルス相談

4 電話メンタルヘルス相談の予約

※非通知設定ではご利用いただけませんので、発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤルにおかけください。

※ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

臨床心理士の資格を持つカウンセラーがさまざまな悩みに応じます。

仕事のこと

- ・ストレスで眠れない…
- ・仕事が自分に合っていない気がして…

人間関係のこと

- ・どうしても上手く話せない人がある
- ・失恋から立ち直れない

家族のこと

- ・夫婦関係がうまくいなくて…
- ・子どもとコミュニケーションがとれない… etc…

お気軽に
ご相談
ください。



名古屋薬業健康保険組合

<https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

心の悩みに関して、 何でも気軽に 相談できます！



サービス
番号

2

面接による メンタルヘルス相談の予約窓口

予約時間 月～土曜日 10:00～20:00（日曜・祝日・年末年始は休み）

予約にあたって /

- 本人・家族の別、氏名、電話番号などをお聞きます。予約状況を確認後、こちらから確定のご連絡をいたします。
- こちらの連絡を望まない場合は再度確認の予約状況をお問合せください。
- ご希望の方にはカウンセリングルームの地図をお送りいたします。
- 面接は年度中1人5回まで無料。6回目からは有料となります。

「Zoom」によるオンライン
面接のご利用も可能です。
ご希望の際はお伝えください。

カウンセリングルームについて

全国主要都市に設置されたカウンセリングルームでカウンセラーとの面接が受けられます。
各カウンセリングルームによって開室時間が異なりますので予約時にご確認ください。

カウンセリングルームの所在地一覧はインターネットでもご確認いただけます。 <https://www.tcchp.com/partner/>

サービス
番号

3

電話による メンタルヘルス相談

相談時間 月～土曜日 10:00～22:00（日曜・祝日・年末年始は休み）

ご利用にあたって /

- 1日1回20分程度となります。

サービス
番号

4

電話による メンタルヘルス相談の予約窓口

予約時間 月～土曜日 10:00～18:00（日曜・祝日・年末年始は休み）

予約にあたって /

- 本人・家族の別、氏名、年齢などをお聞きます。
- 予約がとれた方には予約制電話カウンセリングの相談専用ダイヤルをお知らせします。（ご予約日時以外のご利用できません）

「提携カウンセリング機関所在地」一覧

ご所属団体のサービス対象者様が、無料で予約制の面接カウンセリングをご利用いただけるカウンセリング機関所在地一覧です。

年度内に無料でご利用いただける回数は、各所属団体により異なります。詳しくは面接カウンセリング予約時にご確認ください。

最終更新日 2023/3/1

No	都道府県	所在地	相談室数
1	北海道	札幌市	2
		旭川市	1
		千歳市	1
2	青森県	青森市	1
		八戸市	1
3	秋田県	秋田市	2
		由利本荘市	1
4	岩手県	盛岡市	1
		花巻市	1
5	山形県	山形市	2
		仙台市	3
6	宮城県	多賀城市	1
		亘理郡	1
7	新潟県	新潟市	1
		長岡市	1
8	福島県	福島市	2
		いわき市	1
		郡山市	1
9	茨城県	水戸市	2
		日立市	1
		つくば市	1
		ひたちなか市	1
10	栃木県	宇都宮市	2
		鹿沼市	1
11	群馬県	前橋市	1
		高崎市	1
		太田市	1
		富岡市	1
12	埼玉県	さいたま市	5
		所沢市	1
		越谷市	1

		春日部市	1
		川越市	1
		戸田市	1
		中央区	1
		港区	1
13	東京都	武蔵野市	2
		三鷹市	1
		国分寺市	1
		立川市	1
		町田市	1
		千葉市	2
		浦安市	2
14	千葉県	柏市	2
		習志野市	1
		市川市	1
		流山市	1
		佐倉市	1
		銚子市	1
		館山市	1
		横浜市	5
		川崎市	3
15	神奈川県	相模原市	2
		厚木市	2
		鎌倉市	1
		茅ヶ崎市	1
		海老名市	1
		大和市	1
		小田原市	1
16	長野県	長野市	1
		松本市	1
		佐久市	1
		静岡市	2
		三島市	1
17	静岡県	藤枝市	1
		富士宮市	1
		浜松市	1
		沼津市	1
18	山梨県	甲府市	2
		富山市	1
19	富山県	砺波市	1
		射水市	1
20	石川県	金沢市	2
21	福井県	福井市	1
22	岐阜県	岐阜市	2
		高山市	1
23	愛知県	名古屋市	4
		安城市	2
		犬山市	1
		稲沢市	1

		豊橋市	1
		津市	1
24	三重県	四日市市	1
25	滋賀県	大津市	3
26	京都府	京都市	4
		宇治市	1
27	大阪府	大阪市	5
		神戸市	1
28	兵庫県	芦屋市	1
		姫路市	1
		明石市	2
29	奈良県	奈良市	3
		橿原市	1
30	和歌山県	和歌山市	4
31	鳥取県	鳥取市	1
32	島根県	松江市	2
		岡山市	1
33	岡山県	玉野市	1
		倉敷市	1
34	広島県	広島市	2
		尾道市	1
		山口市	1
35	山口県	下関市	2
		周南市	1
		宇部市	1
36	徳島県	徳島市	1
37	香川県	高松市	2
38	高知県	南国市	1
39	愛媛県	松山市	1
		福岡市	2
40	福岡県	北九州市	1
41	佐賀県	佐賀市	2
42	長崎県	長崎市	1
		佐世保市	1
43	熊本県	熊本市	2
44	大分県	大分市	1
		別府市	1
45	宮崎県	宮崎市	2
		日向市	1
46	鹿児島県	鹿児島市	2
		姶良市	2
47	沖縄県	那覇市	1
		浦添市	1
総件数			180