

ストレスチェックって何ですか？

参考:「ストレスチェック制度導入ガイド」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/160331-1.pdf>)
「ストレスチェック制度導入マニュアル」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>)を加工して作成

2015年から労働安全衛生法において「労働者のメンタル不調の予防を目的」として実施が義務付けられており、ストレスに関する質問票(選択回答)に労働者が記入し、それを集計・分析することで、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。

実施義務 ● **労働者が50人以上いる事業所** ● **毎年1回** ● **全ての労働者**

契約期間が1年未満、労働時間が短時間労働者は義務の対象外

2028年からは…

参考:「ストレスチェックが義務になります!」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001679776.pdf>)を加工して作成

2028年
4月1日
スタート

労働者数**50人未満**の事業者も
ストレスチェックが義務になります!
これまで努力義務とされていた労働者数50人未満の事業者にもストレスチェックの実施が義務化されます。

小規模事業場向けマニュアルに沿って、ストレスチェック制度を始めましょう。

厚生労働省HP
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_70761.html



ストレスチェック制度の実施手順

ストレス
チェック
全員

調査票の配布、記入
ITシステムを用いて実施することも可能



ストレス状況の評価・
医師の面接指導の
要否の判定



本人に結果を通知
実施者から直接本人に通知
事業者には通知されない



指導が必要とされた労働者

面接指導
ストレスが高い人

本人から
面接指導の申出
通知より概ね1か月以内



医師による
面接指導の実施



医師から
意見聴取

事業者は面接指導を行った医師から就業上の措置に関する意見を聴くようにする

就業上の
措置の実施

プライバシーに配慮し、措置の目的及び内容について説明を行う

面接指導の結果を事業所で5年間保管

実施時の注意点

労働者の個人情報が適切に保護され、不正な目的で利用されないようにすることで、労働者も安心して受付けられます。

「うつ」などの**メンタルヘルス不調**を**未然に防止!**

労働者にとっての意義

- 1 自らの状態を知る
- 2 対処(セルフケア)のきっかけにする
- 3 面接指導を受けることで、就業上の措置につながる
- 4 結果が職場ごとに分析されれば、職場改善にも結びつく

事業者にとっての意義

- 1 労働者がメンタルヘルス不調になることを未然に防止できる
- 2 職場の問題点の把握が可能となり、職場改善の具体的な検討がしやすくなる
- 3 労働者のストレスが軽減され、職場の改善が進むことで、労働生産性の向上など期待される

今月の
べからず

無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬作業を行うべからず

無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬を行うと腰を痛める恐れがあります。
重量制限…男性は体重のおおむね40%以下、女性は男性の制限(体重のおおむね40%)の60% ※指針参考:労働基準法



● レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン

検索



安全ニュースのご活用についてお願い

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

● レンタルのニッケン 公式 X 情報発信中!



フォロー
宜しく
願います!



UD FONT

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを
採用しています。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材や
ご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: nikken@rental.co.jp**

● レンタルのニッケン

お客様の安全作業のために。



安全ニュース

Safety news

2026年

9月号
No.297

編集・発行

株式会社レンタルのニッケン
安全部/営業支援部

お問い合わせ

TEL.03-6775-7811

特集 全国労働衛生週間

- 建設業における業務上疾病発生状況(2020年~2024年)
- 外国人労働者の安全衛生管理
- 腰痛予防対策
- ストレスチェックって何ですか?

2026年
10月号の予告

【三大災害】
建設機械災害

10月1日~7日は「**全国労働衛生週間**」です!

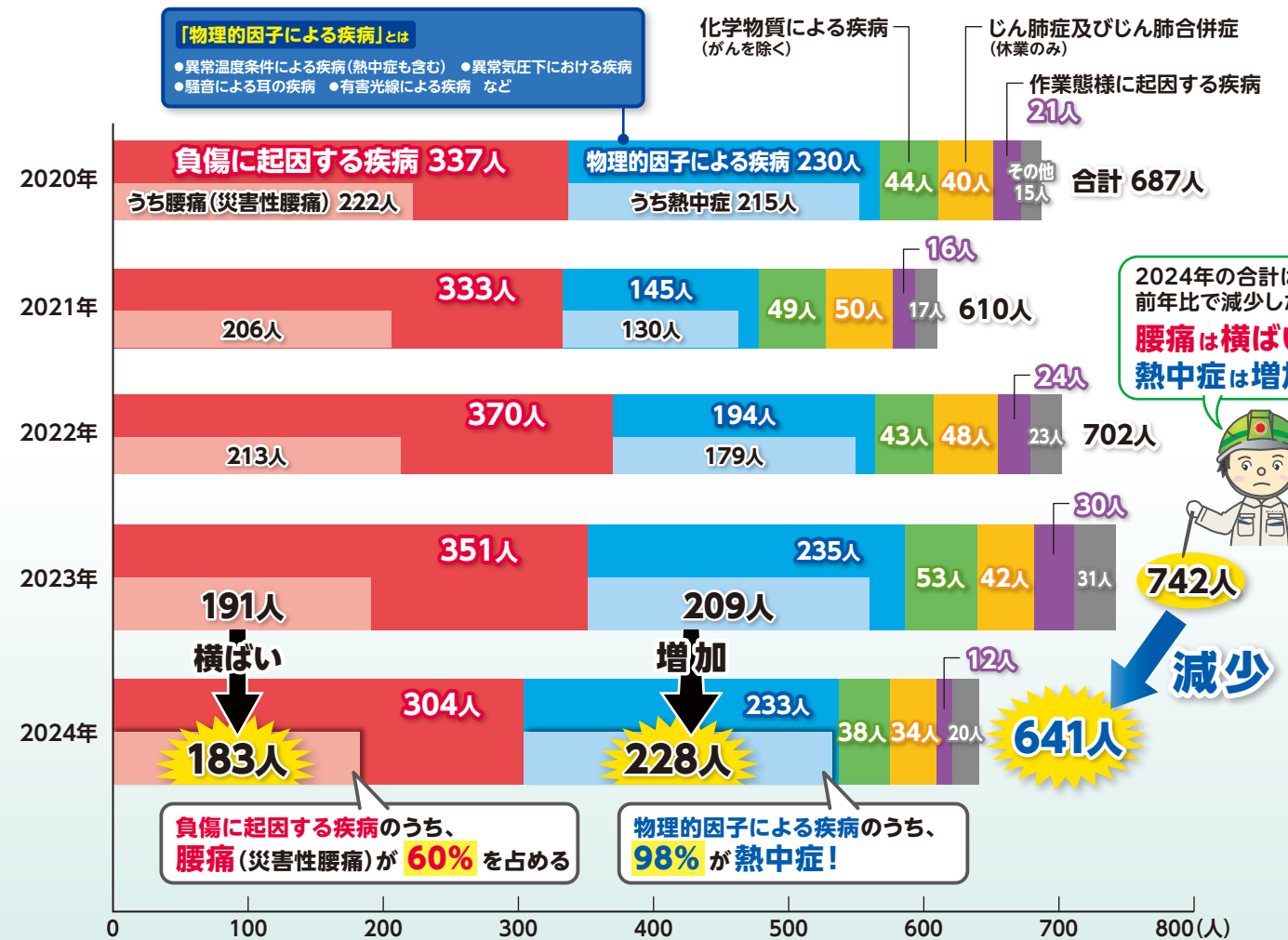
準備期間: 2026年9月1日~30日 主唱者: 厚生労働省、中央労働災害防止協会

2026年度
スローガン

ひとりひとりが貴重な人材 心も体も健やかに みんな生き生き健康職場

参考:「業務上疾病発生状況等調査」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09976.html)を加工して作成

建設業における業務上疾病発生状況(2020年~2024年)



安全ニュースNo.292(2026年4月号)で
熱中症予防・対策をご紹介中

https://www.rental.co.jp/topics/pdf/2026_292.pdf



腰痛に関する
詳細は中面へ

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

腰痛予防対策

参考:「腰痛予防対策」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_31158.html) を加工して作成

職場における全産業の腰痛発生件数は、1978年をピークに長期的に減少してきましたが、近年では増加傾向にあります。腰痛の発生要因を知り、予防・対策を行っていきましょう。

災害性腰痛の発生要因

動作要因

腰部への動的・静的に加わる過度な負荷や負担

要因例

- 重量物を持ち上げる
- 腰を深く曲げる
- 長時間同じ姿勢で仕事をする



環境要因

身体の寒冷ばく露、暗い照明、不良な作業床面や空間、不適切な機器や設備の配置

要因例

- 屋外作業で長時間寒冷にさらされる
- 車輛運転などの全身振動に長時間さらされる
- 機械や設備の配置が悪く、移動しづらい



個人的要因

年齢、性別、体格、既往症、基礎疾患の有無など個人属性に関わるもの

要因例

- 腰が痛くてもゆっくり休めない
- 夜間勤務が長い
- 満足に仮眠できず、睡眠が不十分(衛生施設の設置状況)

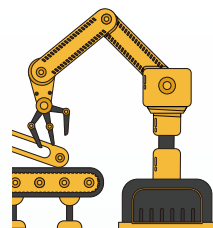


災害性腰痛の予防対策例

参考:「腰痛予防対策チェックリスト」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11300000/001465054.pdf>) を加工して作成

作業管理

- 作業の自動化・省力化
- 作業標準(作業姿勢・動作、手順、時間など)の策定・見直し



作業環境管理

- 適切な温度
- 振動の軽減
- 作業・動作に支障をきたさない作業空間(照明、作業床面、設備の配置など)

健康管理

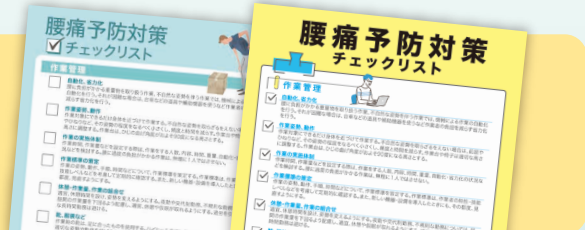
- 腰痛による休職者が職場に復帰する際の注意事項の策定
- 健康診断や腰痛予防体操の実施



労働衛生教育

- 労働衛生教育の実施
- 心理的、社会的要因に関する留意点の確認(サポートや、相談窓口の設置など)

腰痛予防対策チェックリストの詳細はこちらから

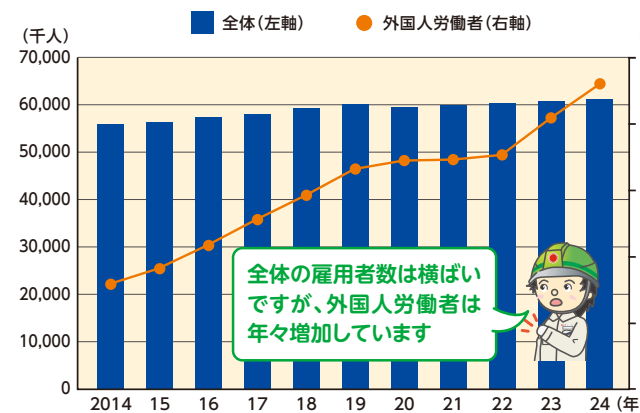


外国人労働者の安全衛生管理

参考:「外国人労働者の安全衛生管理」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186714.html>)
「令和6年 労働災害発生状況について」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11302000/001543320.pdf>) を加工して作成

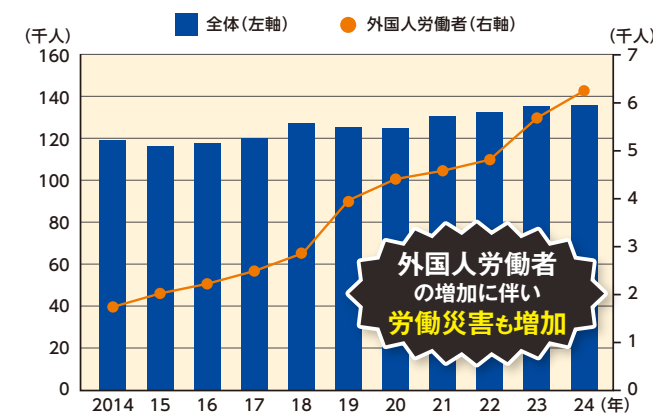
外国人労働者数の増加に伴い、労働災害も増加しています。その主な要因として、業務経験の不足、日本語理解の不十分さ、コミュニケーション不足による職場の危険情報の伝達・理解不足が考えられます。労働災害を防ぐためには、外国人労働者が安全衛生教育や災害防止に関する内容を確実に理解できるようにすることが重要です。

雇用者数



※雇用者数(全体)は「労働力調査結果」(総務省)を加工して作成

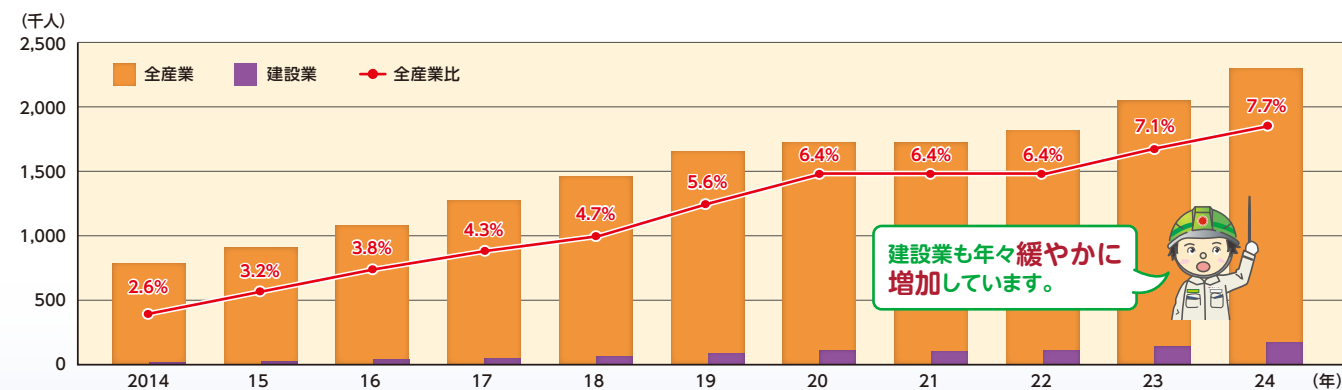
労働災害による死傷者数



外国人労働者の増加に伴い労働災害も増加

建設業における外国人労働者数の推移

参考:「建設分野における外国人材の受入れ状況等について」(国土交通省) (<https://jsite.mhlw.go.jp/miyagi-roudoukyoku/content/contents/002326573.pdf>) を加工して作成



建設業も年々緩やかに増加しています。

外国人労働者とのコミュニケーション

参考:「外国人従業員とのコミュニケーションのコツ」(厚生労働省) (<https://www.mhlw.go.jp/content/11650000/001213435.pdf>) を加工して作成

伝え方の工夫

話すスピード

ゆっくりとしたスピードで、文と文の間に「ひと呼吸」おく。

一度に話す内容量

1文には1つの内容にして話す。必要な情報だけを伝える。

使用する言葉

難しい言葉や熟語は簡単な表現に言い換える。

指示内容

指示内容を具体的に話す。仕上がり(終わり)を明確に示す。

伝わっているかの確認

会話の内容を復唱してもらう。質問形式にして聞き返す。

聞き方の工夫

聞く姿勢

相談しやすい姿勢をとる。
・相手の顔を見る ・最後まで聞く ・相槌をうつ

内容の確認

もう一度聞く。
説明が難しそうな場合は、こちらから問いかける。
・「いつ／どこで／誰が」など、1つずつ聞く。
・「はい／いいえ」で答えられる問いかけをする。

実物を見る

会話の話題となっているモノや現場を一緒に見ながら聞く(話す)。

外国人労働者とのコミュニケーションのコツの詳細はこちらから

