

ストレスチェック

本健診は、あなたのストレスへの気づきと対処支援及び職場環境等の改善を目的としたものであり、義務ではありません。

判定結果・個人情報の取扱について

<判定結果の取扱について>

本健診はあなたのストレスへの気づきに役立つことが第一の目的です。
あなたのストレス判定結果はあなたと実施者様（事業所産業医様等）に通知いたします。
あなたのご了解なしに事業所長様・所属長様等に通知することは一切ございません。
但し、もう一つの目的である事業所内での現状把握のため、事業所・部署・グループなど、10名以上の集団単位としてのストレス評価は事業所長様に通知させていただきます。

<個人情報の取扱について>

本健診を実施するに当たり、調査表にご記入いただくあなたの個人情報は適切に取り扱うものとし、事前のご了解なく他の目的で利用・提供することはありません。

<判定結果・個人情報の取扱についてのお問い合わせ先>

以上をお読みになり、同意いただけない場合は、下記の「判定結果・個人情報の取扱に関する確認欄」の「同意しない」にマークをお願いします。「同意しない」にマークされた方につきましては、ストレスチェックができないため、ご回答いただいた場合であっても判定結果をお送りすることはできませんのでご了承ください。

判定結果・個人情報の取扱に関する確認欄



同意しない

* 同意いただけない場合は必ずマークしてください。マークがない場合は、同意いただいたものとします。
* 厚生労働省法令により、同意しない場合や本調査未提出の場合、「本調査未実施」の事実を事業所長様へご報告いたしますことをご承願います。

記入方法

- 1・事業所番号・健診番号をマークしてください。正しくご記入いただけないと結果をお返しできない場合があります。
- 2・質問は全部で57問あります。(回答所要時間は約5分です)
- 3・記入漏れがあると正しい結果を出せませんので、質問のすべてにお答えください。(裏面にも質問があります)
- 4・この解答用紙はすべてコンピュータによる読み取り処理をしますので、正しくマークしないと、誤って読み取られる場合があります。マーク例 悪い例
- 5・回答にはHBの黒鉛筆(シャープペンシルも可)を使用し、濃くしっかりと正確に塗りつぶしてください。うすいマーク(数字が透けて見えるもの)は読み取れません。また、上記以外(サインペン等)でマークされた場合も読み取れません。
- 6・回答は訂正する場合は必ずプラスチック消しゴムで完全に消し、消しきずはきれいに取り除いてください。
- 7・解答用紙は絶対に汚したり折り曲げたりしないでください。所定外のところには記入しないでください。

* 事業所番号・健診番号を左詰めで記入し、マークを塗りつぶしてください

事業所番号	
健診番号	
氏名	
性別	
生年月日	



事業所番号				
①	①	①	①	①
②	②	②	②	②
③	③	③	③	③
④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨	⑨
⑩	⑩	⑩	⑩	⑩

健診番号				
①	①	①	①	①
②	②	②	②	②
③	③	③	③	③
④	④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨	⑨
⑩	⑩	⑩	⑩	⑩

仕事について、最も当てはまるものを選んでください	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	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

*裏面の質問にも必ず回答してください。

仕事について、最も当てはまるものを選んでください		そうだ	まあそうだ	ややちがう	ちがう
11	自分の技術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
最近1か月間のあなたの状態について、最も当てはまるものを選んでください		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
18	活気がわいてくる	①	②	③	④
19	元気がいっぱいだ	①	②	③	④
20	生き生きする	①	②	③	④
21	怒りを感じる	①	②	③	④
22	内心腹立たしい	①	②	③	④
23	イライラしている	①	②	③	④
24	ひどく疲れた	①	②	③	④
25	へとへとだ	①	②	③	④
26	だるい	①	②	③	④
27	気がはりつめている	①	②	③	④
28	不安だ	①	②	③	④
29	落ち着かない	①	②	③	④
30	ゆううつだ	①	②	③	④
31	何をするのも面倒だ	①	②	③	④
32	物事に集中できない	①	②	③	④
33	気分が晴れない	①	②	③	④
34	仕事が手につかない	①	②	③	④
35	悲しいと感じる	①	②	③	④
36	めまいがする	①	②	③	④
37	体のふしづしが痛む	①	②	③	④
38	頭が重かったり頭痛がする	①	②	③	④
39	首筋や肩がこる	①	②	③	④
40	腰が痛い	①	②	③	④
41	目が疲れる	①	②	③	④
42	動悸や息切れがする	①	②	③	④
43	胃腸の具合が悪い	①	②	③	④
44	食欲がない	①	②	③	④
45	便秘や下痢をする	①	②	③	④
46	よく眠れない	①	②	③	④
あなたの周りの方々について、最も当てはまるものを選んでください		非常に	かなり	多少	全くない
・次の人たちとどのくらい気軽に話ができますか？					
47	上司	①	②	③	④
48	職場の同僚	①	②	③	④
49	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？					
50	上司	①	②	③	④
51	職場の同僚	①	②	③	④
52	配偶者・家族・友人等	①	②	③	④
・あなたが個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらい聞いてくれますか？					
53	上司	①	②	③	④
54	職場の同僚	①	②	③	④
55	配偶者・家族・友人等	①	②	③	④
満足度について、最も当てはまるものを選んでください		満足	まあ満足	やや不満足	不満足
56	仕事に満足だ	①	②	③	④
57	家庭生活に満足だ	①	②	③	④

* ご回答ありがとうございます。事業所番号・健診番号などマークもれが無いが再度ご確認ください、封筒に入れてしっかり封をしてご提出ください。