

※面接指導対象者の確認欄

実施代表者	共同実施者

取扱注意

令和6年度 愛媛県ストレスチェック検査結果一覧

愛媛県ストレスチェック実施者 様

検査日：2024/○/○～2024/○/○

単位(人)

産業医区分	検査人数	高ストレス者数		備考
		※高ストレス基準1	※高ストレス基準2	
本庁				
中予				
中予2				
東予				
東予2				
今治				
南予				
八幡浜				
その他				

※高ストレス基準1とは、B「心身のストレス反応」(29項目)の合計点数が77点以上である者。

※高ストレス基準2とは、A「仕事のストレス要因」(17項目)及びC「周囲のサポート」(9項目)の合計点数が76点以上であって、かつ、B「心身のストレス反応」の合計点数が63点以上である者。

(別紙1 添付名簿)

No	検査年月日	産業医 区分	所属名	氏名	フリガナ (半角カタカナ)	性別 (男=1) (女=2)	年齢	B 合計	A+C 合計	高ストレス者 に○	※基準 該当 (1or2)	変更 追加
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												

※基準該当には、高ストレス基準1に該当する場合は「1」を、高ストレス基準2に該当する場合は「2」を記入すること。

ストレスを
ためないための
3つのR

ストレスによって起こる
心身の反応が高かった人も、低かった人も、
日頃から ストレスをため込まないように
ケアを 心がけてみましょう。



Rest / 休養

疲れた脳と体を休ませるには、
十分に良い睡眠をとることがとても大切です。



Relaxation / 癒し

音楽を聴いたり、アロマセラピーを
楽しむなど、ゆったりとくつろぐこと
をお勧めします。



Recreation / 気分転換

軽い運動や簡単な楽器の演奏など、
ご自分が楽しく過ごせる時間を作りましょう。



ストレスの原因に対処したり、周囲のサポートを得ることで、ストレスによっておこる
心身の反応を緩和できます。仕事で困った時や悩みがある場合には、周囲に対処法
を相談し、自らサポートを求めることも大切です。

個人番号 900000000001
フリガナ キョウカイ 知
名 前 協会 太郎
性 別 男
事業所名 愛媛県知事部局
所 属 名 本庁 職員厚生課

あなたの ストレス プロフィール

ストレス プロフィールの 見かたと 活かしかた

ストレスチェック調査票に
ご回答いただいた結果をもとに、
あなたのストレス状態を5段階評価で判定して
3つのレーダーチャートに示しています。
セルフケアのアドバイスも参考にされながら、
ご自身のストレス状態について
気づきやストレスへの対処に
お役立てください。

利用上のご注意

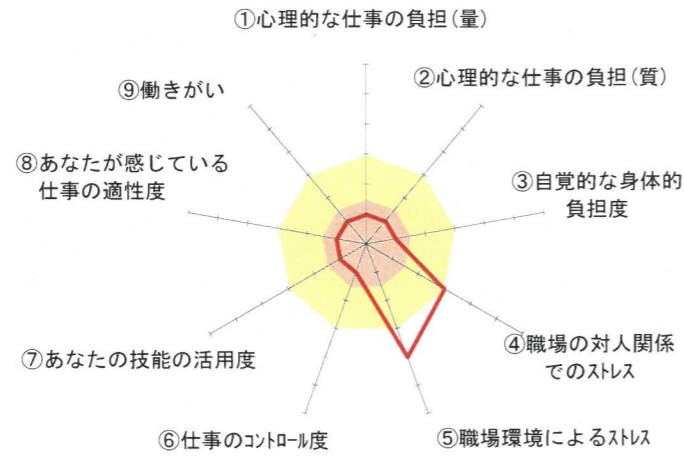


このプロセスプロフィールは、家庭生活上のストレス要因やパーソナリティは測定していません。
したがって、ストレスが原因として考えられる要因の得点が低いにもかかわらず、ストレスによっておこる心身
の反応得点が高い場合は、他のストレスの原因である可能性があります。
また、ストレスによっておこる心身の反応は最近1ヵ月間の状態について質問しており、それ以前については
把握できません。これらのことから、このプロフィールのみでストレス状態を全部把握できるわけではありません。
心配事や身体の不調がありましたら、産業保健スタッフなどに相談されることをお勧めします。

あなたのストレスプロフィール

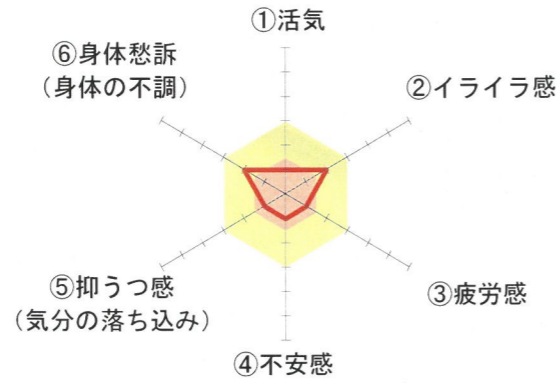
1

ストレスの原因と
考えられる因子



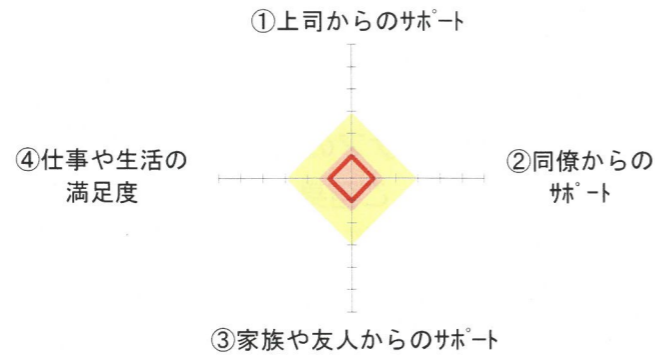
2

ストレスによっておこる
心身の反応



3

ストレス反応に
影響を与える他の因子



(ご注意) 記入もれがあった場合は、ご回答いただいた項目のみでレーダーチャートや点数が表示されます。あらかじめご了承ください。
点数が高いほどストレスが高い傾向です。

評価点

1 ストレス要因
59 点
(最大68点)

2 ストレス反応
86 点
(最大116点)

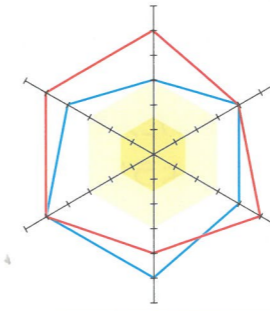
3 周囲のサポート
32 点
(最大36点)

あなたのストレスプロフィール

レーダーチャートの見かた

今回
(2023/4/2)

前回
()



プロフィールのグラフでは

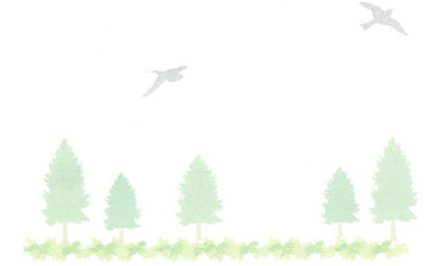
全体的にチャートが大きいほど心理的・身体的なストレス反応が低く、**良好な状態**であることを示します。
チャートが小さくなり、特に**濃いオレンジのゾーン**に入っている場合には、ストレスの原因が多かったり、**ストレス反応が高くなっている状態**が疑われます。

ストレスの程度

あなたの会社(団体)ごとに定めた基準では

高ストレス者に該当します

あなたのストレスの状況はやや高めな状態にあるようです。



<セルフケアのアドバイス>

ストレス状態が続くと、心や身体がストレスの原因に対して反応し、その結果として、気分が落ち込む、イライラ感がつのる、疲れる、元気がないといった症状があらわれます。このような症状や気分だけでなく、体の不調としてあらわれることもあります。

からだやこころの健康状態を維持するために、ストレスをコントロールするためのセルフケアが大切です。また、周囲のサポートはストレスを和らげる効果がありますので、周囲とのコミュニケーションを大切にしましょう。

◆今回の結果に限らず、心身の不調が続く場合は、なるべく早めに産業医や保健師等に相談したり、専門医療機関等への受診をおすすめします。

<面接指導の可否等について>

産業医の面接指導を受けていただくことをおすすめします。

※ストレス反応自体は多かれ少なかれすべての労働者が示すものであり、高ストレスであること自体が必ずしも心身の健康障害を意味しているわけではありません。ただし、ストレスを放置することで、心身の不調が現れてくることもありますので、産業医の面接指導を受けていただくことをおすすめします。

○面接指導を希望される場合や結果についてのお問い合わせは、以下にご連絡ください。

・健康相談室 (内線 5836) もしくは、職員厚生課福利健康係 (089-912-2180)

・職員厚生課保健師 永本史子 E-mail: nagamoto-fumiko@pref.ehime.lg.jp

酒井由佳 E-mail: sakai-yuka@pref.ehime.lg.jp

※メールの場合は、すぐにお返事できないこともございますのでご了承ください。

☆本制度に基づく面接指導を利用される場合は、今回のストレスチェック結果は事業者(安全衛生管理者を含む)に提供され、必要に応じて就業上の措置が講じられることとなります。

☆その他の相談窓口の利用については、同封の健康相談窓口チラシをご覧ください。

◆心身の不調が続く場合は、早めに産業医や保健師等に相談したり、専門医療機関等への受診をおすすめします。

年 月 日

令和6年度 愛媛県ストレスチェック受検者連名簿

各安全衛生管理者 様
(各所属長)

ストレスチェック受検者について、下記のとおり報告します。

なお、ストレスチェックの受検は任意ですが、メンタルヘルス不調を未然に防止するという本制度の趣旨に鑑み、受検締切日まで、未受検者に対しての受検勧奨に努めていただきますようお願いいたします。

受検締切日：令和6年9月13日(金)職員厚生課到着分まで

提出方法：一般定期健康診断の会場受付に提出するか、職員厚生課保健師宛で直接送付してください。

No	職員番号	氏名	フリガナ	性別	年齢	調査票回収日	未回答項目の有無 ※有の場合はその旨記載
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

別紙9

元データ(厚生労働省ストレスチェックプログラムへのデータ取込みができるもの)

列	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
項番	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
項目名	部局	産業医CD	委員会CD	部局CD2	職種CD	職名CD	高ストレス該当	未記入の有無(A~D)	ID番号	氏名	フリガナ	生年月日(西暦)	性別	社員ID	職場コード	職場名	メールアドレス
型	-	-	-	-	-	-	-	-	-	string	string	date	string	string	string	string	string
桁	知事	本庁	1	1	3	-	1	1	-	40	40	4/2/2	-	10	5	60	256
備考	知事	コード表	コード表	コード表	人事給与コード表	人事給与コード表	該当者に1	該当者に1	(記載しない)	-	-	西暦/月/日	性別、実姓のどちらかを記載	健康管理番号	所属コード表	-	-
(入力例)	知事	本庁	本庁	総務部	行政事務	主事	1	1		愛媛 太郎	エヒメ タロウ	1978/10/28	男性	1234567890	10780	人事課職員厚生室	

列	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH
項番	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
項目名	電話番号	内線番号	備考	管理者コメント	A-1	A-2	A-3	A-4	A-5	A-6	A-7	A-8	A-9	A-10	A-11	A-12	A-13
型	int	int	string	string	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int
桁	11	11	200	200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
備考	ハイフンなし	ハイフンなし	-	-	1~4のいずれか												
(入力例)					2	4	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	4

列	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY
項番	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
項目名	A-14	A-15	A-16	A-17	B-1	B-2	B-3	B-4	B-5	B-6	B-7	B-8	B-9	B-10	B-11	B-12	B-13
型	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int
桁	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
備考																	
(入力例)	4	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	2	3	4	4

列	AZ	BA	BB	BC	BD	BE	BF	BG	BH	BI	BJ	BK	BL	BM	BN	BO	BP
項番	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
項目名	B-14	B-15	B-16	B-17	B-18	B-19	B-20	B-21	B-22	B-23	B-24	B-25	B-26	B-27	B-28	B-29	C-1
型	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int
桁	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
備考																	
(入力例)	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4

列	BQ	BR	BS	BT	BU	BV	BW	BX	BY	BZ
項番	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
項目名	C-2	C-3	C-4	C-5	C-6	C-7	C-8	C-9	D-1	D-2
型	int	int	int	int	int	int	int	int	int	int
桁	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
備考										
(入力例)	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4

色々な「メンタル相談事業」を実施しています！

○庁内の健康相談室へ相談○

～医師や保健師ほか、産業保健スタッフがご相談にのります～

【本庁】

健康相談室 健康なんでも相談

相談日…内科医：毎週金曜日 *第5週を除く
 …本庁産業医：随時
 …精神科医：第2・第4木曜日
 …臨床心理士：毎週水曜日 *第5週を除く
 …保健師：週5日

★内線5836までお電話を！

【地方局・支局】

健康相談室 健康なんでも相談

相談日…内科医：月1～2日
 …保健師：週3日程度

東予地方局（内252）今治支局（内208）
 中予地方局（内405）八幡浜支局（内461）
 南予地方局（内298）

県・市町健康相談室（メンタル相談室）

相談日…精神科医：2か月1日～1か月4日※
 …保健師：月2～10日※

東予地方局（内459）今治支局（内290）
 中予地方局（内286）八幡浜支局（内213）
 南予地方局（内459）

※相談日は総務県民課(室)にお問い合わせ下さい。

○外部の専門機関へ相談○

☆ 職員こころの健康相談

仕事や生活に関する不安、悩み、ストレス等、こころの健康に関するあらゆることについて、県内15箇所の指定医療機関で相談ができます。

休業者の方

職場復帰支援システム

産業保健スタッフによる支援チームが精神疾患等による長期休業者の円滑な復職を支援するため、医学的見地からサポートします。



© studio ROBIN

○電話等で相談○

心の健康電話相談《089-911-3880》

「心と体の健康センター」内に、専用電話を設置しています。医師、保健師、臨床心理士がご相談にのります。

☆ 地共済こころの健康相談窓口

電話相談サービス 0120-7832-24

面談予約専用 0120-7834-12

★Web相談も可能です★

医師や専門スタッフがご相談にお答えします。



各事業の詳細は、庁内LAN「福利厚生関連情報」をご覧ください。

☆印は、「共済組合員」のみ利用可能なメニューです。利用の際は、確認をお願いします。