

# 【ストレスチェック】実施のご案内

平素より当センターの活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。

## ストレスチェックとは？

定期的に労働者のストレス状況について検査を行うことで、個人のメンタルヘルス不調の気付きや職場におけるストレス要因の発見につなげ、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止する取組です。

毎年行っている健康診断と同じように、該当する労働者の方には必ず受ける義務があり、内容を労働基準監督署に報告する大切な取組です。みなさまにはお手数をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力の程何卒よろしくお願い申し上げます。

## ストレスチェックのやり方

ストレスチェックは「情報基盤開発」に委託しています。

※実施期間は1月19(水)~1月23日(金)までですが、メールが届いたらすぐに実施してください。

- ① 「情報基盤開発」からメールでストレスチェックが届きます。
- ② メールのご案内に従ってストレスチェックに進みます。
- ③ 設問に答える（深く考えずリラックスしてお答えください）  
以上で終了となります。

※パソコンまたはスマートフォンをお持ちでない方は、事務所で実施する日程調整をさせていただきますので、担当までご連絡くださいますようお願いいたします。

## 重要なお願い

○ 「noreply@altpaper.net」というアドレスからストレスチェックのメールが届きます。

上記のアドレスを受信できるようにしておいてください。

○ 皆さまのストレスチェックの結果は、<<実施事務従事者>>である

男性担当：森口・女性担当：富田

のみが確認し、対応が必要な方には個別に連絡させていただきますのでよろしくお願いいたします。

問い合わせは下記担当までお願いします

男性担当：森口 070-7469-8992 ([moriguchi@w-tokyo.com](mailto:moriguchi@w-tokyo.com))

女性担当：富田 080-9560-6332 ([wtokyo.tomida@gmail.com](mailto:wtokyo.tomida@gmail.com))