



2025年
(令和7年11月)
第234号

ストレスチェック始まりました！

ストレスチェックが始ま
りました。初めてという方
もいらっしゃると思うので
ストレスチェックの説明を
簡単に紹介します。

ストレスチェックとは、
「労働者が自身のストレス
の状態を把握するための簡
単な検査です。労働安全衛
生法が改正されて2015
年12月から従業員50人
以上の事業所で実施が義務
化され、目的は個人のメン
タルヘルス不調の予防と、
職場環境の改善です。労働
者が質問票に記入し、結果
を分析することで、自分の
ストレスがどのような状態
にあるかを知り、高ストレ
ス者には医師の面接を推奨
します。」

今回から当社では、スト
レスチェック用のアプリで
回答していただきます。

アプリは、既に皆さんにイ
ンストールしていただきま
した。「ログシル」にログ
インしていただくと設問が
でてきますので回答しても
うだけです。

ストレスチェックの設問
内容は、法令に基づき
「仕事のストレス要因」、
「心身のストレス反応」、

「周囲のサポート」
の3つの領域を必ず含める
必要があります。

厚生労働省が推奨する
「職業性ストレス簡易調査
票」の57項目版*です。

職業性ストレス簡易調査票
(57項目版) の主な設問
内容

57項目版は、主に以下
の力で構成されています。
A.. あなたの仕事について
うかがいます(仕事のスト
レス要因に関する項目)

B.. 仕事の量、質
職場の対人関係
仕事のコントロール度(裁
量権)

仕事の適応性
職場環境(物理的環境など)
B.. 最近1ヶ月間のあなたの
状態についてうかがいま
す(心身のストレス反応に
関する項目)

不安、抑うつ、怒りなどの
心理的ストレス反応
不眠、頭痛、胃痛などの身
体的ストレス反応
C.. あなたの周りの方々に
ついてうかがいます(周囲
のサポートに関する項目)

上司からのサポート
同僚からのサポート

結果が、高ストレスと判
定された場合は、産業医の
先生と面談する」ともあり
ます。

全員の結果を、分析しな
がら職場環境の改善に繋げ
ていきたいと考えています。

確定申告の簡略化・多く
の給与所得者にとって、こ
の手続きだけで納税が完結
されます。

● 給与所得者の保険料控除
申告書
・ 生命保険料、地震保険料、
社会保険料(給与天引き以
外)などの控除を受ける場
合に提出します

11月より2025年もあ
と2か月弱です。この時期
になるとサラリーマンには
やることがあります。そろ
です「年末調整」です。今

年、初めて社会人になった
方もいらっしゃると思います
ので「年末調整」に関し
て簡単に説明しておきます。

原則として、勤務先に「給
与所得者の扶養控除等(異
動)申告書」を提出してお
り、年間を通じて勤務して
いる人や、年の途中で就職
して年末まで勤務している
人が対象となります。

ただし、年収が2千万円を
超える人や、2カ所以上か
ら給与をもらつていて一定
の条件に該当する人などは、
年末調整の対象外となり、
自身で確定申告を行う必要
があります。

（対象者のみ）

● 給与所得者の(特定増改
築等)住宅借入金等特別控
除申告書

これらの書類に基づき、
会社が正確な税額を計算し
ます。

（対象者のみ）

● 給与所得者の扶養控除等
申告書

これら

の

人が提出します。

・配偶者控除や所得金額調
整控除の適用を受ける場合
に記入が必要です。

の対象となるため、ほとん
どの人が提出します。
・配偶者控除や所得金額調
整控除の適用を受ける場合
に記入が必要です。

告が必要です。給与所得者

の場所、2年目以降は年末

調整で控除が受けられます。

入居した年の翌年に確定申

告が必要です。給与所得者

の場所、2年目以降は年末

調整で控除が受けられます。

入居した年の翌年に確定申

告が必要です。給与所得者

の場所、2年目以降は年末

調整で控除が受けられます。