

取材のお願い／地域・雇用・メンタルヘルス

50 人未満の事業場にもストレスチェック義務化へ

東大阪の開業保健師が「実施して終わり」にしない職場づくり支援を強化

— モノづくりのまちで、メンタルヘルス不調の一次予防と、働き続けられる職場づくりを支える —

東大阪市を拠点に活動する開業保健師「natural.」（代表：辻田 奈乙見）は、労働者数 50 人未満の事業場へのストレスチェック義務化を見据え、地域の中小企業に向けたメンタルヘルス対策と職場環境改善の伴走支援を強化します。制度対応を目的化せず、結果を一次予防や日常の職場づくりにつなげることを重視します。

【関連セミナーのご案内】

辻田は 2026 年 9 月 3 日（木）、東大阪商工会議所・東大阪工場管理研究会の公開セミナー「中小企業のための『メンタル不調を出さない職場づくり』」に登壇します。50 人未満の事業場にも義務化されるストレスチェック制度を入りに、メンタルヘルス不調の一次予防と職場環境改善について解説します。

日時：2026 年 9 月 3 日（木）14 時 00 分～15 時 30 分

会場：東大阪商工会議所 本所本館 4 階大会議室 1

問合わせ：中小企業相談所 TEL06-6722-1151

※セミナーの内容、50 人未満の事業場におけるストレスチェック制度への対応、開業保健師による中小企業支援について、講師への事前・事後の個別取材、電話・オンライン取材に対応します。

法改正を、東大阪の「働き続けられる職場づくり」の契機に

2025 年 5 月に公布された改正労働安全衛生法により、これまで努力義務だった労働者数 50 人未満の事業場にもストレスチェックの実施が義務付けられます。施行日は、公布日である 2025 年 5 月 14 日から 3 年以内に政令で定められる予定です。厚生労働省は 2026 年 2 月、小規模事業場向けの実施マニュアルを公表しました。

東大阪市は、製造業の事業所密度が全国 1 位で、市内の製造業事業所は 5,564。全産業の従業者のうち製造業従事者が 25.5%を占めます。また、市の製造業調査では 46.5%が「人材不足」を経営課題に挙げ、約 6 割が人員不足を感じています。natural.は、この地域特性から、心身の健康を守りながら人材が働き続けられる環境づくりの重要性が一層高まっていると考えています。

「検査の実施」から「職場の改善」までをつなぐ

- 1 | 導入前の整理** 事業場の規模・勤務形態・既存の相談体制を確認し、無理のない実施体制を一緒に設計します。
- 2 | 安心して受けられる周知** 目的、個人情報の取扱い、結果の扱いを分かりやすく伝え、従業員の不安や誤解を減らします。
- 3 | 実施後の導線づくり** 高ストレス者を必要に応じて医師による面接指導や相談窓口へつなぎ、放置を防ぎます。小規模事業場の場合、全員面談の実施も可能です。
- 4 | 集団分析の活用** 個人を特定しない形で職場の傾向を捉え、管理職研修や職場環境改善につなげます。
- 5 | 日常の一次予防** メンタルヘルス研修、健康相談、健診後支援などを組み合わせ、継続的な健康管理を支えます。

代表コメント

「ストレスチェックは、実施すること自体がゴールではありません。結果をきっかけに、経営者と従業員が安心して働ける職場を一緒に考えることに意味があります。東大阪の中小企業には、規模や現場に合った、顔の見える支援が必要です。開業保健師として、心と身体の両面から伴走していきたいと考えています」

natural. 代表・保健師 辻田 奈乙見

取材でお話できること

制度 | 50 人未満事業場の義務化に向け、経営者が今から準備できること

現場 | 小規模事業場で起こりやすい運用上のつまずきと、プライバシーへの配慮

地域 | 東大阪の中小企業における、健康支援・人材定着・職場づくりの課題

専門性 | 開業保健師が、経営者・従業員・医師・外部機関の間をつなぐ役割

natural. について

東大阪市を拠点に、働く人の心と身体に寄り添う産業保健サービスを提供。法人の保健室業務、健康診断後の健康相談、ストレスチェック実施者業務・事後対策、メンタルヘルス対策構築支援、各種研修、治療と仕事の両立支援などに対応しています。「誰もが自然体で生きて、健康に働き続けていけるように」を大切に、企業・法人ごとの状況に合わせた伴走型支援を行っています。

代表プロフィール

辻田 奈乙見（つじた なおみ） | 保健師・看護師、第一種衛生管理者、健康経営エキスパートアドバイザー、両立支援コーディネーター、ダンスセラピー・リーダー。企業での就業経験と多様な現場経験を生かし、法人の健康相談、メンタルヘルス研修、健診後・ストレスチェック後支援等に従事。ラジオ番組でも、働く人の心と身体の健康に関する情報を発信しています。

お問い合わせ・取材のお申し込み

屋号	natural.
代表・取材対応	辻田 奈乙見
所在地	大阪府東大阪市
E-mail	chispi0213@gmail.com
Web	https://www.naturalphn.com/

※取材日時、取材方法（対面・オンライン）、写真素材等については、上記メールアドレスからご相談ください。

根拠資料・出典

厚生労働省「小規模事業場ストレスチェック制度実施マニュアルを公表します」

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_69680.html

原文（一部）：「労働者数 50 人未満の事業場におけるストレスチェックの実施の義務化（施行期日は公布後 3 年以内に政令で定める日）」

厚生労働省「労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律の概要」

<https://www.mhlw.go.jp/content/11303000/001543076.pdf>

原文（一部）：「労働者数 50 人未満の事業場についても実施を義務とする。」

東大阪市「ステキなモノがたり（東大阪市モノづくりパンフレット）」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/cmsfiles/contents/0000024/24885/sutekinamonogatari2023.pdf>

原文（一部）：「市内の製造業の事業所密度は 1k m²あたり 107.6 で、全国 1 位」「市内の製造業の事業所数は 5,564」「全産業の従業者のうち、製造業の従業者が占める割合は 25.5%」

東大阪市「東大阪市製造業に関する実態・ニーズ調査」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/cmsfiles/contents/0000041/41488/koukaichousa0611.pdf>

原文（一部）：「人材不足 46.5%」「『やや不足』 55.8%と『かなり不足』 5.2%を合わせると約 6 割の企業が人材不足を感じている。」

natural. ちいさな保健室 公式サイト

<https://www.naturalphn.com/>

原文（一部）：「フィジカルとメンタルの両側面からアプローチできる保健師の強みを生かし、御社独自の方法を提案」