

無料

# やってみよう! ストレスチェック

## ～ご自身のこころの健康について 考えてみませんか?～

労働安全基本法では、50人以上の従業員がいる事業場でのストレスチェックを義務付けられています。50人未満の事業所でも、3年以内（令和10年度）にはストレスチェックが義務化となります。

どのようなものか、体験してみませんか？

今年度は **先着3事業所** を募集します。



対象 メンタルヘルスケアを受ける機会のない事業所  
(従業員が50人未満の別府市内の事業所)

講師 公認心理師

内容

- ・ストレスとの付き合い方
- ・周りの人のストレスに気づいた時の対応について
- ・ストレスチェックをしてみましょう

\*その他事業所のご希望に沿って実施します。



○申込み・問合せ先○

**別府市健康推進課 21-2188**