

# ストレスチェック利用の手引き

株式会社ウェルネスサポート

〒460-0002

愛知県名古屋市中区丸の内 3 丁目 6-25 イトザキビル 6 階

TEL:052-265-9612(サポートセンター)

MAIL:support@wellness-sp.co.jp

## はじめに

この度は、弊社のストレスチェックプログラムをご活用いただき、ありがとうございます。  
本プログラムは皆さまが心身ともに、健やかな社会生活を送れるよう支援を行うことを目的としています。  
利用登録後に『個人ページ』が作成され、ストレスチェック制度の各種サービスをご活用いただけます。  
これらのプログラムを利用し、皆様の心の健康管理にお役立てください。

**ストレスチェック結果を含む、本サービス利用履歴は法令に基づきご本人様の同意なしに  
事業主（会社）に通知はされませんので、安心してご利用ください。**

## ログイン方法

別途ご案内している『**アカウント・仮パスワード通知**』をご参照いただき、ログインをしてください。  
アカウント・仮パスワード通知は、メールもしくは書面にてお送りしています。  
紛失またはお忘れになった場合は、株式会社ウェルネスサポートにお問い合わせください。

初めてログインをされる際は、  
弊社で設定したアカウントと仮パスワードで  
ログインをしてください。  
初期設定登録後は、ご本人様で設定された  
パスワードでログインをしてください。

初めてログインをすると個人情報の取扱いについ  
てのページが表示されます。

ご確認後、同意する場合は次に進みます。  
同意しない場合はログイン画面に戻ります。

# プロフィール登録

個人情報の取扱いについて同意いただきましたら、プロフィールを登録していただけます。今年度受検を見送りされる場合はプロフィール登録画面にて受検見送りの意思表示が可能です。プロフィール登録では、事前にお送りいたしました仮パスワードを、お客様自身で設定される本パスワードに変更していただく必要がございます。

パスワードは半角英数字を含む 8 文字以上 12 文字以内で登録をしてください。

## ① 本パスワードに変更

半角英数字を含んだ 8 文字以上 12 文字以内でパスワードを設定してください。

※印は必須項目のため、必ず入力してください。

本パスワードの設定と必須項目入力に空欄がある場合、次に進むことができませんのでご注意ください。

## ② ストレスチェック受検意思確認

今年度のストレスチェックを受検される場合は、「受検する」を選択し、ご登録ください。

受検しない場合は「受検しないで見送る」を選択し、ご登録ください。

## ③ 登録完了ページ

左のページになれば、登録完了です。

内容の修正が必要な場合は画面右上の『登録情報編集』からご変更ください。

## プロフィール登録時の注意点

### メールアドレスのご登録について

メールアドレスを間違えて登録してしまうと、ストレスチェックの各勧奨メールや実施者が必要とした場合の医師面接指導通知メールがお客様のもとに届きません。

また、携帯電話のアドレスですとセキュリティ設定等でメールが届かない事例が発生いたします。

パソコンのメールアドレスをお持ちでない方は、Yahoo!や Google 等のフリーアドレスの取得をお勧めします。

### メールアドレスを登録しないと

メールアドレスの登録は任意ですが、登録されない場合は、実施者が必要と判断した場合の医師面接指導の通知メールが受信いただけないことを予めご了承ください。

### アカウント・パスワードについて

弊社発行アカウントとお客様が変更したパスワードは各個人様での管理をお願いしております。ストレスチェックの受検、結果の確認や、各種サービスの予約をする際に必要となりますので、必ず忘れないように管理をしてください。

## 登録情報の変更

プロフィール登録完了後でも、パスワードやその他プロフィール情報の変更が可能です。今年度のストレスチェックを見送り登録した後でも、登録を変更し受検することも可能です。なお、貴社の規定により、パスワード以外のプロフィールが変更できない場合がございます。

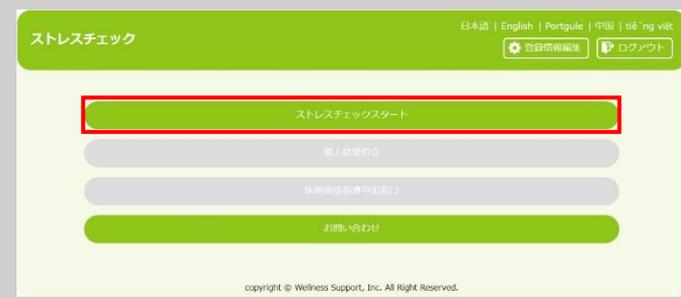


ホーム画面右上にある、登録情報編集をクリックし、登録情報を変更してください。

# ストレスチェック受検

ストレスチェックの受検は、貴社指定の実施期間内に実施してください。  
実施期間を過ぎてしまったり、一度受検をすると画面上のストレスチェックスタートボタンを押すことが出来なくなりますのでご注意ください。

1問毎に画面が切り替わります。全ての質問に必ず回答してください。



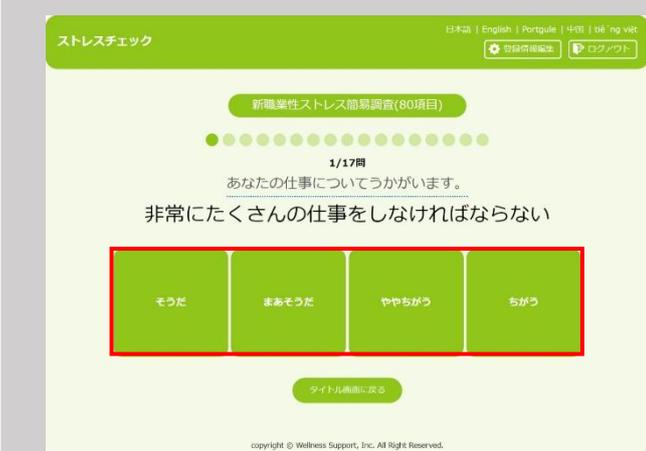
「ストレスチェックスタート」をクリックします。



ストレスチェックを開始してください。  
57問または80問ストレスチェックは必須です。  
必ずご受検ください。  
(140問ストレスチェックは任意です。)



ストレスチェックの目的の画面が表示されます。  
内容をご確認いただき、ストレスチェックスタートのボタンより、ご受検ください。



質問に対し「1番近い」と思える回答を選択肢から選んでください。  
考え込まず、近いと思った回答を選択してください。

※個人によって変動はありますが、  
受検に要する時間は10分～15分程度です。

# 結果の見方



ストレスチェックの受検が終わりましたら、「個人結果通知画面を開く」より結果の確認ができます。

トップ画面に戻る場合は、画面左上の「トップ」を押してください。



トップ画面の「個人結果照会」では経年のストレスチェック結果を確認することができます。

①

チェック項目	評価点	標準点	状況 メーター
心理的な仕事の負担 (量)	7	8.4	☀️
心理的な仕事の負担 (質)	6	8.5	☀️
自覚的な身体的負担度	1	2.3	☀️
職場での対人関係でのストレス	7	6.4	☔️
職場環境によるストレス	2	2.2	☁️
仕事のコントロール度	9	7.2	☔️
技能の活用度	2	2.1	☁️
仕事の適正度	3	2.2	☔️
働きがい	3	2.2	☔️
合計	40	41.5	

① 結果一覧表は職業性ストレス簡易調査の各領域の評価点の一覧です。標準点より評価点（ご自身のデータ）が上回るとネガティブな評価、下回ると、ポジティブな評価となります。

状況メーターは評価点を表したものです。

- ☀️ 良好な状態です
- ☁️ 今のところ問題はありません
- ☔️ 早急な改善が必要です



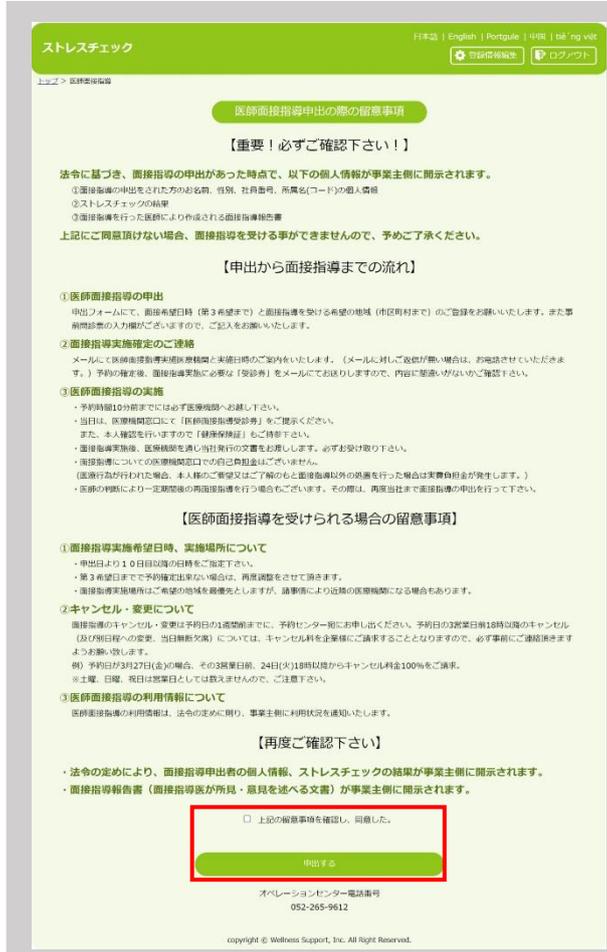
② 結果一覧表をグラフ化したものです。青線グラフよりもご自身の結果である赤線グラフが上回ることでネガティブな評価、下回ることでポジティブな評価にそって表記させるため結果判定時に反転させて結果を抽出している項目があります。

# 医師面接指導申出方法

弊社では、実施者が必要と判断した従業員様に向け、医師面接指導を推奨しています。医師面接指導とは、医師が労働者に対して、面談や医学的指導を行うことで病気の未然防止、早期発見、早期対処を目的としたものです。皆様の精神的なご負担が少しでも少なくなるようサポートいたします。 ※貴社のご契約内容により、サービスが受けられない場合がございます。予めご了承ください。



医師面接指導の申出を行う場合は、トップ画面にございます、『医師面接指導申出窓口』をクリックしてください。（利用可能時は左図でグレーアウトしているボタンが緑色に変わります）57項目または80項目の個人結果の下部にも同様の申出窓口がございます。



留意事項をご確認の上お申出下さい。同意いただけましたら同意欄にチェックを入れて申出ページへと進んでください。次のページにて『個人情報の取扱いについて』に同意いただき、お客様の基本情報や事前問診票のご記入をお願いいたします。内容をご確認いただき、申請をお願いいたします。その後、契約内容によって弊社もしくは貴社ご担当者様よりご案内いたします。 ※契約内容により、申出方法が異なる場合がございます。

【重要！必ずご確認ください！】

法令に基づき、面接指導の申出があった時点で、以下の個人情報が必要と判断され、開示されます。

- ① 面接指導の申出された方のお名前、性別、社員番号、所属(コード)の個人情報
- ② ストレスチェックの結果
- ③ 面接指導を行った医師により作成される面接指導報告書

上記にご同意頂けない場合、面接指導を受ける事ができませんので、予めご了承ください。

【申出から面接指導までの流れ】

- ① 医師面接指導の申出  
申出フォームにて、面接希望日時（第3希望まで）と面接指導を受け希望の地域（市区町村単位）のご登録をお願いします。また事前問診票の入力確認をお願いします。
- ② 面接指導実施確定のご連絡  
メールにて医師面接指導実施時期と実施日時のご案内いたします。（メールに対して返信がない場合は、お電話させていただきます。）予約の確定後、面接指導実施に必要な「受診券」をメールにてお送りしますので、内容に間違いがないご確認ください。
- ③ 医師面接指導の実施  
・予約時間10分前までには必ず医療機関へお越しください。  
・当日は、医療機関窓口にて「医師面接指導受診券」をご提示ください。  
また、本人確認を行いますので「顔写真撮影」もご依頼下さい。  
・面接指導実施時、医師結果を詳しくお話しさせていただきます。必ずお受け取り下さい。  
・面接指導についての医師結果窓口での自己負担金はございません。  
（医師行為が行われた場合、本人様のご希望又はご了解のもと面接指導以外の処置を行った場合は実費負担が発生します。）  
・医師の判断により一定期間後の再度面接指導を行う場合もございます。その際は、再度当社まで面接指導の申出を行って下さい。

【医師面接指導を受けられる場合の留意事項】

- ① 面接指導実施希望日時、実施場所について  
・申出日より10日以内の日程をご指定下さい。  
・第3希望日までで予約確定法外の場合、再度調整をさせていただきます。  
・面接指導実施場所はご希望の地域を優先しますが、諸事情によりご希望の医療機関になる場合もあります。
- ② キャンセル・変更について  
面接指導のキャンセル・変更は予約日の1週間前までに、予約センターにお申し出ください。予約日の2営業日前18時以後のキャンセル（当日18時以降）については、キャンセル料を全額請求させていただきます。必ず事前にご連絡いただきますようお願いいたします。  
例）予約日が3月27日(金)の場合、その3営業日前、24日(火)18時以降からキャンセル料を100%を請求。  
※土曜、日曜、祝日は営業日としては数えませんので、ご注意ください。
- ③ 医師面接指導の利用情報について  
医師面接指導の利用情報は、法令の定めにより、事業主側に利用状況を通知いたします。

【再度ご確認ください】

- ・法令の定めにより、面接指導申出者の個人情報、ストレスチェックの結果が事業主側に開示されます。
- ・面接指導報告書（面接指導医が所見・意見を述べた文書）が事業主側に開示されます。

上記の留意事項を確認し、同意した。

申出する

オペレーションセンター電話番号  
052-265-9612

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.

## メンタルヘルス相談窓口申出

職場における個人的な悩みや心身の不調など、総合的にお話を伺います。

「まずは誰かに話したい」そんなお悩みをお気軽にご相談いただけます。

ストレスチェックの結果が高ストレス状態ではない方でも利用することができます。

※貴社のご契約内容により、サービスが受けられない場合がございます。予めご了承ください。



メンタルヘルス相談窓口申出を行う場合は、トップ画面の「メンタルヘルス相談窓口」をクリックしてください。

留意事項をご確認いただき、同意いただけましたら、予約に進んでください。

## 付帯サービス申請

弊社では、ストレスチェックをご受検された方に向け各種付帯サービスをご用意しております。ストレスチェック後のアフターサービスとしてご活用ください。

各サービスの申請は、ストレスチェック受検日より6か月以内に申請をお願いいたします。

※貴社のご契約内容により、サービスが受けられない場合がございます。予めご了承ください。



各種付帯サービス申請は、トップ画面の「付帯サービスお申込みはこちら」をクリックしてください。

ストレスチェックの結果によってサービス内容が異なりますのでご注意ください。

## メンタルヘルスケア動画

ストレスチェックをご受検された方は、メンタルヘルスケア動画をご視聴いただけます。  
ご参考にぜひご覧ください。

※貴社のご契約内容により、サービスが受けられない場合がございます。予めご了承ください。



トップ画面の「メンタルヘルスケア動画」のボタンよりご視聴ください。  
57 項目または 80 項目の個人結果の下部にも同様のご視聴用ボタンがございます。

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.

## お問い合わせ方法

ストレスチェックや医師面接指導に関するお問い合わせ窓口をトップ画面にご用意しております。  
ご不明点等ございましたらお気軽にご連絡ください。



ストレスチェック・医師面接指導に関するお問い合わせは、トップ画面にございます「お問い合わせ」をクリックしてください。

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.



お問い合わせはお電話もしくはメールにて可能です。  
メールの場合は必須事項を入力の上、送信ください。

copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.

## 動作環境

### <OS>

Microsoft Windows 10 以降

macOS Ventura 以降

Android 14 以降

iOS 17 以降

### <ブラウザ>

Microsoft Edge 最新版

Mozilla Firefox 最新版

Google Chrome 最新版

Safari 最新版

※ガラパゴス携帯、フィーチャーフォンは対応していません。