

# 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頂き、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頂けます。  
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、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されません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。**



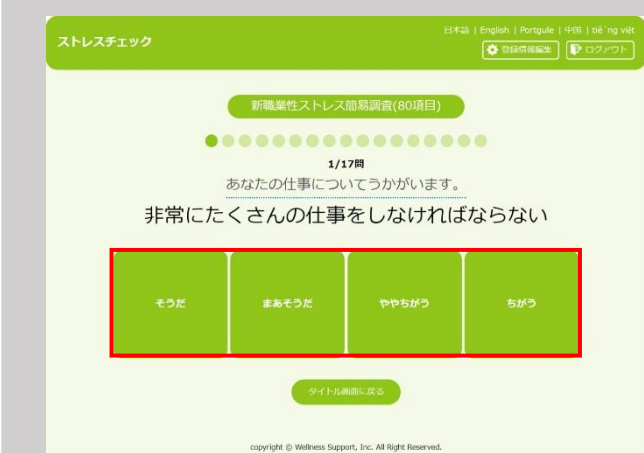
「ストレスチェックスタート」をクリックします。



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となります。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分程度となります。

# 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。

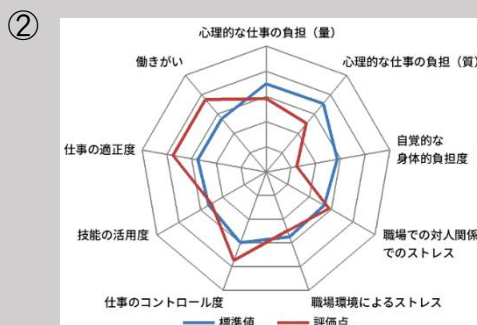
①

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



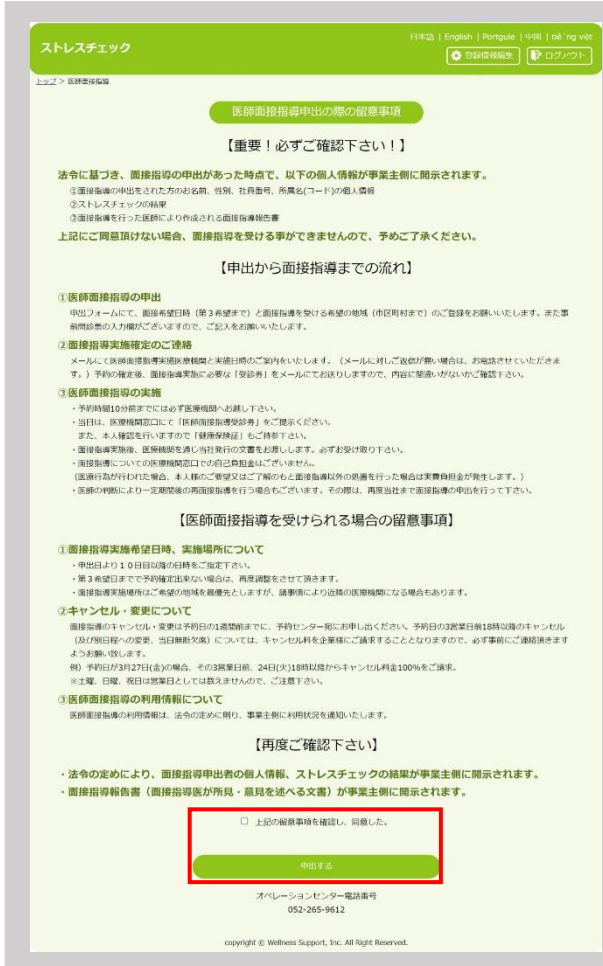
② 結果一覧表をグラフ化したものです。青線グラフよりもご自身の結果である赤線グラフが上回ることでネガティブな評価、下回ることでポジティブな評価にそろえて表記させるため結果判定時に反転させて結果を抽出している項目があります。

# 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ので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。（利用の際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。その後弊社もしくは契約内容により、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。**

## 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ので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。ご予約はお電話にて承っております。

## 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、サービスを受けられない可能性がございます。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。




The screenshot shows the 'ストレスチェック' (Stress Check) homepage. At the top right, there are language options: 日本語 | English | Portuguese | 中国 | tiếng viet. Below this are buttons for '登録情報編集' and 'ログアウト'. The main content area contains several green buttons: 'ストレスチェックスタート', '個人結果照会', '医師面接指導申し込み窓口', 'メンタルヘルス相談窓口', '付帯サービスのお申し込みはこちら', 'メンタルヘルスケア動画' (highlighted with a red border), and 'お問い合わせ'. At the bottom, there is a copyright notice: 'copyright © Wellness Support, Inc. All Right Reserved.'

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。

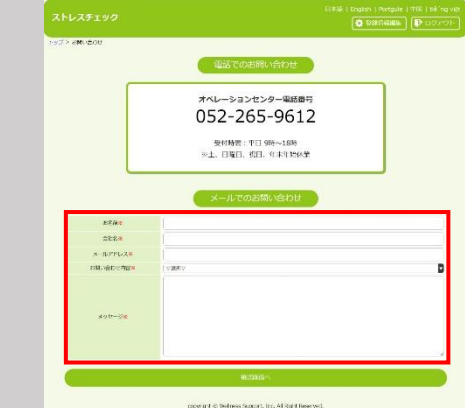
## お問い合わせ方法

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。  
何かご不明点等ございましたらお気軽にご連絡ください。



This screenshot is identical to the previous one, showing the 'ストレスチェック' homepage. The 'お問い合わせ' button at the bottom is highlighted with a red border.

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。



The screenshot shows the 'お問い合わせ' (Contact Us) page. At the top, there is a heading '電話でのお問い合わせ' and a box containing contact information: 'オペレーターセンター電話番号 052-265-9612', '受付時間: 平日 9時~18時', and '※土、日曜日、祝日、年末年始休業'. Below this is a heading 'メールでのお問い合わせ' and a contact form with fields for 'お名前', '会社名', 'メールアドレス', 'お電話番号', and 'お問い合わせ内容'. A '送信' (Send) button is at the bottom. The entire form area is highlighted with a red border.

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。

## 対応ブラウザ

### <OS>

Microsoft Windows 10 以降

macOS Ventura 以降

### <動作確認済みスマートデバイス環境>

iOS / iPhone / iPad / Safari 17 以降

Android14 以降 / Android 標準ブラウザ

### <ブラウザ>

Microsoft Edge 125 以降

Mozilla Firefox 127 以降

Google Chrome 125 以降

Safari 17 以降

※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。