

ストレスチェックの実施手順

ストレスチェックシステムへのアクセス方法

※自宅のパソコン、スマホからも実施可能です。電子カルテ用パソコンからは実施不可です。

a) 健診予約後に続けて実施する場合

令和4年度 職員健康診断
ログアウト

これで令和4年度 職員健康診断の予約は完了しました。
以下を確認してください。

【氏名】

【予約日時】

【実施場所】

【注意・連絡事項】

長大ID（職員番号）をお持ちの方は、続けて以下のURLよりストレスチェックへお進みください。
（長大IDをお持ちでない方はストレスチェックはありません。）
所要時間は10分程度です。
途中でやめると全てリセットされますのでご注意ください。
<https://stresscheck.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

戻る

ログアウト

予約完了画面の下方に表示されるストレスチェックシステムのURLをクリックします。

b) ストレスチェックのみ実施する場合



保健センターのHPから、ストレスチェックシステムへアクセスします。

1. ストレスチェックシステムへログイン

長崎大学 ストレスチェックシステム

ストレスチェックシステム ログイン

① 長大IDとパスワードを入力し、ログインして下さい。

長大ID: aaが必要です
パスワード: 生年月日ではありませ
ログイン

問合せ先: 保健・医療推進センター ストレスチェック担当

統合認証システムと同じID、パスワードでログインします。

ID: aa〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
※aa+8桁の職員番号
パスワード: 自身で設定したもの

設定していない方（給与明細が紙の方やメールアドレス未取得の方）は、教職員ポータルシステムの統合認証システムから設定のうえ実施ください。

2. ストレスチェック開始

長崎大学 ストレスチェックシステム

メニュー

① 下記メニューよりお進み下さい

① ストレスチェックとは ※省略可能です

② ストレスチェックを実施する ※通常10分程度で終わります

③ 過去の結果

① ストレスチェックについて詳しく知りたい方はここを確認ください。ストレスチェックに関する動画や資料をご覧いただけます。

② ストレスチェックを始めるにはこちらをクリック。

③ 過去の結果はいつでもこちらから確認できます。

ストレスチェックの実施手順

3. 受検者情報入力（性別、職場）

結果に必要なためどちらかを選択してください。

ご自身の職場をプルダウンより選択してください。

複数の職場がある場合は、最も長い時間勤務されている部屋をお選びください。
該当する選択肢がない場合は、「その他」を選択し詳細を入力してください。

4. STEP 1～5の質問に回答

※質問は全部で63問です。所要時間は10分程度です。

回答途中でログアウトしたり、ブラウザを閉じた場合は、それまでの回答はリセットされますのでご注意ください。

その際はシステムへ再度ログインし実施してください。

各質問に対し、当てはまるもの1つをチェックしてください。

ストレスチェックの実手順

5. 結果確認

a) 面談不要と判定された場合（ストレスがそれほど高くない場合）

長崎大学 ストレスチェックシステム

ログアウト

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果

お疲れ様でした、ストレスチェック終了です。
ストレスチェックの結果は、ログインすればいつでも閲覧可能です。

< 結果 3 - ① >

印刷①

※結果は全部で3枚あります

あなたのストレスプロフィールについて

長大ID : aa99999999 (女) さん

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。
詳しいストレス度や、それに伴うことの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

結果を確認したら終了です。

b) 高ストレスで産業医による面談が必要と判定された場合

長崎大学 ストレスチェックシステム

ログアウト

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果

お疲れ様でした、ストレスチェック終了です。
ストレスチェックの結果は、ログインすればいつでも閲覧可能です。

あなたのストレス状況は高めの状態にあることが窺われます。
産業医の面談をおすすめします。
面談を受けることに

同意する 同意しない

※同意した場合は、ストレスチェックの結果が事業主に通知されます。
※同意しない場合は、後日、カウンセラーまたは保健師より連絡させていただきます。
※同意・不同意によって不利益を被ることはありません。

産業医による面談が必要と判定された場合、面談に「同意する」or「同意しない」のいずれかを選択してください。

「同意する」を選択
⇒面談予約システムへ移ります。
※次ページ手順6へ

「同意しない」を選択
⇒ストレスチェックは終了です。
健康状態から必要と判断した場合には、後日カウンセラーもしくは保健師より連絡をさせていただきますことがあります。

◆ 結果は印刷できます（全3枚）◆

印刷をしなくても、過去の結果はいつでもシステムで確認できます。（手順2参照）

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果 (2016年7月07日 回答)

< 結果 3 - ① >

長大ID : aa99999999 (女) さん

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。
詳しいストレス度や、それに伴うことの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

あなたはストレスをあまりかかえておらず、またストレスの原因となる要素もあまりないようです。

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果 (2016年7月07日 回答)

< 結果 3 - ② >

長大ID : aa99999999 (女) さん

【ストレスの原因と考えられる因子】

- 心理的な仕事の負担(量)
- 心理的な仕事の負担(質)
- 自覚的な身体的負担
- 職場の対人関係でのストレス
- 職場環境によるストレス
- 仕事のコントロール度
- あなたの技能の活用度
- あなたが感じている仕事の適性度
- あなたが感じている仕事の適性度

【ストレスによっておこる心身の反応】

- 疲労
- イライラ
- 集中力低下
- 不安

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果 (2016年7月07日 回答)

長大ID : aa99999999 (女) さん

< 結果 3 - ③ >

ストレスの原因と考えられる因子

あなたが感じている仕事の適性度

あなたの技能の活用度

仕事のコントロール度

職場環境によるストレス

自覚的な身体的負担

職場の対人関係でのストレス

ストレスによっておこる心身の反応

疲労

イライラ

身体愁鬱感

ストレスレベル

- 低い/少ない
- やや低い/少ない
- 普通
- やや高い/多い
- 高い/多い

ストレスチェックの実施手順

6. 面談予約（該当者（手順5 b）のみ）

長崎大学健康ポータル予約システム
ログイン画面

■ ログインID

■ パスワード

Enter

①ログインしてください。
（予約システムの画面）

ID：aaなしの8桁の職員番号
パスワード：西暦からの生年月日

長崎大学 保健・医療推進センター予約システム
ログアウト

予約を行いたいメニューの **開始** ボタンを押してください

開始 職員健康診断

開始 産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業医との面談を受けることに同意した方のみ選択してください

長崎大学保健・医療推進センター 電話：095-819-2214

②「産業医面談」を選択します。

7. 面談日時、実施場所の確認

産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業医との
ログアウト

これで産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業
以下を確認してください。

【氏名】
テスト

【予約日時】
8月1日(月) 09:00－09:30

【実施場所】
保健・医療推進センター

戻る

ログアウト

都合の良い日時を選択してください。
予約した時間に実施場所にお越し
いただき、産業医面談を受けて下
さい。

お問い合わせ先：保健センター ストレスチェック担当
内 線：（文教）2213
外 線：095-819-2213
メール：stresscheck@ml.nagasaki-u.ac.jp