

ストレスチェック受検 ご利用の手引き

この度は、当社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、皆さまの心の健康管理にお役立てください。

ストレスチェックの結果は法令に基づき、ご本人様の同意なしに事業主（会社）へ通知されませんので、安心してご活用ください。

受検開始前準備

(1) ログイン

初回ログイン時は「件名：【ストレスチェック】受検開始のお知らせ」と別途メールにてご連絡のアカウントと仮パスワードをご参照の上、ログインをしてください。

(2) 個人情報保護方針の同意

ログインしていただくと、個人情報保護方針のページが表示されます。

最後までお読みいただき同意される場合は 同意する をクリックしてください。

同意しない を選択された場合はログイン画面に戻ります。

(3) 登録情報の変更

- 個人情報に同意いただいた後は、そのまま登録情報変更画面に移ります。お名前など受検者様の情報が出てきますので、相違がないかご確認の上、個人情報・機密情報保護の為、**本パスワード（半角英数字混合8文字以上12文字以内）へご変更ください。**パスワード変更を行わないと次に進めませんのでご注意ください。
- 今後ストレスチェックに関するご案内メールをお送りしますので、メールアドレスのご登録をお願いいたします。
- 今年度のストレスチェックを受検されない場合は 受検しないで見送る を選択し、保存してください。

弊社提供のアカウントとお客様が変更したパスワードは個人での管理をお願いします。ストレスチェック結果の確認や、各種サービスの予約をする際に必要となりますので、お忘れにならないようご注意ください。

(1) ログイン

ストレスチェック受検時の言語について、日本語のほか、
英語・ポルトガル語・中国語・ベトナム語の5種類の言語に対応しております。
右上にある言語名をクリックするとその言語にて受検が行えます。

(2) 個人情報方針の同意

初めてログインをした
時のみ左のページが
表示されます。

同意する 場合は(3)へ
進み、 同意しない 場合
は(1)の画面に戻りま
す。

(初期登録が終了して
次にログインするとき
は(2)も(3)も出ること
なくトップメニュー画
面が出てきます。)

(3) 登録情報の変更

ストレスチェック

登録情報変更

アカウント名 assetjp145
パスワード ***
英数字混合半角8文字以上12文字以内
パスワード変更をしないとストレスチェックが出来ません。

言語登録 日本語
ニックネーム
お名前 ※ 姓 安瀬 名 花子
生年月日 西暦 2021 年 4 月 13 日
メールアドレス ※ 123456@asset-japan.jp
迷惑メールフォルダに入らないよう、必ず当社からのメール（ドメイン：stress-exam.com）が受信できるように設定して下さい。
メールアドレス（予備）
電話番号
郵便番号
都道府県 マ選択
住所
ビル・マンション名
私は今年度のストレスチェックを 受検する / 受検しないで見送る

※メールアドレスについて
スマートフォンのアドレスで
ご登録いただく場合、セキュ
リティ設定等で届かない事例
が多く発生しております。
必ず@stress-exam.comのド
メインからのメールが届くよ
うに設定をお願いします。
ご登録いただくアドレスにつ
きましては、@yahoo.co.jpや
@gmail.comなどのフリーメー
ルアドレスでも構いません。

ストレスチェック

登録情報変更

アカウント名 assetjp146
パスワード ***
言語登録 日本語
ニックネーム
お名前 ※ 安瀬 花子
生年月日 2021年4月13日
メールアドレス ※ 123456@asset-japan.jp
メールアドレス（予備）
電話番号
郵便番号
都道府県
住所
ビル・マンション名
私は今年度のストレスチェックを受検する
▶ 前画面へ戻る ▶ 保存する

内容をご確認の上 **保存する** を押すと登録情報の変更が完了します。

●受検しないで見送る を選択し保存した場合は **ストレスチェックが受検出来ません** のでご注意
ください。

誤って見送る登録をされてしまった方、もしくは見送る選択をした後に改めて受検を
希望される方は、メニュー画面の **お問い合わせ** より電話またはメールにて弊社へご連絡
ください。

ストレスチェック開始

(4) 受検を開始する

トップ画面（ メニューへ戻る）をクリックしたら現れるページ）

一番上の  **ストレスチェックスタート** をクリックしてください。

職業性ストレス簡易検査（57項目） を受検の方は  **職業性ストレス簡易調査(57項目)**

生活習慣&ストレスチェック（139項目） を受検の方は  **生活習慣&ストレスチェック** をそれぞれ選択すると質問が始まります。

※ストレスチェックの受検は、**事業主指定の実施期間内に実施してください。**

実施開始前や期間終了後、受検終了後はストレスチェックスタートの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。

(5) 回答する

質問に対し「一番近い」と思える回答を、選択肢から選んでください。

考え込まず、近いと直感で感じたものを選択してください。

個人差はありますが、受検に要する時間は大体10分程度になります。

質問途中で  メニューへ戻る をクリックするとそこまでの回答が保存され

中断出来ますが、なるべく時間をお取りいただき一度ご回答ください。

ストレスチェック終了

(6) 個人結果を見る

全問終了の画面内にある  **結果を確認する** をクリックすると、すぐに結果が確認できます。メニュー画面に戻ってしまった場合は、 **個人結果照会** を押してから更に  **結果を見る** をクリックすることで個人結果をご覧いただけます。

(4) 受検を開始する

ストレスチェック

メニュー

ストレスチェックスタート

組織活性度アンケート

個人結果照会

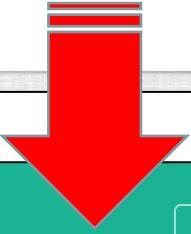
医師面接指導申出窓口

メンタルヘルス相談窓口

お問い合わせ

日本語 English Português 中國 tiếng việt

メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト



ストレスチェック

メニュー

職業性ストレス簡易調査(57項目)

日本語 English Português 中國 tiếng việt

メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

ストレスチェック

メニュー

生活習慣&ストレスチェック

日本語 English Português 中國 tiếng việt

メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

表示されるのは「職業性ストレス簡易検査」または「生活習慣 & ストレスチェック」で、今回受検される検査名のみが表示されますのでクリックして開始してください。

(5) 回答する

職業性ストレス簡易検査（57項目）質問例

ストレスチェック

職業性ストレス簡易調査(57項目)

1/17問

あなたの仕事についてうかがいます。

非常にたくさん仕事をしなければならない

そうだ
まあそうだ
ややちがう
ちがう

メニューへ戻る

生活習慣&ストレスチェック（139項目）質問例

ストレスチェック

生活習慣&ストレスチェック

1/7問

睡眠の様子

寝床に入って眠るまでの時間は何分くらいかかりますか

分
次の質問へ

メニューへ戻る

上の図では「非常にたくさん仕事をしなければならない」に対して、下の4つの円「そうだ・まあそうだ・ややちがう・ちがう」から回答を選択しクリックしてください。

下の図では「寝床に入って眠るまでの時間は何分くらいかかりますか」に対して、時間を入力する回答方法になります。

1時間の場合は「60」と入力してください。

1問クリックするごとに画面が切り替わります。全ての質問に必ずお答えください。

(6) 個人結果を見る①

ストレスチェック

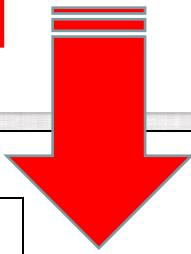
日本語 English Português 中國 tiếng việt
メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

職業性ストレス簡易調査(57項目)

全問終了

おつかれさまでした。ストレスチェックは完了しました。
結果は個人結果通知画面にてご確認ください。

結果を確認する
メニューへ戻る



職業性ストレス簡易検査（57項目）結果例

ストレスチェック

日本語 English Português 中國 tiếng việt
メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

個人結果

職業性ストレス簡易調査(57項目)
検査実施年月日：2021-04-13 15:49:19

評価 高ストレス状態とはいえない

総合コメント

【ストレスの中心を構成している要因】
心理的仕事の負担（量）／心理的な仕事の負担（質）／自覚的な身体的負担／職場での対人関係／職場環境ストレス／技能の活用度

【注意すべきストレス反応】
活気

あなたは高ストレス状態ではないと評価できます。しかし、ストレスの状態は仕事や日常生活などの周囲の変化に大きく影響を受けます。今回のストレスチェックの時点で問題は見られませんが、常にストレスマネジメントを意識するように心がけて下さい。

ストレスマネジメントを上手く行っていくポイントは、ストレス要因を把握すること、「ストレスの処理をその都度行う」という事を意識すること、社内外のストレスマネジメント資源（社内のメンタルヘルス対策制度やご自身の趣味や友人、家族等）を有効に活用することです。特にストレスをその都度処理するという意識は、前向きな行動や未来志向の行動を促進し、その行動はメンタルの状態を良い方向に引っ張る効果があります。是非あなたの職業生活や日常生活に取り入れて頂き、良い日常を送るための1要素にしてみて下さい。

また、あなたが実施者の判定に基づき面接指導の対象者となつた場合、別途ご通知致します。

 良好的な状況にあります。
 今のところ問題はありませんが注意が必要な状況です。
 なるべく早い対策が望まれる状況です。

A領域：仕事上のストレス要因

(6) 個人結果を見る②

ストレスチェック

▶ 日本語 ▶ English ▶ Português ▶ 中国 ▶ tiếng việt

メニューヘ戻る ログアウト

生活習慣&ストレスチェック

全問終了

おつかれさまでした。ストレスチェックは完了しました。
結果は個人結果通知画面にてご確認ください。

結果を確認する
メニューへ戻る

生活習慣&ストレスチェック（139項目）結果例

ストレスチェック

▶ 日本語 ▶ English ▶ Português ▶ 中国 ▶ tiếng việt

メニューヘ戻る ログアウト

個人結果

生活習慣&ストレスチェック
検査実施年月日：2021-03-29 11:59:34

赤色のマーキングはあなたの評価点を現わしています。

1.あなたのストレス度評価

| 2020年度 | 2021年度 |
|--------|-------------|
| | 56 点 |

抑うつ状態になると気分が沈む、ゆううつな気持ちになる、物事に興味がわかない、心から楽しめない、将来に希望が持てない、食欲がない、眠れないなどの症状がでます。2週間以上続いている場合は早急に専門医を受診しましょう

2021 ● 60点以上：うつ病の疑いがあります

50～59点：抑うつ状態になっている可能性があります

40～49点：ストレスがあるのか、少し元気がなさそうです

30～39点：普通

20～29点：心の健康度は高く、元気いっぱいです

2.仕事上のストレス要因

| | 2020 | 2021 | 状況 | プロフィール |
|---|------|------|----|----------|
| 仕事の要求度 | | 6 | ☀ | 3 6 9 12 |
| 10点以上の人には、仕事の量が多く、仕事をするのに十分な時間が与えられていないと感じています。他の人の影響で仕事がすすまないこともあります、非常に忙しいと思っています。6点以下の人には、仕事の量は少なく、あまり忙しくないと感じているようです。 | | | | |
| 仕事のコントロール度 | | 9 | ☂ | 3 5 9 12 |
| 5点以下の人には、仕事を進める上の自由があります。創造性や新しいことを覚えるなど、仕事を前向き考えています。9点以上の人には、仕事を進める自由がなく仕事がし辛いと感じているようです。 | | | | |

(6) 個人結果を見る③



ストレスチェック

個人結果照会

| 年度 | 検査内容 | 日時 | 操作 |
|------|-------------------|---------------------|--------------|
| 2021 | 職業性ストレス簡易調査(57項目) | 2021-04-13 15:49:19 | 結果を見る |

ホーム画面へ戻る

日本語 English Português 中国 tiếng Việt

メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

ストレスチェック

個人結果照会

| 年度 | 検査内容 | 日時 | 操作 |
|------|---------------|---------------------|--------------|
| 2021 | 生活習慣&ストレスチェック | 2021-03-29 11:44:46 | 結果を見る |

ホーム画面へ戻る

日本語 English Português 中国 tiếng Việt

メニューへ戻る 登録情報編集 ログアウト

全問回答終了後の画面で **結果を確認する** を押さずに終了してしまった場合は、
上画面のメニューより個人結果照会を選択し、**結果を見る** にて確認できます。

組織活性度アンケート

 組織活性度アンケート をクリックして全43問の質問にお答えください。



選択式



This screenshot shows a selection-type survey question. The title is '組織活性度アンケート'. The question is '1/3問' followed by '変革する風土'. The text asks 'それぞれの仕事の目的を考え、疑問を解決しながら取り組んでいる' and provides four circular response options: '当てはまる', 'やや当てはある', 'あまり当てはまらない', and '当てはまらない'. At the bottom are buttons for 'メニューへ戻る' (Return to Menu) and '次へ' (Next).

記述式



This screenshot shows a descriptive-type survey question. The title is '組織活性度アンケート'. The question is '1/3問' followed by '意見・要望'. The text asks '経営に対する意見・要望' and features a large rectangular input field for responses. At the bottom are buttons for '前の質問へ' (Previous Question), '次の質問へ' (Next Question), and 'メニューへ戻る' (Return to Menu).



This screenshot shows the completion screen after answering all questions. The title is '組織活性度アンケート'. The message '全問終了' (All questions completed) is displayed. Below it, a note says 'おつかれさまでした。アンケートが完了しました。' and '入力結果は個人結果通知画面にてご確認ください。'. At the bottom are buttons for '入力結果を確認する' (Check Input Results) and 'メニューへ戻る' (Return to Menu).

アンケートは選択式と記述式の2種類があります。

回答方法はストレスチェックと同じですので、詳細は前述の「(5)回答する」をご参照ください。回答済み内容は終了後の  入力結果を確認する よりご確認いただけます。

医師面接指導（該当者のみ）

受検結果にて「高ストレス者」と判定された方は、医師面接指導の申出が可能です。お申込みされる場合は **医師面接指導申出窓口** をクリックしてください。次頁記載の留意事項等に同意のうえ、お申し出ください。



ストレスチェック

医師面接指導申出窓口

医師面接指導申出の際の留意事項

【重要！必ずご確認下さい】

法令に基づき、面接指導の申出があった時点で、以下の個人情報が事業主側に開示されます。

- ①面接指導の申出された方のお名前、性別、社員番号、所属名(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
電話または申出フォームにて、面接希望日時（第3希望まで）と面接指導を受ける希望の地域（市区町村まで）をお申し出ください。
- 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医療機関と実施日時のご案内を致します。その後、面接指導実施に必要な資料を添付致しますので、内容に間違いがないかご確認下さい。
- ③医師面接指導の実施
 - ・予約時間5分前までは必ず医療機関へお越し下さい。
 - ・当日は、「医師面接指導受診券」「事前問診票」を必ずご持参下さい。また、本人確認を行いますので「健康保険証」はご持参下さい。
 - ・面接指導実施後、医療機関を通じ当社発行の文書をお渡しします。必ずお受け取り下さい。
 - ・面接指導についての医療機関窓口負担金はございません。（医療行為が行われた場合、本人様のご要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費用負担金が発生します。）
 - ・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1日目以降の日時をご指定下さい。
 - ・第3希望日まで予約確定出来ない場合は、再度調整をさせて頂きます。
 - ・面接指導実施場所にはご希望の地域を最優先としますが、諸事情により近隣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・変更是予約日の1週間前までに、予約センター宛てにお申し出ください。1週間前までにご連絡頂かなければ、キャンセル料として実費負担が発生する場合がございますので、ご注意下さい。また、当日どうしても予約時間に遅れる等、予約時間に間に合わない場合は、お手数ですが、当社予約センターまでご一報ください。
- 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、法令の定めに則り、事業主側に利用状況を通知いたします。

【再度ご確認下さい】

- ・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・意見を述べる文書）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。

メールで申出する もしくは **電話で申出する** よりお申し出ください。

上画面の流れや留意事項をご確認いただき、
 上記の留意事項を確認し、同意した。
にチェックを入れて、
メールで申出する もしくは **電話で申出する** よりお申し出ください。

※医師面接指導にかかる費用についてはお勤めの企業負担となります。
(ただし医療行為は行われません)

メンタルヘルス相談窓口

メンタルヘルス相談窓口は [メンタルヘルス相談窓口](#) からご予約ください。



メンタルヘルス相談窓口のご予約方法はお電話のみになります。

[予約する](#) をクリックすると右上画面が表示されますので記載のオペレーションセンター電話番号よりご予約ください。

セキュリティコードを窓口より聞かれた場合は右上記載の数字をお教えください。

受検結果で高ストレス者と判定されていない方でも、メンタルヘルス相談窓口はご予約いただけます。お気軽にご利用ください。

※メンタルヘルス相談にかかる費用についてはお勤めの企業の負担となります。

(ただし医療行為は行われません)

※企業様によってはメニュー画面が異なりますので、
こちらの項目が表示されない場合がございます。

印刷方法（139項目受検者のみ）

「生活習慣＆ストレスチェック」を受検された方は、結果の印刷が行えます。
個人結果画面を開き（詳しくは「(6)個人結果を見る」をご参照ください）
ページの一番下までスクロールをすると下画面が出てきます。

下部 [\[印\] 印刷ページを開く \(PDF\)](#) をクリックするとデータの読み込みが始まります。

健康人間評価

健康人間評価点数 **6 /10 点** 平均：7.5点 / 点数が高い人は、健康的な生活習慣を送っていることを表しています。

| | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 睡眠 熟眠できている | 運動習慣 あり | 趣味がある | 適正体重 (BMI25未満) | 間食・夜食は あまりとらない |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | |
| 歯磨き 1日2回以上 | 心の健康度 70点以上 | 必ず 朝食を摂る | タバコを 吸わない | 適正飲酒又は お酒飲まない |
| <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

★ 健康の秘訣 ブレスローの7つの健康習慣 ★

| | | | |
|------------|---------------|-----------|------------|
| ①適正体重を維持する | ②適正な睡眠（7～8時間） | ③タバコは吸わない | ④過度の飲酒はしない |
| ⑤定期的な運動 | ⑥間食はしない | ⑦朝食は毎日摂る | |

[\[印\] 印刷ページを開く \(PDF\)](#)

[\[ホ\] ホーム画面へ戻る](#)

右上の を押すとPDFファイルがダウンロード出来ます。

を押すと印刷が行えますので、ご活用ください。

お問い合わせ

弊社への問い合わせは、電話とメールの2種類の方法で対応しております。

ストレスチェック

メニュー

- ストレスチェックスタート
- 組織活性度アンケート
- 個人結果照会
- 医師面接指導申出窓口
- メンタルヘルス相談窓口
- お問い合わせ

お問い合わせ

電話でのお問い合わせ

株式会社アセットジャパン
052-990-2644
受付時間：平日9時～18時
※土日祝休業

セキュリティコード **1432-6332-0031**

メールでのお問い合わせ

お名前 ※
企業名 ※
メールアドレス ※
件名 ※
メッセージ ※

▶ 確認画面へ

上記電話番号へお掛けいただくか、またはメールフォームの項目全てを埋めていただき **▶ 確認画面へ** をクリックしてお送りください。

その他ご案内

メニュー画面の詳細を下記記載いたします。



ストレスチェックスタート：各ストレスチェックの受検ができます。

組織活性度アンケート：組織活性度アンケートの受検ができます。

個人結果照会：受検終了後、結果の確認ができます。

(該当者のみ) **医師面接指導申出窓口**：医師面接指導の申し込みが出来ます。

メンタルヘルス相談窓口：メンタルヘルス相談窓口の予約ができます。

お問い合わせ：ご不明点がございましたらこちらよりお問い合わせください。

メニューへ戻る：トップ画面（上画面）に戻ります。

登録情報編集：初期登録したパスワードやアドレス等の情報を変更できます。

ログアウト：終了する際はここを押して画面を閉じてください。

※企業様によってメニュー画面が異なる場合がございます。

<OS> Microsoft Windows® Vista以降／Mac® (9以降)

<ブラウザ> Windows Internet Explorer 8.0以降／Mozilla Firefox 20.0以降／

Google Chrome-ver28.0.1500.64以降／Safari 4以降

<動作確認済みスマートデバイス環境> iOS／iPhone 4以降／iPad (第4世代以降) ／

Safari-ver5.1以降／Android携帯／Android標準ブラウザ-ver4.1.2以降／
Windows RT／Windows Phone

ガラパゴス携帯、フィーチャーフォンは対応しておりません