

こころの定期健診 (じぶんのできる MentalCare) WEB受検マニュアル

- パソコン（PC）やスマートフォン（スマホ）を利用して、WEB上で、10分程度で回答できます。
- 回答が終了すると判定結果が表示されますので、ストレスサー（ストレス原因）やストレスの傾向を把握してセルフマネージメントに活用できます。

操作の流れ

1. こころの定期健診のWebサイトにログインする
2. こころの定期健診を受検する
3. こころの定期健診の判定結果を確認する
4. 健診後のメンタルヘルス生活提案を確認する

1. こころの定期健診システムにログインする

1 以下のURLもしくは、QRコードを読み込み、以下のログインサイトを開けます。

<https://mtl.taknet.co.jp/sc/Login?g=ef02a003ca1c73e4cba0e4a6722c8e93>



2 【利用者ID】欄に【職員番号】を【パスワード】欄に、初期パスワード【誕生日8桁（例：1975年8月7日なら19750807）】を入力し、【ログイン】ボタンを押します。

ログイン画面イメージ (PC)

PC版の画面は、WindowsOSやMacOS利用時に表示されます。

ログイン画面イメージ (スマホ)

スマホ版の画面は、IOS・Android利用時に表示されます。



3 初めてログインした際には、パスワード変更を促すメッセージが表示されます。

任意のパスワードに変更し、【変更する】（スマホの場合は【変更】）ボタンを押します。

パスワード変更 画面イメージ (PC)

パスワードの設定

ワンタイムパスワードでログインに成功しました。
ワンタイムパスワードは一時的に使用できるパスワードです。
必ず新しいパスワードを設定してください。

- (1) 必ず、現在ログイン中の受検者がご自身であることを確認してください。
誤ってログインした場合は、今すぐに画面を閉じてログアウトしてください。

現在ログイン中の受検者 テスト太郎 様

- (2) 新しいパスワードを設定してください。
※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0~9)を各1文字以上含めて設定してください。

新しいパスワード

新しいパスワード (確認)

変更する

パスワード変更 画面イメージ (スマホ)

パスワードの設定

ワンタイムパスワードでログインに成功しました。
(1) 必ず、現在ログイン中の受検者がご自身であることを確認してください。
誤ってログインした場合は、今すぐに画面を閉じてログアウトしてください。

現在ログイン中の受検者

高松 千夏 様

- (2) 新しいパスワードを設定してください。
※パスワードは長さ6文字以上、かつ英字・数字(0~9)を各1文字以上含めて設定してください。

新しいパスワード

.....

新しいパスワード (確認)

.....

【注意！】

ワンタイムパスワードは既に使用されましたので無効化されました。
必ずパスワードを設定してください。このまま終了すると次回以降ログインできません！

変更

Copyright(c) TAK Co., Ltd. All Rights Reserved.

Point 変更後のパスワード設定ルール

パスワードは**6文字以上**で、**英字・数字を各1文字以上含めて**設定してください。
パスワードを忘れないような工夫もお願いいたします。



2. こころの定期健診を受検する

- 1 **【ストレス調査】** ボタンを押し、（スマホの場合は、さらに実施可能なストレス調査の中の **【●●●●（組織名）こころの定期健診202●】** を押し、受検を開始します。

受検内容選択 画面イメージ (PC)

The screenshot shows the PC interface for the stress survey selection screen. At the top, there is a navigation bar with the logo "じぶんてできる Mental Care", a home button, a settings button, a font size selector (小, 中, 大), and a language selector (jpn). Below the navigation bar, the main content area is titled "ストレス調査". A search bar contains the text "1 ●●●●こころの定期健診202●" and a search button labeled "ストレス調査". Below the search bar, there is a section titled "今までのストレスプロフィールを確認する" (Check your past stress profiles). This section contains a table with the following data:

受検日	閲覧	コース名
202●/08/31	閲覧	●●●●・こころの定期健診202●

受検内容選択 画面イメージ (スマホ)

The screenshot shows the smartphone interface for the stress survey selection screen. At the top, there is a navigation bar with the logo "じぶんてできる Mental Care", a language selector (jpn), and a logout button (ログアウト). Below the navigation bar, there are two main buttons: "ホーム" (Home) and "設定" (Settings). The main content area is titled "ストレス調査". Underneath, there is a section titled "実施可能なストレス調査" (Available stress surveys). This section contains a button labeled "●●●●・こころの定期健診202●" with a right arrow. Below this, there is a section titled "今までのストレスプロフィールを確認する" (Check your past stress profiles). This section contains a button labeled "202●年8月31日 ●●●●・こころの定期健診202●" with a right arrow.



- スマホ版では、厚生労働省推奨の57問は図①のように1問ずつ表示されますが、組織独自の追加設問は図②のように一覧表示され、文字が小さくなるので、**回答時はスマホを横にしたり**、画面拡大したりして回答いただけると幸いです。
- 回答欄は設問の左直下に**水色表示**されます。(次ページも参照)

①

じぶんのできる Mental Care ログアウト

home 調査する 学習する 設定

【57問】職業性ストレス簡易調査票 [一覧へ戻る](#)

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならぬ

そうだ ▶

まあそうだ ▶

ややちがう ▶

ちがう ▶

戻る 1 / 57

注意

- 受検を一時保存することはできません。
- 受検を途中で中止した場合や画面のセッションタイムである60分以内に「次へ」「登録」などのボタン操作を行わない場合は、それまでに入力いただいた内容は消えてしまい、再度最初の設問からの回答をしていただくこととなります。

②

●●●●● ● こころの定期健診202●

[一覧へ戻る](#)

ここからは組織独自の追加アンケートです。
今までの項目も含め、個別の回答結果や判定結果は産業医と実施事務従事者と健診委託組織の専門スタッフしかみませんので、最近1ヶ月を振り返って正直にご回答ください。

【飲酒と喫煙について】

63. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたことがありますか?

選択してください。◇

64. 他者があなたの飲酒を非難するのが気に障ったことがありますか?

選択してください。◇

65. 自身の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたことがありますか?

選択してください。◇

66. 神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために「迎え酒」をしたことがありますか?

81. 家族や職場などを問わず、最近あなたが最も困っていることはなんですか? 1000文字以内で、できるだけ詳しく、箇条書きなどで読みやすく記載ください。(困り事が特にない場合は、「なし」と記載ください)

67. あなたはアルコール含有飲料を、どのくらいの頻度で飲みますか？

選択してください。◇

68. 飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ 下記【換算の目安】を参考にして、日本酒の合数に換算して選択回答ください。（飲まない場合は「1合未満」を選択ください）

回答選択などはここをクリック

67. あなたはアルコール含有飲料を、どのくらいの頻度で飲みますか？

✓ 選択してください。

飲まない

月に1度以下

月に2～4度

週に2～3度

週に4度以上

どのくらいの量を飲みますか？ 下記【換算の目安】を参考にして、日本酒の合数に換算して選択回答ください。（飲まない場合は「1合未満」を選択ください）

- 表示された中から選択項目を選んで回答する。
- 自由記述回答の場合は、必ずスペースもしくは何かを記載ください。空欄では次の画面には進めません。

受検画面イメージ (PC)

101	今の仕事が自分に合っていると思いますか？	選択してください。 ▾
102	通勤にストレスを感じる時がありますか？	選択してください。 ▾
103	最近死にたいと思ったことがありますか？	選択してください。 ▾

【あなたの最大の問題について】

No	質問	回答
104	家族や職場などを問わず、最近あなたが最も困っていることはなんですか？ 1000文字以内で、できるだけ詳しく、箇条書きなどで読みやすく記載ください。（困り事が特にない場合は、「なし」と記載ください）	<input type="text"/>

アンケートは以上です。ご回答ありがとうございました。

★★最後に★★

右下の「次へ」または「選択」ボタンを必ず押してください。

ボタンを押すと結果が表示されます。結果が確認できたら受検は終了となります。

結果が表示されない場合にはまだ終了できていませんので、再度ボタンを押した後、結果が見えるかどうかをご確認ください！

← 戻る 10 / 10 次へ →

受検画面イメージ (スマホ)

【あなたの最大の問題について】

104. 家族や職場などを問わず、最近あなたが最も困っていることはなんですか？ 1000文字以内で、できるだけ詳しく、箇条書きなどで読みやすく記載ください。（困り事が特にない場合は、「なし」と記載ください）

アンケートは以上です。ご回答ありがとうございました。

★★最後に★★

右下の「次へ」または「選択」ボタンを必ず押してください。

ボタンを押すと結果が表示されます。結果が確認できたら受検は終了となります。

結果が表示されない場合にはまだ終了できていませんので、再度ボタンを押した後、結果が見えるかどうかをご確認ください！

戻る 選択 ▶

★★最後に★★

右下の「次へ」または「選択」ボタンを必ず押してください。

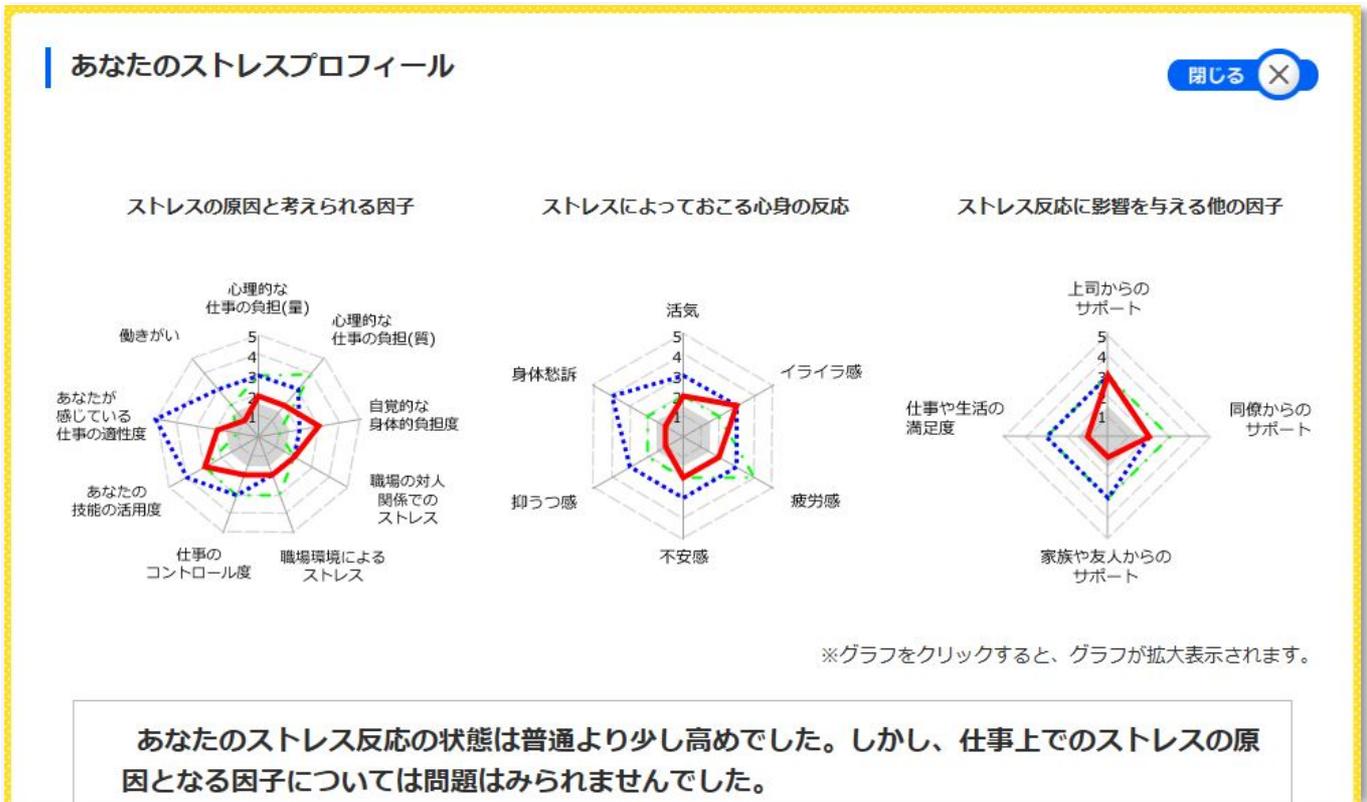
ボタンを押すと結果が表示されます。結果が確認できたら受検は終了となります。

結果が表示されない場合にはまだ終了できていませんので、再度ボタンを押した後、結果が見えるかどうかをご確認ください！

5 厚労省57問に関する判定結果のみが表示されます。

※ 判定結果の見方については、次の「3 ところの定期健診の判定結果を確認する」でご説明します。

ストレスチェック結果 画面イメージ (PC)



ストレスチェック結果 画面イメージ (スマホ)



Point

2回以上受検すると、過去の結果（最大2回分）と今回の結果を比較することができます。
 詳細は、次の「3.ストレスチェック結果を確認する」の「参考」をご覧ください。

3. こころの定期健診の判定結果を確認する

1 判定結果（ストレスプロフィール）を画面で確認します。

全ての設問に回答すると、判定結果が【レーダーチャート】・【概要コメント】・【項目別の判定結果】で表されます。

判定結果の画面イメージ

あなたのストレスプロフィール
閉じる

ストレスの原因と考えられる因子

ストレスによっておこる心身の反応

ストレス反応に影響を与える他の因子

※グラフをクリックすると、グラフが拡大表示されます。

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

あなたの場合、抑うつ感が高く、身体愁訴が多いようです。あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。

今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

受検者ID	■■■■
名前	■■■■
性別	女性
調査日時 1	■■■■
調査日時 2	■■■■
調査日時 3	■■■■

印刷する

再表示する

ストレスの原因と考えられる因子
ストレスによっておこる心身の反応
ストレス反応に影響を与える他の因子

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）	望ましくない 望ましい	2
心理的な仕事の負担（質）	望ましくない 望ましい	2
自覚的な身体的負担度	望ましくない 望ましい	3
職場の対人関係でのストレス	望ましくない 望ましい	2
職場環境によるストレス	望ましくない 望ましい	2
仕事のコントロール度	望ましくない 望ましい	2
技能の活用度	望ましくない 望ましい	3
仕事の適性度	望ましくない 望ましい	2
働きがい	望ましくない 望ましい	1

レーダーチャートグラフ

概要コメント

項目別の判定結果

【レーダーチャートグラフ】・【概要コメント】・【項目別の判定結果】は、いずれも3側面からストレス関連状況を判定します。3側面とは以下の通りです。

ストレス関連状況の3側面

- I ストレスの原因と
考えられる因子** ▶ ストレス原因として、仕事に関する要素がどれだけ影響しているのかを把握します。
- II ストレスによっておこる
心身の反応** ▶ ストレスを受けることで心理的・身体的にどのような反応が出ているのかを把握します。
- III ストレス反応に
影響を与える他の因子** ▶ ストレスに、周囲のサポートなどがどの程度影響しているのかを把握します。

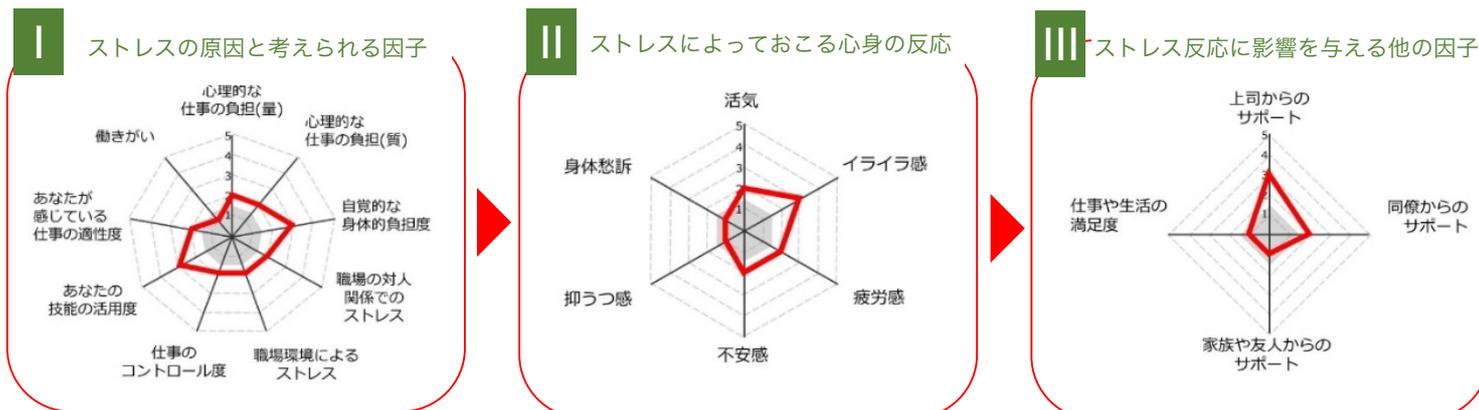
1 レーダーチャートを確認する

【レーダーチャートグラフ】では、ストレスの原因を3側面から分析しています。
I → II → IIIの順番で確認します。

レーダーチャートグラフの見方

- 各ストレスの原因を構成する各項目の点数を**5段階で評価**しています。
- 点数が高いほど良好な状態**であることを示します。
- チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合には、
ストレス反応が高くなっている状態が疑われます。**

画面表示

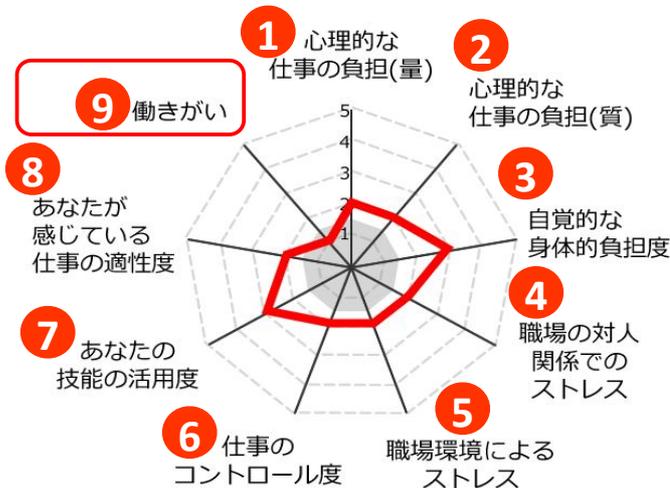


「ストレスの原因と考えられる因子」について

ストレスの原因になり得る、以下の仕事関連9項目の判定を確認ください。

- ①心理的な仕事の負担（量） ②心理的な仕事の負担（質） ③自覚的な身体的負担度
- ④職場の対人関係でのストレス ⑤職場環境でのストレス ⑥仕事のコントロール度
- ⑦あなたの技能の活用度 ⑧あなたが感じている仕事の適性度 ⑨働きがい

ストレスの原因と考えられる因子



チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている項目（赤枠で囲まれた項目）は、大きなストレス原因になっていることを示しています。

解釈例

左図の結果の場合、グレーの部分に入っている⑨の「働きがい」項目が大きなストレス要因であるとわかります。

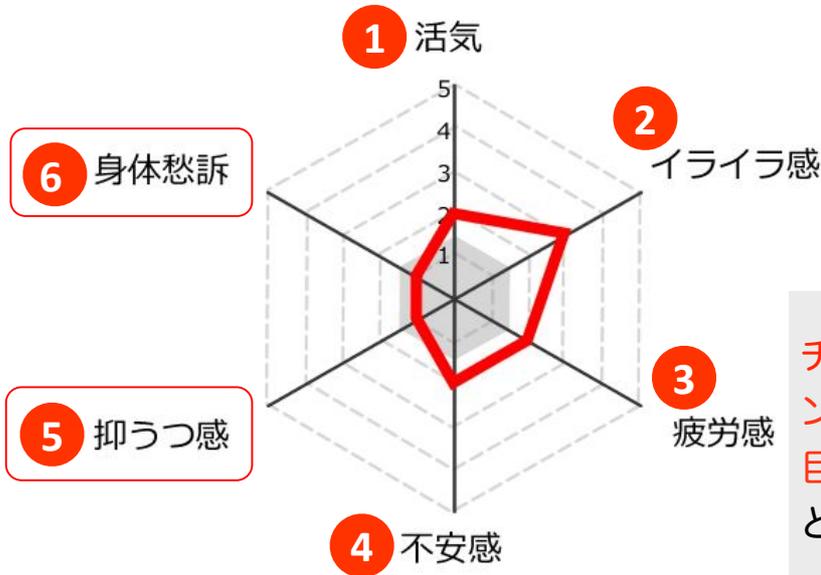
項目名		項目の説明
①	心理的な仕事の負担（量）	時間内に仕事を処理しきれないなどの仕事の量が多いことによる負担度。
②	心理的な仕事の負担（質）	注意集中の程度、知識、技術などの仕事で求められる質的な高さによる負担度。
③	自覚的な身体的負担度	仕事でからだを動かす必要に程度など、仕事で求められる身体的な負担度。
④	職場の対人関係でのストレス	部署内での意見の相違、あるいは部署同士の対立など人間関係に関する負担度。
⑤	職場環境によるストレス	騒音、照明、湿度、換気など物理的な職場環境の問題による負担度。
⑥	仕事のコントロール度	仕事の内容や予定や手順などを、自己決定できる程度。
⑦	あなたの技能の活用度	持っている技術、知識、技能、資格などが仕事上活用されている程度。
⑧	あなたが感じている仕事の適正度	仕事自身が自身に向いている、合っていると感じる程度。
⑨	働きがい	仕事の意義が認識でき、働きがいを感じている程度。

II 「ストレスによっておこる心身の反応」について

心身のストレス度に関連する以下の6項目の判定を確認ください。

- ・ ポジティブな心理的項目：①活気
- ・ ネガティブな心理的項目：②イライラ感 ③疲労感 ④不安感 ⑤抑うつ感
- ・ ネガティブな身体的項目：⑥身体愁訴

ストレスによっておこる心身の反応



チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合（赤枠で囲まれた項目）は、高ストレス反応になっていることを示しています。

解釈例

上図の結果の場合、グレーの部分に入っている⑤の「抑うつ感」と⑥の「身体愁訴」が高ストレス反応とわかります。

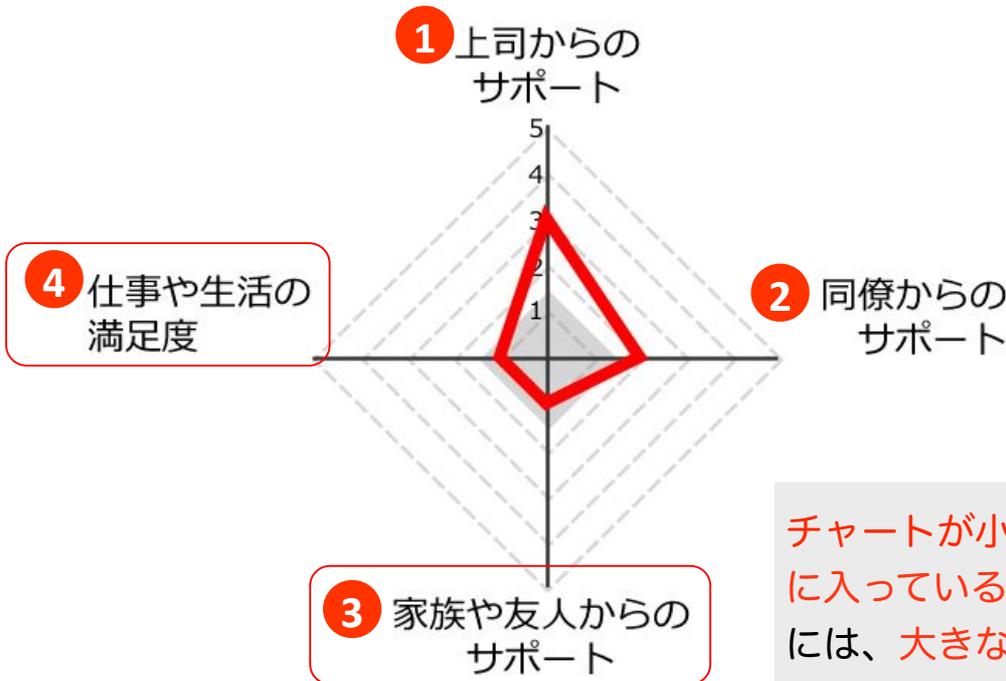
項目名		項目の説明
①	活気	活気、元気、いきいきなどのポジティブな感情。必ずしも仕事と関連した感情ではありません。
②	イライラ感	怒り、立腹、イライラなどの感情。
③	疲労感	疲れ、へとへと、だるさなどの疲労に関連した感覚。
④	不安感	気がはりつめている、不安、落ち着かないなどの不安に関する感覚や感情。
⑤	抑うつ感	憂うつ感、おっくうさ、集中力の低下など、気分と気力の低下に関する感覚や感情。
⑥	身体愁訴	身体的な諸愁訴の合計。

III 「ストレス反応に影響を与える他の因子」について

ストレス反応に影響を与える他の因子である以下の4項目の判定を確認ください。

- ・ サポート：①上司からのサポート ②同僚からのサポート ③家族や友人からのサポート
- ・ 満足度：④仕事や生活の満足度

ストレス反応に影響を与える他の因子



チャートが小さくなり、特にグレーゾーンに入っている場合（赤枠で囲まれた項目）には、大きなストレス影響因子になっていることを示しています。

解釈例

上図の結果の場合、グレーの部分に入っている③の「家族や友人のサポート」と④の「仕事や生活の満足度」が、ストレス反応に大きく影響を与える因子であるとわかります。

項目名		項目の説明
1	上司からのサポート	上司が話しかけやすく、頼りになり、相談にのってくれるなど、上司が部下に行う支援度。
2	同僚からのサポート	同僚が話しやすく、頼りになり、相談にのってくれるなど、同僚間での支援度。
3	家族や友人からのサポート	配偶者、家族、友人等から受けられる支援度。
4	仕事や生活の満足度	仕事や生活の関する全般的な満足度。

2 概要コメントを確認する

次に【概要コメント】にて、ストレスに関する3側面から示されたストレス関連状況やその対応方法の概要を確認します。

画面表示

あなたのストレス反応の状態は普通より少し高めでした。しかし、仕事上でのストレスの原因となる因子については問題はみられませんでした。

あなたの場合、抑うつ感が高く、身体愁訴が多いようです。あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事の量的負担、質的負担、対人関係上のストレス、仕事のコントロール度、全てに問題はありませんでした。今回、わずかながらストレスのサインが見られました。これをきっかけとして、こころと体の健康管理に気をつけましょう。一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

判定結果の総評を確認します。

ストレスに関する3側面の傾向や課題を確認します。

3 項目別判定結果を確認する

最後に【項目別判定結果】にて、ストレスに関連する3側面を構成する項目ごとの状況を「望ましくない」から「望ましい」の5段階評価で確認します。

点数が高いほど良好な結果であることを示しています。

画面表示

「ストレスの原因と考えられる因子」

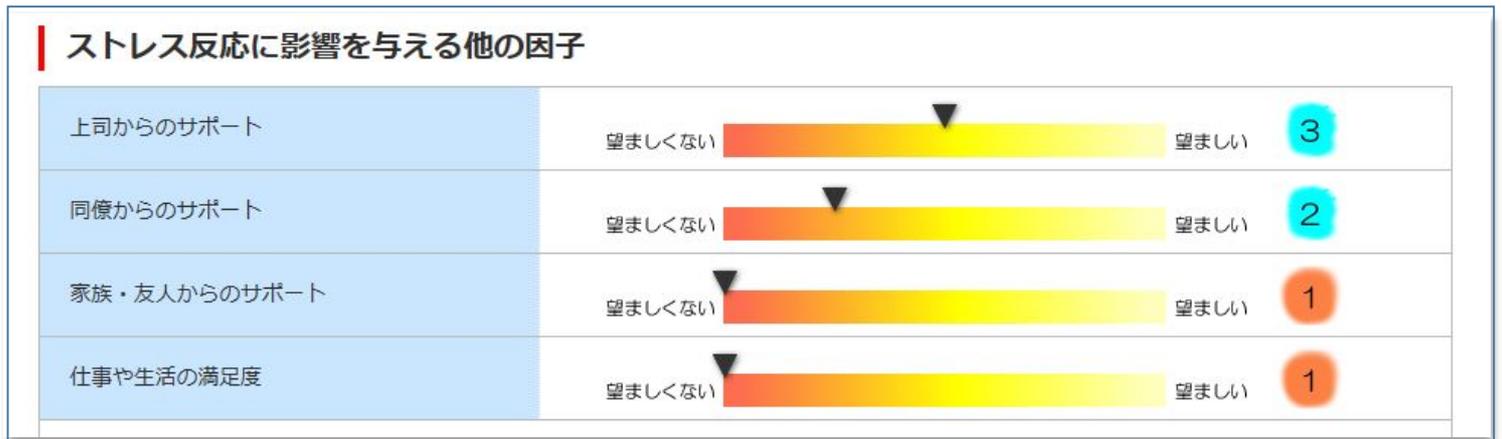
ストレスの原因と考えられる因子			
心理的な仕事の負担（量）	望ましくない	▼	望ましい 2
心理的な仕事の負担（質）	望ましくない	▼	望ましい 2
自覚的な身体的負担度	望ましくない	▼	望ましい 3
職場の対人関係でのストレス	望ましくない	▼	望ましい 2
職場環境によるストレス	望ましくない	▼	望ましい 2
仕事のコントロール度	望ましくない	▼	望ましい 2
技能の活用度	望ましくない	▼	望ましい 3
仕事の適性度	望ましくない	▼	望ましい 2
働きがい	望ましくない	▼	望ましい 1



「ストレスによっておこる心身の反応」



「ストレス反応に影響を与える他の因子」



過去の受検結果との比較

受検結果は履歴として管理され、レーダーチャートグラフに自動的に追加されますので、過去の受検結果からの変化を把握することができます。

(例)

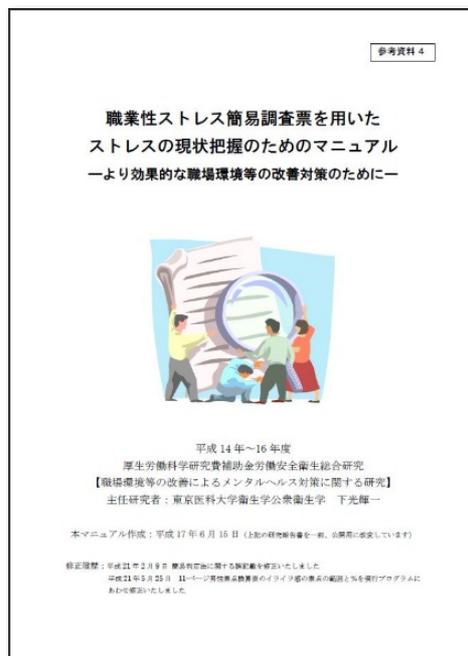
調査日 1 ———— 2018年10月16日
 調査日 2 - - - - - 2017年10月23日
 調査日 3 - . - . - 2016年10月20日



こころの定期健診結果が準拠する厚生労働省のマニュアル

職業性ストレス簡易調査票について詳しくお知りになりたい方は、厚生労働省で用意しているマニュアルをご確認ください。

「職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスの現状把握のためのマニュアル」の掲載サイト
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11201000-Roudoukijunkyoku-Soumuka/0000050920.pdf>



4. 健診後のメンタルヘルス生活提案を確認する

こころの定期健診の判定結果の下に記載されている、**健診後のメンタルヘルス生活についてのご提案**などを参考に、メンタルヘルス生活への**具体的な行動**を選択、実行し、その成果を測定し、生活行動をさらに調整していく**メンタルヘルスマネージメント生活**（トータルヘルスマネージメント生活の中核）をより推進してください。

画面イメージ (PC)

ストレス反応に影響を与える他の因子

上司からのサポート	望ましくない	望ましい	4
同僚からのサポート	望ましくない	望ましい	3
家族・友人からのサポート	望ましくない	望ましい	3
仕事や生活の満足度	望ましくない	望ましい	3
ストレス反応に影響を与える他の因子の合計			10 点

※ 高ストレス者判定では、「仕事や生活の満足度」の評価点は加味しません。

「健診後のメンタルヘルス生活について」

- メンタルヘルスとは「家庭や職場をはじめとする組織的脳力が最高に発揮されている状態」であり、「こころ、からだ、環境、経済などあらゆる面で素晴らしいトータルヘルス生活の中核要素」です。
- 本健診を機会に「メンタルヘルス生活の実現」に向け、脳進化（脳力の向上進化成熟）のさらなる一歩を踏み出してください。
- 以下に「キーワード化」して表示しているメンタルヘルス生活への具体的推奨行動を、決して無理せず、ピンとくることから、タイミングをみて、実行してください。

1. 脳協（脳の協働）・仲間づくり

- ・職場や家庭の問題を、決して1名で抱え込まず、できる限り話しやすくて信用できる方（家族や担当医などの専門家も含む）に勇気を出して「声かけ」し、響きのある方に相談します。
- 以下のトータルヘルス相談窓口も、脳協先としてお声掛けください。
- トータルヘルス相談窓口（●●課●●（役職名）の●●●●（実施事務担当者様名））
 - ・電話：●●●●-●●-●●●●（内線●●●●）
 - ・電子メール：●●●●@●●●●

2. 「問題は脳進化の素」認識

- ・家庭や職場などで発生する多様な問題は、その原因や解決策などを練るすなわち脳進化の機会となります。
- 問題発生時は「問題は脳進化の素」と認識し、「栄養・睡眠・センターゆる測定」（下記3参照）の後、休養バランス（下記4参照）や脳協（上記1参照）に留意して問題を取り扱います。

3. 栄養・睡眠・センターゆる

- ・メンタルヘルスの実現につれて、最高に充実した食事や睡眠を楽しめ、こころもからだもセンターが通ってゆるんできます。

画面イメージ (スマホ)

ストレス反応に影響を与える他の因子

上司からのサポート	2
同僚からのサポート	3
家族・友人からのサポート	3
仕事や生活の満足度	3
合計 8 点	

[TOPへ](#)

健診後のメンタルヘルス生活について

- メンタルヘルスとは「家庭や職場をはじめとする組織的脳力が最高に発揮されている状態」であり、「こころ、からだ、環境、経済などあらゆる面で素晴らしいトータルヘルス生活の中核要素」です。
- 本健診を機会に「メンタルヘルス生活の実現」に向け、脳進化（脳力の向上進化成熟）のさらなる一歩を踏み出してください。
- 以下に「キーワード化」して表示しているメンタルヘルス生活への具体的推奨行動を、決して無理せず、ピンとくることから、タイミングをみて、実行してください。

1. 脳協（脳の協働）・仲間づくり

- ・職場や家庭の問題を、決して1名で抱え込まず、できる限り話しやすくて信用できる方（家族や担当医などの専門家も含む）に勇気を出して「声かけ」し、響きのある方に相談します。

注意

スマホの場合は、画面サイズの関係で、お読みいただく時に、画面を横スクロールしていただかなくてはならないことがあります。

