



こころの定期健診システム

【ストレスチェック義務化法案対応】



ver 1.03

じぶんのできる

Mental Care



トータルヘルス研究所

〒514-0065 三重県津市河辺町3041-6 (トータルヘルスセンター津)

〒467-0004 名古屋市瑞穂区松月町3-19-2-305 (ナゴヤ研究所)

TEL : 059-246-7077

携帯電話 : 080-4216-0599

FAX : 059-246-7076

E-mail : office@totalhealth.co.jp



こころの定期健診 [ストレスチェック] の受検

① 全職業性ストレス簡易調査票や多言語に対応*

23 項目
 57 項目
 80 項目
 120 項目

- 日本語・英語・中国語・ベトナム語・ポルトガル語・ネパール語・インドネシア語
- 日本語・英語 ● 日本語のみ

② 追加アンケート可能 [多様な回答形式]

記述 回答
 選択 回答

③ 各従業員の職場環境などに合わせて受検手段を選択可能【併用可】

調査票

【57問】職業性ストレス簡易調査票

A: あなたの仕事についてつらさが、最もあてはまるものを選択してください。

N	項目	そ	ま	や	ち
o		う	あ	や	ち
		だ	そ	ち	が
		う	う	が	う
1	仕事にたくさんの仕事をしなければならない				
2	職場内に仕事が増えすぎている				
3	一生懸命働かなければならない				
4	かなり注意を集中する必要がある				
5	職員の知識や技能が必要でむずかしい仕事だ				

【57問】職業性ストレス簡易調査票

1. 非常にたくさんの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

戻る 1 / 57

職業性ストレス簡易調査票

項目	そ	ま	や	ち
	う	あ	や	ち
	だ	そ	ち	が
	う	う	が	う
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				

Web受検 (パソコン)

Web受検 (スマートフォン)

紙受検

結果表

あなたのストレスプロフィール

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

ストレス対応に影響を与える他の因子

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。



あなたのストレスプロフィール

2つの原因と考えられる因子 38%

2つの原因と考えられる因子 24%

2つの原因と考えられる因子 19%

1つの原因と考えられる因子 10%

個別受検結果の確認～医師面接の申出まで

あなたのストレスプロフィール

今回の結果はストレスが高い状態でした。
ストレスチェックに基づく産業医面接の対象となりました。

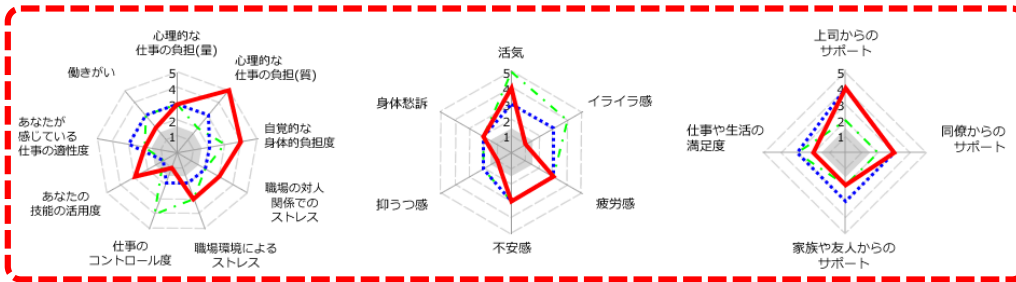
閉じる X

結果通知の同意 面接申し込み

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。

あなたのストレス状況はやや高めな状態にあることが窺われます。

あなたの場合、イライラ感・抑うつ感が高いようです。
あなたの仕事でのストレスの原因となりうる因子では、仕事のコントロール度が低いようです。
仕事の量が多い、仕事がキビシイと考えている人は、もう一度自分の仕事量を見直し、上司、同僚と仕事内容について相談することをお勧めします。周囲の人に協力を仰ぐ事により、事態が解決するかもしれません。仕事のコントロール度は、自分で仕事の予定や手順を決めることができない時、「仕事のコントロール度」が低くなります。例えば、周囲のスピードや上司の予定に合わせて仕事をすると、急な仕事の変更がよく起こるために予定が立てられない状況などです。仕事のやり方をうまくして負担量を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分があるかないか、を考えてみて下さい。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日にはなるべく仕事を持ち帰らず、リフレッシュに努めましょう。また、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。

実施者や実施事務従事者へ
面接申込があったことをメールで通知

結果画面から簡単操作

- ✓ 結果開示の同意
- ✓ 面接申し込み

過去3回分の受験結果を同時に表示

※比較する受験結果は任意で選択可能

面接の申出・ストレス調査結果開示の同意

閉じる X

ストレスチェックに基づく面接の申出

この面接指導は、就業上の措置を通して事業者の安全配慮義務を遂行するためのものです。そのため、

- ・今回のストレス調査の結果
- ・面接指導の結果（就業上の措置等）

については人事・所屬職場上司等に開示・報告されます。

また、産業医（面接担当医）が必要と判断した範囲で、事業者に対して意見提示、助言指導等を行う場合があります。その他、産業医・保健師の面接で聴取した内容につきましては、受検者の安全や健康、生命に差し迫った危険・危機があると判断される場合を除き、守秘致します。外部相談窓口につきましては当該機関のプライバシーポリシーに則って取り扱われます。

上記文章をご確認の上、このストレス調査に基づく面接を

申出ます

※一旦申出の送信を行うと、申出を解除することはできません。

ストレス調査結果開示の同意

本ストレスチェックが事業主に通知され、あなたの心の健康管理に活用されます。本結果が事業主に通知されることであなたの労働に関する不利益な取り扱いになることは一切ありません。

本結果を、事業者へ提供してもよろしいでしょうか。
(ただし、面接指導の申出があった場合に、同意があったものとみなします。)

組織状況に合わせた運用が可能

以下に関して**組織の状況に合わせた設定**ができます。

- ① 高ストレス者の選定
- ② 受検者への通知メール
- ③ 管理者への通知メール など

設定可能項目	設定可能タイプ	
1.選定タイミング	即時	後日
2.計算方法	素点換算法	合計点数法
3.WEB面接申出機能	活用する	活用しない

組織ごとに設定できること

① 高ストレス者の選定

以下の設定を組み合わせ、ご要望ご状況に応じた運用を実現できます。

- 1.選定のタイミング（即時選定・後日選定）
- 2.選定基準分類（合計点数法・素点換算法 [合計 or 平均]）
- 3.判定基準の具体的数値（初期値は厚生労働省提示値が設定されています）

② 面接申出機能

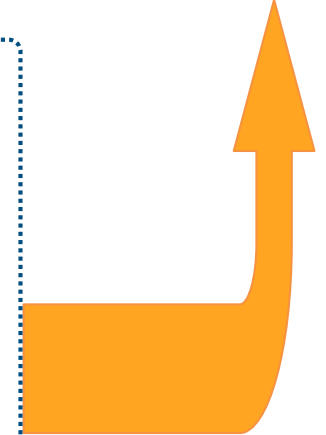
WEBからの高ストレス者面接の申出機能を以下のように設定できます。

- 1.WEBからの面接申出機能の利用の有無の設定（利用する・利用しない）
- 2.面接申出に関する文書の設定（Web用・紙用）

③ メールテンプレート

メールは、利用組織ごとにテンプレートとして登録・修正ができます。

→独自のメールを簡単に配信することができます。



追加フリーアンケート機能

- 独自のアンケートも追加設定することで、**職員様の状況をより把握でき、面接対象選定などにも活用**できます。
- アンケート回答結果はCSVで出力できますので、**集団ごとに集計することにより、各グループの状態をより把握でき、トータルヘルスな組織の実現にご活用**頂くことができます。

既成の追加フリーアンケート例

- ① アルコール危険度（飲み方・飲酒量）
- ② ハラスメント問題
- ③ 最も困っている問題
- ④ 運動習慣
- ⑤ 食事習慣 など

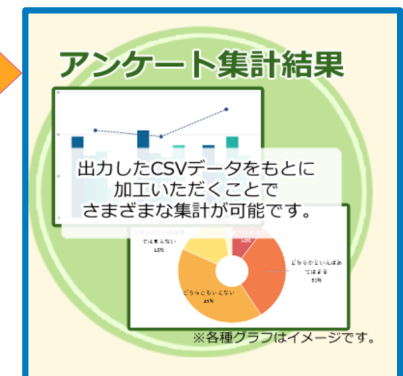
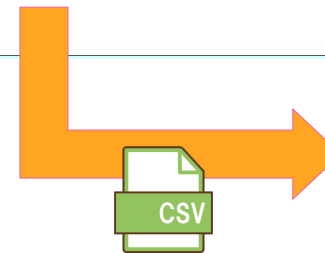
設定可能な設問の回答タイプ

設問タイプ	説明
単一選択	選択肢で一つ回答を選択できます
複数選択	選択肢で複数の回答を選択できます
自由入力	文章等で自由に記述回答できます

在宅勤務に関するアンケート ← 一覧へもどる

最近の仕事の状態や在宅勤務に関する質問です。

No	質問	回答
1	1週間当たりの在宅勤務日数	選択してください。▼
2	仕事の原因で家庭生活（プライベート）に支障が出ている。	選択してください。▼
3	家庭（プライベート）の問題が原因で仕事に集中できないと感じる。	選択してください。▼
4	在宅勤務が導入されて感じるメリットは何ですか。	<input type="checkbox"/> 自分のペースで仕事ができる <input type="checkbox"/> コミュニケーション量が増えた <input type="checkbox"/> メリットはない <input type="checkbox"/> 運動の負担がない <input type="checkbox"/> プライベート <input type="checkbox"/> 家族との時間を確保できる <input type="checkbox"/> 安全面が確保できる（夜間帰宅時の危険等） <input type="checkbox"/> 業務に集中できる <input type="checkbox"/> 育児 <input type="checkbox"/> 介護と両立ができる <input type="checkbox"/> 生産性 <input type="checkbox"/> 創造性が向上した



高ストレス者選定、面接要否の確認

受検者毎のストレスチェック結果、高ストレス者および面接要否を確認

厚生労働省が定める
計算方法に準拠！

閾値を手動で変更可能
高ストレス・面談対象者数を確認

2つの閾値から
高ストレス者を選定

実施日	確定状態	閲覧	受検者ID	受検者名	団体名	所属略称	ストレス反応	要因+支援	高ストレス識別	面接対象	開示同意	開示拒否	面接申出
17年09月01日	自	自	test03	12345678	いきいき株式会社		17	33	☑	☑	☐	☐	
18年07月09日	○	自	c121345	山田 優子	いきいき株式会社	管理部総務課	22	44	☐	☐	☐	☐	
18年06月29日	○	自	test01	いきいき 太郎	いきいき株式会社		26	37	☑	☑	☑	☐	○

1 (閾値A)
心身の自覚症状の点数

2 (閾値B)
心身の自覚症状の点数

(閾値C)
心理的な要因
+
周囲の支援

高ストレス、面談対象を手動で変更可能
※ストレスチェック実施後、高ストレスに該当する場合、
チェックが入った状態で表示します。

実施者による高ストレスかつ面接指導対象者の選定
実施者のみが選定可能 (権限設定あり)

集団分析と報告書の出力【エクセル形式】

★厚労省基準に加え、**当サービス独自の基準値***と比較が可能です！

*例年受検される多様な約3,000組織の60万名の回答データから集計した以下の①～④の基準値

- ①全国の年度別
- ②産業分類別（製造業、サービス業、情報通信業、公務、医療・福祉 など多様な組織別）
- ③地域別（関東地方、中部地方など）
- ④従業員数別 など

経営者用

複数の集団を同時に確認

- ・ 集団全体の傾向（点の集まり具合）
- ・ 注目すべき集団（離れている点）

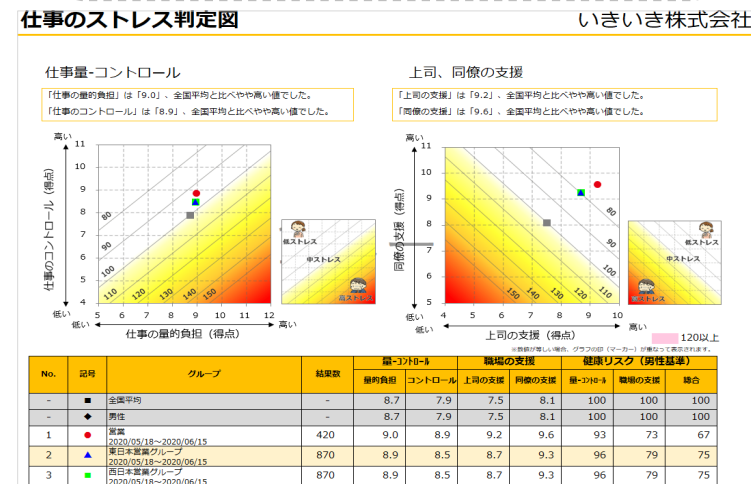
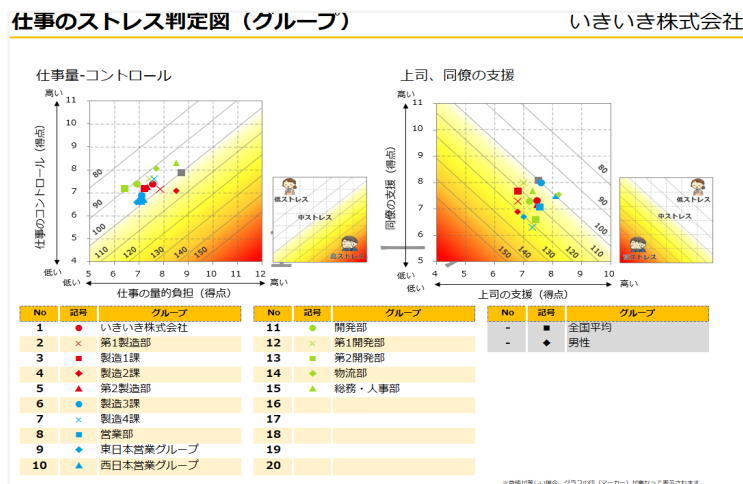
所属長用

特定の集団に着目

- ・ 全社、類似部署との比較
- ・ 全国平均との比較（偏差値）

仕事のストレス判定図

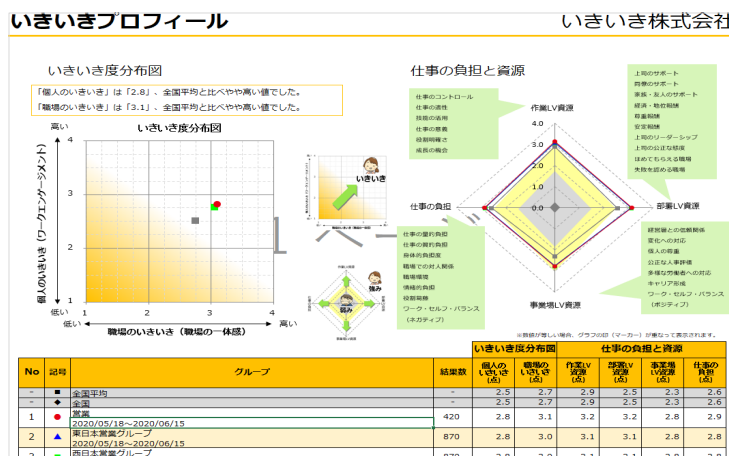
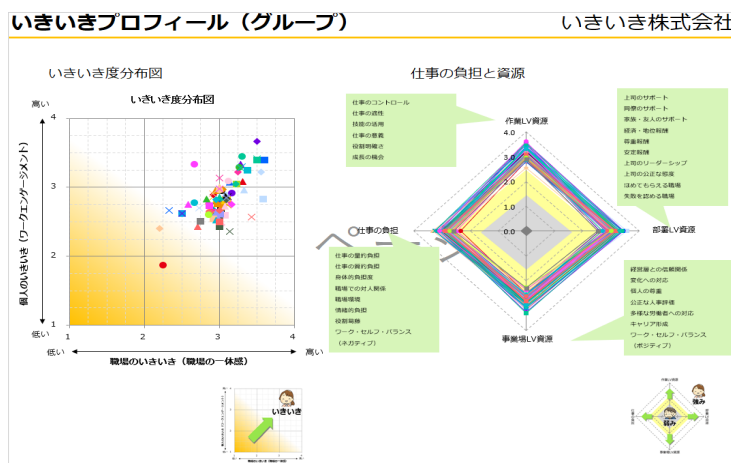
集団ごとに、仕事上のストレス度やストレス度などをグラフと表で表示します。



いきいきプロフィール

集団ごとに、仕事へのポジティブな関わり、職場の一体感等をグラフと表で表示します。

(※いきいきプロフィールは、「新職業性ストレス簡易調査票」を使用した場合にご利用いただけます)



自動メール配信機能

受検案内・受検勧奨メール

設定日に、自動でメール配信！

※案内メール本文テンプレートあり

- ✓ 受検案内メール
- ✓ 未受検者への受検勧奨メール
- ✓ セルフケア学習の案内メール
- ✓ 面接対象者への案内メール 等

管理者通知メール

メールアドレスを登録した管理者へ、システムから通知メールでお知らせ！

※管理者は、複数登録でき、管理者ごとに通知設定が可能です。

(実施者・実施事務従事者・人事担当者など)

- ✓ 面接対象者からの申出通知
- ✓ 実施者による高ストレス判定通知
- ✓ 結果開示同意・同意拒否申出通知

◆ 受検案内 (サンプル)

受検者ごとに本文 (氏名、ID、PW等) を差し替えて送信

件名 必須 ストレスチェック受検開始のご案内

本文 必須

\$USER_NMS\$様

ストレスチェックの受検準備が整いました。『ストレスチェックWeb受検サイト』にて各自ストレスチェックを受検してください。

【実施要領】

1. 実施期間 \$CHECK_BGN_DATES\$~\$CHECK_END_DATES\$
2. 対象者 : 2020年11月1日時点で就業している社員
3. 質問数 : 57問 所要時間 : 約10分~15分/回 (就業時間の取扱いとなります)
4. 実施方法 : 原則としてWebにて実施いたします。

④『ストレスチェックWeb受検サイト』にログインします

受検者サイトURL : \$SYSTEM_URL\$
受検者ID : \$USER_ID\$
ワンタイムパスワード : \$ONETIME_PASSWORD\$

配信日 必須 2020/10/14 配信開始時間 必須 8時から

⚠ メール配信は、予約された配信日に、配信開始時間から順次行われます。対象者全員へ配信が完了するまでに、数時間かかる場合がございます。

コース [57問] 職業性ストレス簡易調査票

配信対象

- コース対象者全員
- ストレスチェック未受検
- ストレスチェック受検済
- 高ストレスかつ面接対象者 (面接申込なし)
- 高ストレスかつ面接対象者以外

指定した配信日時に
配信条件に該当する受検者
に絞って自動配信

労基署報告

労働基準監督署への報告書は、**自動でミス無く簡単に作成**できます。

実施計画マスタ（労基署報告）		
編集	労基署報告書	実施計画名
修正 上°- 削除		2023年度
修正 上°- 削除		2022年度
修正 上°- 削除		2021年度
修正 上°- 削除		2020年度

ワンクリックでかんたん出力！



様式第6号の2（第52条の21関係）（表面）
心理的な負担の程度を把握するための検査結果等報告書

80501 労働保険番号

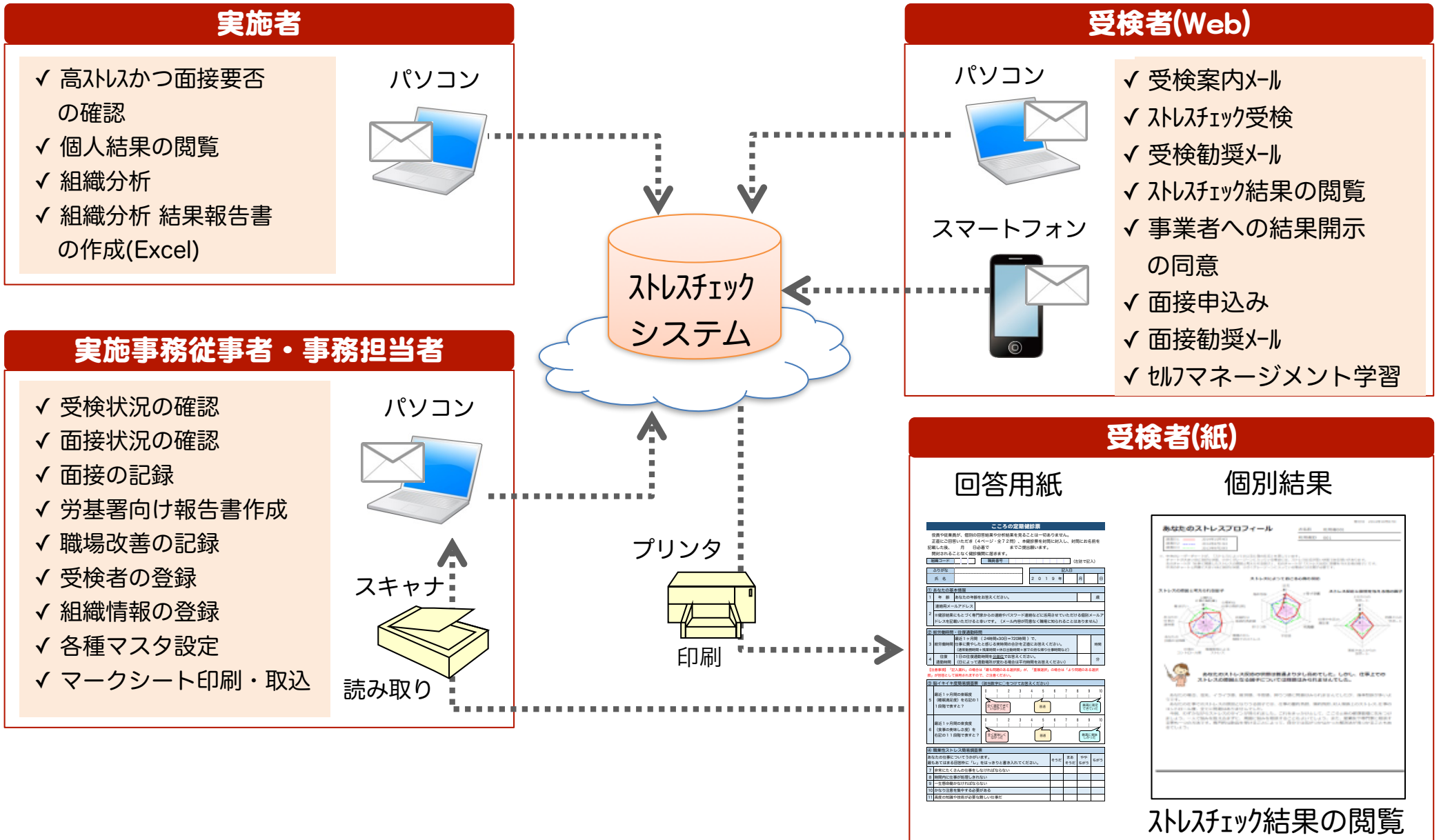
都道府県 | 所管 | 管轄 | 基幹番号 | 検査号 | 被一括事業場番号

対象年	7:平成 9:令和 年分 1~9年は右↑	検査実施年月	7:平成 9:令和 年 月 1~9年は右↑ 1~9月は右↑
事業の種類	事業場の名称		
事業場の所在地	郵便番号 () 電話 ()		

在籍労働者数	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 人 右に詰めて記入する↑		
検査を実施した者	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> 1:事業場選任の産業医 2:事業場所属の医師(1以外の医師に限る。)、保健師、歯科医師、看護師、精神保健福祉士又は公認心理師 3:外部委託先の医師、保健師、歯科医師、看護師、精神保健福祉士又は公認心理師 	検査を受けた労働者数	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 人 右に詰めて記入する↑
面接指導を実施した医師	<input type="checkbox"/> <ul style="list-style-type: none"> 1:事業場選任の産業医 2:事業場所属の医師(1以外の医師に限る。) 3:外部委託先の医師 	面接指導を受けた労働者数	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 人 右に詰めて記入する↑

折り返す場合は、(4)の所を谷に折り曲げる

システム動作環境



ご利用可能ブラウザ【実施者・実施事務従事者・受検者】

MicrosoftEdge・FireFox・Google Chrome・Safari

セキュリティ【ご利用のWebシステム】

セキュリティ対策を施したサービスで安心してご利用いただけます

管理者サイトの2要素認証

管理者サイトのログイン方法を2方法から選択可能です。

1. 通常認証

管理者用パスワード

2. 2要素認証

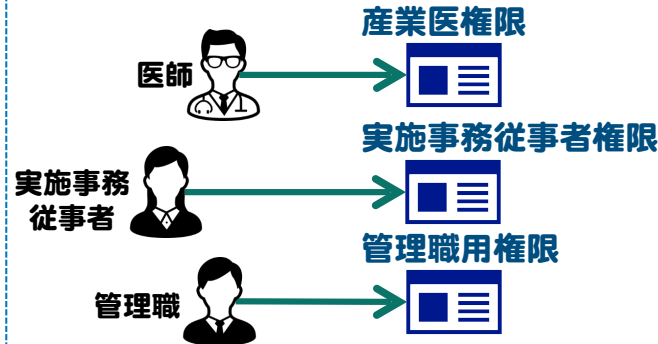
管理者用
パスワード

+

ワンタイム
パスワード

- ログイン時、管理者毎に登録いただいたメールアドレスにワンタイムパスワードが送信されます。
- 2要素認証をご利用いただくことで、より安全性の高い状態でサービスをご利用いただけます。

権限設定により閲覧制限可能



- 管理者サイトのご利用者の役割に応じて権限設定を行うことができます。
- 実施状況の確認や結果の閲覧、集団分析の出力可否など、**閲覧できる機能を制限**することができます。

脆弱性診断の実施

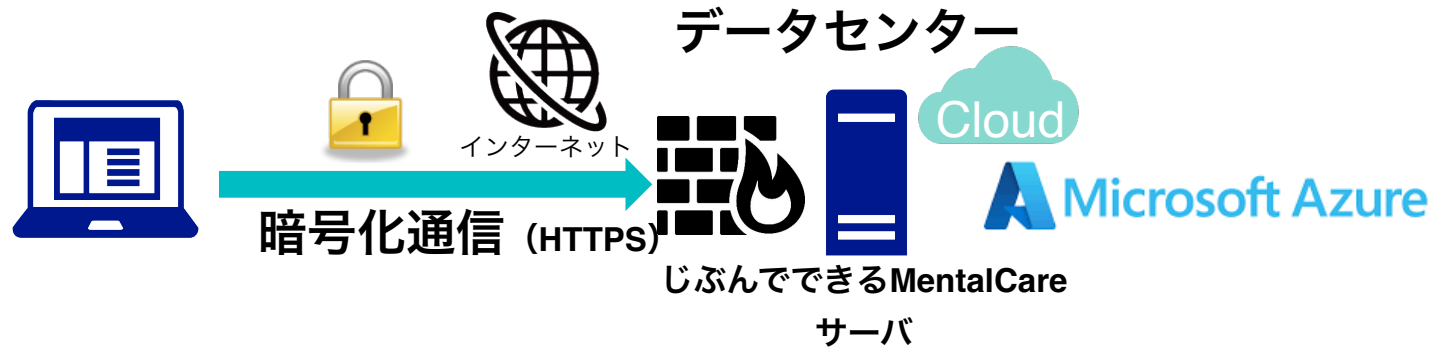


- 「じぶんでできるMentalCare」のサイトに対して、不正アクセスの観点から**脆弱性がないかの診断を実施**しています。
- 脆弱性が確認された場合には即時対応検討・対策を行うため、安全な状態でサービスをご利用いただくことができます。



セキュリティ【データセンター】

安全性の高いサービス基盤で安心してご利用いただけます



安心なクラウド

- Microsoft Azureは、Windowsなどの開発・販売を行っているMicrosoft社が提供するクラウドサービスです。
- 世界140カ国でサービスを提供し、90を超える国際的なコンプライアンス (ISO27001※1 / ISO27018※2 / PCI DSS※3 / SOC 1※4 / SOC 2※4等) に準拠する**世界トップレベルの安心安全なセキュリティ**を誇ります。

安全なクラウド

- お客様のデータおよび**データのバックアップ**は、すべて暗号化され、東日本・西日本のデータセンターで安全に保管されます。
- Webサービスへの通信、およびデータセンター間の通信など、あらゆる**通信は暗号化**され保護されます。

信頼できるクラウド

- Microsoft Azureの月間稼働率は99.9 %が保証されており、高い信頼性が提供されています。
- お客様のデータは、日本国法に準拠した東日本・西日本のデータセンターのみで厳重に管理・運用されます。
- データは自動的に6重化され、不測の災害時にも対処可能な体制**を実現しています。

※1. ISO27001：情報セキュリティマネジメントシステム (ISMS) に関する国際規格です。

※2. ISO27018：クラウドサービス事業者がパブリッククラウド上で管理する個人情報の保護に焦点を当てた国際規格です。

※3. PCI DSS：クレジットカード業界のセキュリティ基準です。

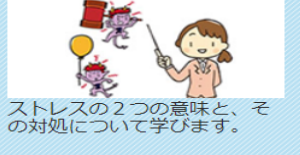
※4. SOC1/SOC2：ITサービス企業における内部統制の監査です。

Webセルフマネジメント学習システム

全6コース、1コース15分程度で学習できます

ストレスと上手につきあうコツが学べる
仕事に役立つメンタルヘルスシリーズ

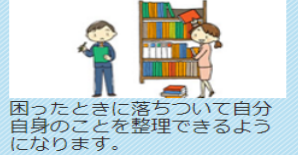
ストレスの仕組み



ストレスの2つの意味と、その対処について学びます。

学習する

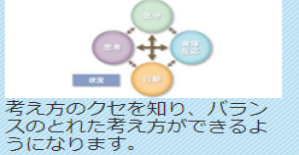
自分を整理するコツ



困ったときに落ちついて自分自身のことを整理できるようになります。

学習する

頭の切り替え法 1



考え方のクセを知り、バランスのとれた考え方ができるようになります。

学習する

頭の切り替え法 2



考え方のクセを知り、バランスのとれた考え方ができるようになります。

学習する

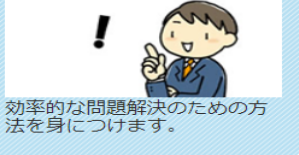
コミュニケーションのコツ



伝えたいことを適切な表現で伝えられるコツを学びます。

学習する

効率的な問題解決法



効率的な問題解決のための方法を身につけます。

学習する

動画コンテンツ

コロナ禍のラインケア

コロナ禍におけるラインケア：7つのポイント

この講義の対象となる方
・管理監督者
・人事管理担当者
・経営者・事業主

1. コロナ禍におけるラインケア：7つのポイント

視聴する

テレワークマネジメント

テレワークにおけるいきいき職場のマネジメント：3つの柱

この講義の対象となる方
・管理監督者
・人事管理担当者

2. テレワークにおけるいきいき職場のマネジメント：3つの柱

視聴する

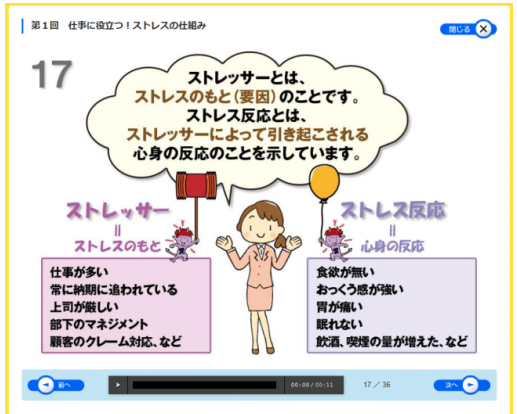
コロナ禍のセルフケア

コロナ禍におけるセルフケア：大事なことは3つ

この講義の対象となる方
・従業員
・管理監督者

3. コロナ禍におけるセルフケア：大事なことは3つ

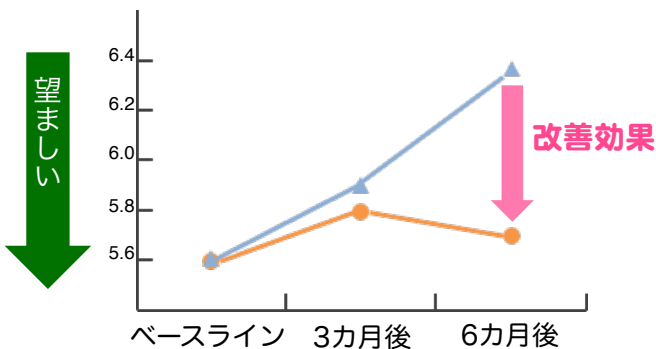
視聴する



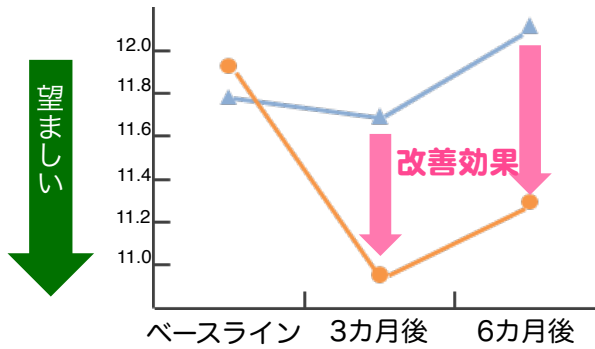
- 認知行動療法を活用したエビデンスのある学習プログラムです。
- ストレスに強い、バランスのとれた考え方を学べます。

メンタルヘルス効果を学術的に確認

心理的ストレス反応 (K6)



抑うつ状態 (BDI-II)



- 学習プログラムを実施したグループ
- ▲ 学習プログラムを未実施のグループ

【出典】

第12回日本認知療法学会 大会企画シンポジウム4
職場における遠隔認知行動療法プログラムの展開、話題提供2
「労働者を対象としたインターネット認知行動療法 (iCBT) の効果：無作為比較試験」

- ・ 今村幸太郎・川上憲人 (東京大学大学院医学系研究科)
- ・ 古川壽亮 (京都大学大学院医学研究科)

監修者

川上憲人 [東京大学大学院医学系研究科デジタルメンタルヘルス講座・特任教授]



略歴

- 1981年 岐阜大学医学部卒業
- 1985年 東京大学大学院医学系研究科医学博士課程（社会医学専攻）修了
- 1985年 東京大学医学部助手
- 1992年 岐阜大学医学部助教授
- 2000年 岡山大学医学部教授
- 2006年 東京大学大学院医学系研究科教授
- 2022年 現職

役職

- 日本産業衛生学会理事
- 日本産業ストレス学会理事長
- 日本行動医学会理事
- 日本産業精神保健学会理事
- 日本ストレス学会理事 他



研究活動

- 約30年間にわたり職場のメンタルヘルス他に関する研究を行い、多数の論文を公表している日本における職場のメンタルヘルス研究のパイオニア。
- 特に研究成果を現場に活かすことを重要と考え、このための活動を積極的に行っている。
- 1999年には労働省研究班で「仕事のストレス判定図」を開発し、職場組織のストレス評価を可能にし、職場組織のストレス改善ツールを開発した。
- 2012年には厚生労働科学研究班の代表として「職場のメンタルヘルス不調の第一次予防の科学的根拠に基づくガイドライン」を開発するとともに、ポジティブなメンタルヘルスを評価できる「新職業性ストレス簡易調査票」を作成した。
- 2012年からは東京大学「職場のメンタルヘルス専門家養成コース」を開講した。
- 2013年からは「健康いきいき職場づくりフォーラム」の主催者の一名として、ポジティブなメンタルヘルスを実現できる組織づくりを推進している。

システム活用実績

活用実績 **6,000** 社

1,290,000 名

※2024年9月時点のご利用実績累計

従業員数が**50名**未満から、**5,000名**以上まで、

業種・従業員数を問わず、様々な組織にご活用いただいています。

導入実績のある業種

建設

製造

情報通信

運輸

サービス

医療・福祉

教育

自治体

官公庁

企業団体

etc