

ストレスチェックシステム

運用マニュアル

労働者用

2017年10月17日 有限会社奥進システム

| 目 次 |
|-----|
|-----|

| 1. システム | ム概要 | 1 |
|---------|---------------------|----|
| 1.1. 動 | 作環境 | 1 |
| 1.1.1. | OS(基本ソフトウェア) | 1 |
| 1.1.2. | ブラウザソフトウェア | 1 |
| 1.1.3. | PDF 形式ファイルの閲覧ソフトウェア | 1 |
| 1.2. 注范 | 意事項 | 2 |
| 2. ストレン | スチェック | 3 |
| 2.1. ス | トレスチェック受検 | 3 |
| 2.1.1. | 労働者ユーザーでログインする | 3 |
| 2.1.2. | ストレスチェックを行う | 4 |
| 2.2. 結 | 果を受け取る | 7 |
| 2.2.1. | ストレス状態の確認方法 | 7 |
| 3. 医師面 | 接 | 10 |
| 3.1. 医管 | 師面接の申出 | 10 |
| 3.1.1. | 申出の方法 | 10 |
| 3.1.2. | 申出の期限 | 11 |
| 3.1.3. | ストレスチェックのステータスについて | 12 |
| 3.2. 医管 | 師面接を受ける | 13 |
| 4. 相談窓 | □ | 14 |
| 4.1. 苦 | 情・相談の受付け | 14 |

1.システム概要

本システムは、労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度事業を浸透させるため、 ストレスチェックの受検、高ストレス判定、個人のストレスプロフィール・職場ごとの 健康リスクを評価する仕事のストレス判定図の出力、医師面接の内容の記録を行うもので す。

本マニュアルでは、本システムである ICT の仕組みを利用して、システムの提供者が 先述の各出力結果および記録を得るための準備とその保存のために行う操作の方法に ついて記載しています。

1.1. 動作環境

本システムは、以下の環境での動作を推奨しています。

1.1.1.OS(基本ソフトウェア)

Windows7、Windows8、Windows10、Mac OS X 10.4 以降

1.1.2.ブラウザソフトウェア

Internet Explorer インターネットエクスプローラ 11.x FireFox ファイアーフォックス 最新版 Safari サファリ 最新版 Google Chrome グーグルクローム 最新版 Microsoft Edge マイクロソフトエッジ 最新版

1.1.3. PDF 形式ファイルの閲覧ソフトウェア

本システムでは PDF 形式ファイルを利用します。

PDF 形式ファイルの閲覧には、Adobe 社の PDF 閲覧ソフト(無料) Adobe Acrobat Reader をインターネットからダウンロードしてインストールしておいてください。

以下の URL からダウンロードとインストールができます。 https://get.adobe.com/jp/reader/

1.2. 注意事項

- 本システムは、パーソナルコンピューターまたはタブレット端末での利用を想定しております。スマートフォンではご利用いただけません。
- 個人情報漏えい防止のため、システムのログイン時に使用する ID とパスワードの保 管・取り扱いには十分注意してください。
- 本システムを利用して出力した PDF 形式ファイルは、記載されている情報を取り扱う 権限があるユーザーによってのみ利用されるようにし、保管には十分注意してください。

2. ストレスチェック

この項では、ストレスチェックの受検方法、そしてその結果を受け取る方法について記載します。

2.1. ストレスチェック受検

ストレスチェックを実施(受検)する手順について説明します。

2.1.1.労働者ユーザーでログインする

ブラウザソフトウェアを使って、通知されている専用の URL を入力し、システムの ログイン画面を表示します。

あらかじめ指定された事業場コードとログインID(またはメールアドレス)、パスワードを入力し、ログインボタンをクリックします。

ストレスチェックが受検できる期間は、実施依頼メールを受信後14日間ですので、必ずその期間内にストレスチェックを受検してください。

| ログイン画面 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| ① Stress ストレス Check チェック 「」 事業所コードとログイン ID(またはメールアドレス)と パスワードを入力します。 | - |
| System システム (労働者) ログイン 事業場コード ID (メールアドレス) パスワード | |
| つ ログイン ② ログインボタンを クリックします。 | |

2.1.2.ストレスチェックを行う

画面右上の [ストレスチェックを行う] ボタンをクリックしてください。ストレス チェック調査が開始されます。

ストレスチェックをまだ受検していない場合は、画面の表題が「ストレスチェック 未受験」になっています。(下記画面の「現在のステータス」の箇所)

| 現在のステータスの表示画面 | | | |
|------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------|---|
| Stress ストレス Check チェック System システム | | | |
| 現在のステーク | 97 | ストレスチェックを行う | |
| | | | |
| 医師面接の申出はストレス表 | チェックを実施した日か | ら30日以内にして下さい。 | |
| 実施日 | ストレス状態 | ストレスチェック結果 | |
| 2016年1月1日 | 高ストレス | ^{結果を見る} [ストレスチェックを行う ボタンをクリックします。 |] |
| 2016年1月1日 | | 結 | |
| 2016年1月1日 | | おにしてい | |

開始すると、「職業性ストレス簡易調査票(57項目)」画面のA項目が表示されます ので、各項目で該当するものを選択していきます。選択すると、その番号の枠が青色で 表示されます。すべての項目を選択し終わったら、ページ内の右下にある[次のページ へ]ボタンをクリックしてください。

※必ずすべての項目を選択してください。選択されてない項目がある場合は、エラーになり、次のページへ進めません。(すべての項目に入力がないと、正確な診断ができないため)

| Stress ストレス ストレス調査票(1ページ Check チェック System システム | םלדיסה |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 職業性ストレス簡易調査票(57項目) |) 選択すると番号の枠の色が 青色に代わります。 |
| A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまる番号をチェックしてく (1…そうだ 2…まあそうだ 3…ややちがう 4…ちがう) | (fizio). |
| 1 非常にたくさんの仕事をしなければならない | そうだ 1 2 3 4 ちがう |
| 2 時間内に仕事が処理しきれない | そうだ 1 2 3 4 ちがう |
| 3 一生懸命働かなければならない | そうだ 1 2 3 4 ちがう |
| | |



次のページでは、[職業性ストレス簡易調査票(57項目)]画面の B 項目が表示されま すので、このページでもすべての項目を入力し、ページ内の右下にある [次のページへ] ボタンをクリックしてください。

ストレス調査票(2ページ目) Stress ストレス Check チェック System システム ログアウト 職業性ストレス簡易調査票(57項目) B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。 (1…ほとんどなかった 2…ときどきあった 3…しばしばあった 4…ほとんどいつもあった) ほとんど ほとんど なかった 1 1 活気がわいてくる 3 4 いつもあった ほとんど ほとんど 元気がいっぱいだ 1 2 4 なかった いつもあった ほとんど ほとんど なかった 1 生き生きする 2 4 いつもあった [次のページへ]を クリックします。 ほとんど ほとんど 28 便秘や下痢をする 1 2 4 なかった いつもあった ほとんど ほとんど 29 よく眠れない 2 4 1 いつもあった なかった 戻る

最後のページで、[職業性ストレス簡易調査票(57項目)]画面のC項目・D項目が表示されますので、すべての項目を選択しページ内の右下にある[結果を送信する]ボタンをクリックしてください。

5

| Stress ストレス Check チェック System システム | ログアウト |
|-------------------------------------------------------------------|------------------|
| 職業性ストレス簡易調査票(57項目) | |
| C あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付け (1…非常に 2…かなり 3…多少 4…全くない) | けてください。 |
| 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか? | |
| 1 上司 | 非常に 1 2 3 4 全くない |
| 2 職場の同僚 | 非常に 1 2 3 4 全くない |
| 3 配偶者、家族、友人等 | 非常に 1 2 3 4 全くない |
| | [結果を送信する]を |
| D 満足度について (1…満足 2…まあ満足 3…やや不満足 4…不満足) | クリックします。 |
| 1 仕事に満足だ | 満足 1 2 3 4 不満足 |
| 2 家庭生活に満足だ | 満足 1 2 3 4 不満足 |
| | 戻る 結果を送信する |

下記画面が表示されたら、ストレスチェック完了です。[ステータス画面]に戻ってスト レスチェック結果を見ましょう。

ストレスチェック完了画面

| Stress Check System システム | ログアウト |
|---------------------------------------------------|---------------------------|
| 職業性ストレス簡易調査票(57項目) | [ステータス画面へ戻る]を クリックします。 |
| ストレスチェックが完了とました。 ご協力ありがとうございました。 ステータス画面へ戻る | |

ストレス調査票(3ページ目)

2.2. 結果を受け取る

2.2.1.ストレス状態の確認方法

ステータス画面から、過去にストレスチェックを行った際の結果を見ることができます。 実施日ごとにストレス状態が表示され、[ストレス状態]項目が、"高ストレス"と表示されて いるか、何も表示されていないかどちらかの判定になります。なお、実施日が最近のものが 上に表示されます。

ストレスチェック結果の詳細を見るには、その右側の[結果を見る]ボタンをクリックして ください。

ストレスチェック受検後は、画面の表題が「ストレスチェック受験済」になっていま す。(下記画面の「現在のステータス」の箇所)



クリックすると下記のようなストレスチェック結果通知(PDF 形式)が表示されますので、必要に応じてダウンロードしてお使いください。

ストレスチェック結果通知表(1枚目)



ストレスチェック結果通知表(2枚目)

東西000001 殿

実施年月日:平成28年09月06日

| 夕 項目 項目 | 評価点(合計) | |
|-----------------|---------|--|
| ストレスの要因に関する項目 | 29点 | |
| 心身のストレス反応に関する項目 | 10点 | |
| 周囲のサポートに関する項目 | 4 点 | |
| 合計 | 43点 | |

<評価結果(点数)について>

<あなたのストレスの程度について>

あなたはストレスが高い状態です(高ストレス者に該当します)。

く面接指導の要否について>

医師面接を受けていただくことをおすすめします。

| 〈高ストレス判定基準〉 | |
|----------------------------------------------------------|--|
| 下記、①または、②に該当する場合に、高ストレスと判定されます。 | |
| ① 「心身のストレス反応に関する項目」の評価点が12点以下 | |
| ② 「ストレスの要因に関する項目」の評価点及び、「周囲のサポートに関する項目」の評価点の合計が26点以下であり、 | |
| かつ、「心身のストレス反応に関する項目」の評価得点が17点以下 | |
| 下記、 $lpha$ または、 eta に該当する場合に、高ストレスと判定されます。 | |
| α 「心身のストレス反応に関する項目」の合計点数が77点以上 | |
| β 「ストレスの要因に関する項目」と「周囲のサポートに関する項目」の合算の合計点数が76点以上であり、 | |
| かつ、「心身のストレス反応に関する項目」の合計点数が63点以上 | |
| | |

3. 医師面接

3.1. 医師面接の申出

3.1.1. 申出の方法

ストレスチェックを行った結果、[高ストレス]と判定された場合には、ステータス画面 から医師面接の申出を行うことができます。当該実施日の右側にある[医師面接の申出] ボタンをクリックしてください。

申出には期限があります。詳しくは次項で説明します。

ストレスチェック受検後は、画面の表題が「ストレスチェック受験済」になっていま す。申出後は、「医師面接の申出中」に変わります。(下記画面の「現在のステータス」 の箇所)

| 現在のステータスの表示画面 | | |
|---------------|---------------------------|--|
| | ログアウト | |
| | [医師面接の申出]ボタンを クリックします。 | |
| ックを実施した日か | ら30日以内にして下さい。 | |
| ストレス状態 | ストレスチェック結果 | |
| 高ストレス | 結果を見る 医師面接の申出 | |
| | 結果を見る | |
| | 結果を見る | |
| 高ストレス | 結果を見る | |
| | 現在 | |

[本当に申出ますか]ダイアログが表示されるので、[申出る]ボタンをクリックしてください。

申出の際に結果を事業場に知らせたい場合は、[申出の際に結果を会社に知らせる]にチェックを入れておいてください。

申出確認ダイアログ



3.1.2. 申出の期限

医師面接の申出には期限があり、ストレスチェックを実施した日から 30 日以内となっています。面接を希望する場合は、必ずその期間内で申出るようにしてください。

申出期間を過ぎると、画面内の「医師面接の申出」ボタンが表示されなくなりますので ご注意ください。

ストレスチェック受検後は、画面の表題が「ストレスチェック受験済」になっていま す。申出後は、「医師面接の申出中」に変わります。(下記画面の「現在のステータス」 の箇所)



3.1.3.ストレスチェックのステータスについて

ストレス受検結果一覧を表示したり医師面接の申出を行う画面の表題は5種類存在(下記表参照)し、現在のストレスチェックや医師面接の状況に応じて変わりますので、状況把握の参考にしてください。

(サンプル画面で「現在のステータス」と表記されていた箇所です)



3.2. 医師面接を受ける

医師面接を申出ると、事業者に通知され、面接を担当する医師へ面接実施依頼が行われ ます。担当医師と日時等を調整の上、医師面接を受けてください。

医師面接の結果は事業者に報告され、必要な事後措置が決定、実施されます。

4. 相談窓口

4.1. 苦情・相談の受付け

本システムを利用したストレスチェックの実施・医師面接の申出などについて、苦情または相談がある場合は、当該事業場の産業保健スタッフまでお申し出ください。