

# 【職場のストレスチェック + plus のご利用方法】

◆WEBでの「職場のストレスチェック+plus」の利用前には、開始案内メール、またはIDカードが届きます。ご案内方法によりログインの手順が変わりますので、ご注意ください。

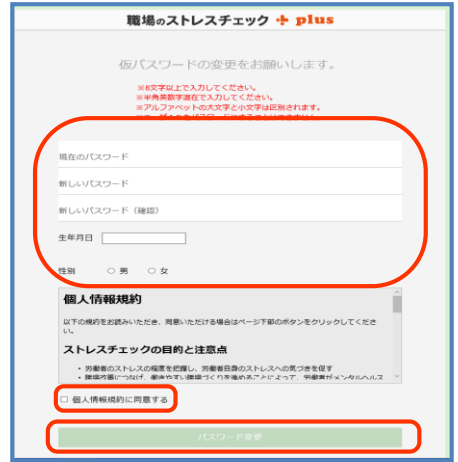
## 【開始案内メール:「仮パスワードのご連絡」が届いた場合】

送信者：noreply@stresscheckplus.jp  
 件名：【職場のストレスチェック+plus】仮パスワードのご連絡  
 で届いたメールの本文には「ログインURL」「ユーザーID」「仮パスワード」が記載されています。ログインURLをクリックしてください。



A. ログイン画面が開きますので、ユーザーID、仮パスワードを半角英数で入力し、ログインをクリックしてください。

### <初回ログイン画面>



B. パスワード変更・認証画面が開きますので、A. で入力したパスワードと、新しいパスワードを入力し、生年月日・性別を入力後、個人情報規約を確認いただき「個人情報の取り扱いに同意する」にチェックをいれ「パスワード変更」を押して下さい。  
**※※パスワードは忘れないようメモ等に控えて下さい※※**  
 →続けてストレスチェックを行う場合は、「ストレスチェックを開始する」を押して下さい。

## ※推奨環境

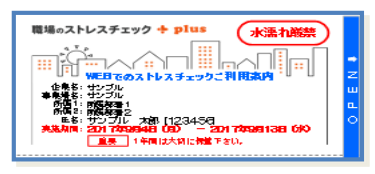
PC：Microsoft Windows10/11 Google Chrome 75以降  
 スマートフォン：iOS12以降 Safari12.0以降  
**※Internet Explorerは動作対象外となります**

## ※動作環境

PC：Edge Chromium(エッジの最新版) Edge 44以降 Firefox  
 スマートフォン：Android…Google Chrome最新版  
**※受検できることを確認していますが、使用できない機能がある可能性があります。**

## 【お手元にIDカード「WEBでのストレスチェックご利用案内」が届いた場合】

圧着部分を開くと「ログインURL」「ユーザーID」「仮パスワード」が記載されています。インターネットが使用できるパソコン、スマホ、タブレット等で、ログインURLへアクセスください。



※URLを入力いただく際、検索部分ではなく、画面上部にある、アドレス入力欄へ直接URLをご入力ください。  
 (例：Google Chrome の場合)



### <開始画面>



※会社名・名前等の情報が正しく表示されているかご確認ください。

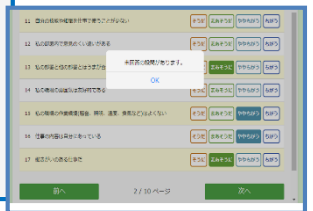
「最初からストレスチェックを始める」を押すと、ストレスチェックが始まります。

### <実施画面>



画面の内容に従って、全ての設問に回答をお願いします。

未回答の項目があると先に進めません。



最後のページまで進むと「結果を見る」ボタンが表示されます。

# 【職場のストレスチェック + plus】のご利用方法

## <結果画面>

職場のストレスチェック + plus

あなたのストレスプロフィール

内容を下までご確認ください。次へボタンを押してください。

あなたの会社（団体）で定めた基準では…  
高ストレス者に該当します

項目	あなたの評価点 (合計)
①ストレスの要因に関する項目	61点
②心身のストレス反応に関する項目	87点
③両者のサポートに関する項目	36点

①の部分はあるあなたの会社で、高ストレスと判定される領域です。②はあなたの評価点です。

セルフケアのためのアドバイス  
貴社の会社では高ストレスからなる反応が強い状態にあります。精神、健康管理スタッフや専門家へご相談ください。

レーダーチャートの意味  
プロフィールのグラフでは念のためにチャートが大きいほど心理的・身体的なストレス反応が強い、良好な状態であることも示します。チャートが小さくなり、特に①のスコアが下がっている場合には、ストレスの要因が多かったりストレス反応が高くなっている状態が疑われます。

ストレスの原因と考えられる因子  
高い技術や集中力を要求されるなど、仕事の厳格な負担を感じておられる状態です。適切なリフレッシュや休憩を取り、疲れがたまらないように身体を休めることが重要です。自分一人での解決が難しい場合は積極的に上司や先輩へ相談をお願いします。

ストレスによっておこる心身の反応  
イライラや不安、気分の落ち込みを感じておられる状態です。今の状態がなかなか変わらない場合は、精神科や内科の専門医に相談をお願いします。早めに専門家や医療機関にご相談ください。ストレスの原因を突き詰めて、対策を講じる必要があります。

ストレス反応に影響を与える他の因子  
周囲の方々とのコミュニケーションが強い状態です。仕事で忙しかった時、休みがある時にはそれを両方に相談し、自らサポートを求めるとも大切です。

医師の面接指導を受けたいかどうかを必ずお知らせします。

面接指導を申し込みますか？  
 申し込む  申し込まない  
※面接指導を申し込むと結果を事業主に提供することに同意したとみなされます。

結果を事業主に提供することに同意しますか？  
 同意します  同意しません

次へ

利用上のご注意  
このストレスプロフィールは事業主などのストレス管理やレポート作成等に使用されています。個人情報が含まれており、ストレスの原因として考えられる項目の点数が低くなる場合があります。この結果によって心身の反応が強い状態は、高ストレスの状態であることを示唆しているものではありません。このプロフィールのスコアが低い状態を改善策を講じることができ、心身や健康の改善が期待できます。健康管理スタッフなどにご相談されることをお勧めします。

© HEALTH WAVE CO.,LTD. All Rights Reserved.

結果画面が表示されますので、最後までご確認ください。ページ下部の「次へ」を必ずクリックしてください。

※「高ストレス」の判定になった方は、「面接指導への申し込み」の有無が表示される場合があります（設定により異なります）。

希望される場合はこの画面より申し込むにチェックを入れ「次へ」をクリックしてください。（後日、ストレスチェックご担当者より日程調整等の連絡が入ります）

## <回答内容の確認>

職場のストレスチェック + plus

HOME

お知らせ  
2020/03/01 報告書  
報告書  
↓ テストアップ.pdf

サンプル株式会社  
サンプル テスト 様

数分程度のチェックでストレスレベルを測定できます。

最初からストレスチェックをはじめる

※ストレスチェックが完了しています。

今までのストレスチェック結果を見る

2020/03/24 結果

HOMEに戻り、「今までのストレスチェック結果を見る」へ進んでください。ログアウトされた場合は再度ログインが必要です。



職場のストレスチェック + plus

あなたのストレスプロフィール

あなたの会社（団体）で定めた基準では…  
高ストレス者に該当します

項目	あなたの評価点 (合計)
①ストレスの要因に関する項目	46点
②心身のストレス反応に関する項目	83点

右上のレポートマークを押すと、回答内容が確認できます。

※回答内容の変更は出来ません。

職場のストレスチェック + plus

あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものをチェックしてください。

1. 辞めたくなる仕事をしていない  大丈夫  やや不安  不安
2. 睡眠が正常に保たれている  大丈夫  やや不安  不安
3. 一歩行動に移すことができる  大丈夫  やや不安  不安
4. 十分な注意を払う必要がある  大丈夫  やや不安  不安
5. 高圧の環境や期待が必要にすぎない仕事に  大丈夫  やや不安  不安
6. 勤務時間外にも仕事のことを考えていない  大丈夫  やや不安  不安
7. かなり大変な仕事だ  大丈夫  やや不安  不安
8. 自分でペースで仕事ができる  大丈夫  やや不安  不安
9. 自分で仕事の進捗や方向性を決めることができる  大丈夫  やや不安  不安

## 開始案内メールで開始の場合

1

開始案内メールが届きません。

送信者：noreply@stresscheckplus.jp  
件名：[職場のストレスチェック+plus]仮パスワードのご連絡  
で開始案内メールを送信しております。  
ご自身のメールボックスを上記の件名で検索してください。それでも見当たらない場合は、ストレスチェックご担当者へご連絡ください。

## WEBでのストレスチェックご利用案内で開始の場合

2

ログイン情報に記載のログイン画面が開かないのですが、どのようにすればよいのでしょうか？

ブラウザの検索フォームに、ログインURLアドレスを入力されている場合がございます。  
その場合はログイン画面が開きませんので、ブラウザのURL記載欄にログインURLを直接入力してください。

## 回答時に

3

画面の表示に不具合(大きい・小さい・ずれている・文字化けしている・ボタンが押せない等)がある場合の原因はなんなのでしょうか？

ご利用環境により動作が正しく行えない場合がございます。  
推奨環境をご確認ください。  
PC：Microsoft Windows10/11 Google Chrome 75以降  
スマートフォン：iOS12以降 Safari12.0以降

## ログイン時に①

4

パスワードを忘れた場合はどうしたらよいのでしょうか？

- ・開始案内メールにて受検されている方は、ログイン画面の「パスワードをお忘れの方」をクリックし、パスワードの再発行手続きを行ってください。
- ・IDカードにて受検されている方は、ストレスチェックご担当者へ連絡しパスワードの再発行手続きをしてください。

## ログイン時に②

5

「このアカウントはロックされています。ストレスチェックご担当者にお問い合わせください」と表示され、ログインできません。どうしてでしょうか？

ID・パスワードの入力に10回失敗すると、アカウントがロックされてしまいます。  
ストレスチェックご担当者へ連絡しロック解除手続きをしてください。