

ストレスチェックの実施手順

① ストレスチェックシステムへのアクセス方法

※a) b) の2つの方法があります。自宅のパソコン、スマホからも操作可能。電子カルテPCは不可です。

a) 健診予約後に 続けてストレスチェックを行う場合

予約完了の画面の下方にストレスチェックシステムのURLがあるので、そこをクリックします。

b) ストレスチェックのみを行う場合



保健・医療推進センターのHPより、ストレスチェックシステムへアクセスします。
http://www.hc.nagasaki-u.ac.jp/

② ストレスチェックシステムへのログインを行う

統合認証システムと同じID、パスワードでログインします。

ID: aa0000000000

※aa+8桁の職員番号

パスワード: ご自身で設定しているもの

※生年月日ではありません

設定をしていない方(給与明細が紙の方や、メールアドレスを取得していない方)は、5ページ目をご覧ください。

③ ストレスチェックを始める

ストレスチェックについて詳しく知りたい方はここをクリック。ストレスチェックに関する動画や資料が見ることができます。

ストレスチェックを始めるにはこちらをクリック。

ストレスチェックの結果は終了後いつでもここから見る事が出来ます。

4 性別を選択します

結果に反映されますので、必ず選択してください

5 STEP1～5の質問に回答します

※質問は全部で63問です。所要時間は約10分です。



回答途中でログアウトしたり、ブラウザを閉じた場合、**それまでの回答はリセットされます**のでご注意ください。

※その際には手順①のb)より再度ログインしてチェックを行って下さい。

各質問に対し、当てはまるもの1つにチェックをして下さい。

結果が通知されます

a) 面接不要と判定された場合（ストレスがそれほど高くない場合）



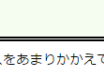
長崎大学
NAGASAKI UNIVERSITY

ストレスチェック システム

[ログアウト](#)



ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果





お疲れ様でした、ストレスチェック終了です。
ストレスチェックの結果は、ログインすればいつでも閲覧可能です。

[結果 3 - ① >](#)

印刷①

※結果は全部で3枚あります

あなたのストレスプロフィールについて

長大ID : aa99999999 (女) さん

ご回答いただいたストレス調査票の結果から、「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ると思います。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。

詳しいストレス度や、それに伴うこころの問題については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家にご相談下さい。

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。

結果を確認したら、ストレスチェックは終了です。

b) 高ストレスで産業医による面接が必要と判定された場合

**長崎大学**
NAGASAKI UNIVERSITY

ストレスチェック システム

ログアウト

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果

 お疲れ様でした。ストレスチェック終了です。
ストレスチェックの結果は、ログインすればいつでも閲覧可能です。

あなたのストレス状況は高めの状態にあることが窺われます。
産業医の面談をおすすめします。
面談を受けることに

※同意した場合は、ストレスチェックの結果が事業者へ通知されます。
※同意しない場合は、後日、カウンセラーまたは保健師より連絡させていただきます。
※同意・不同意によって不利益を被ることはありません。

産業医による面接が必要と判断された場合、面接に「同意する」or「同意しない」のいずれかを選択してください。

「同意する」を選択
⇒面談の予約システム
へ移ります。
※次ページ手順⑦へ

「同意しない」を選択
⇒ストレスチェックは
終了です。
後日保健師またはカ
ウンセラーから連絡
する場合があります。

◆ 結果は印刷することが出来ます（全3枚） ◆

※印刷をしなくても、過去の結果はいつでも見ることが出来ます。手順③参照

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果 (2016年7月07日 回答)

< 結果 3 - ① >

長大ID : aa99999999 (女)さん

< 結果 3 - ② >

【ストレスの原因と考えられる因】

- 心理的な仕事の負担
- 心理的な仕事の負担
- 自覚的な身体的負担
- 職場の対人関係でのスト
- 職場環境によるスト
- 仕事のコントロール
- あなたの技術の活用
- あなたが感じている仕事の適性

【ストレスによっておこる心身の反応】

- 疲
- イライラ
- 焦
- 不

ご回答いただいたストレス調査から、あなたのストレスの状態を健康管理にお立てください。詳しいストレス度や、それに関するご相談下さい。

あなたはストレスをあまりかかっています。

ただし、ストレスは、急に仕事中に急になると、急にあなたにあらわれます。

あなたの場合、活気、イライラ、あなたの仕事でのストレスのレベル、全てに問題はありま

今回の調査時点では、問題はあることをお勧めいたします。

ストレスチェックシステム - ストレスチェック結果 (2016年7月07日 回答)

< 結果 3 - ③ >

長大ID : aa99999999 (女)さん

ストレスの原因と考えられる因子

あなたが感じている仕事の適性★

あなたの技能の活用度★

仕事のコントロール度★

職場環境によるストレス

職場の対人関係でのストレス

自覚的な身体的負担

心理的な仕事の負担(量・質)

働きがい★

ストレスによっておこる心身の反応

身体感過敏

活気★

イライラ感

} 強い/少ない
 } やや強い/少ない
 } 普通
 } やや弱い/多い

7 面談を予約します（該当者※上記㉔-b）のみ）

長崎大学健康ポータル予約システム
ログイン画面

■ ログインID
[]

■ パスワード
[]

Enter

①ログインします

ID：aaなしの8桁の職員番号
パスワード：西暦からの生年月日

長崎大学 保健・医療推進センター予約システム
ログアウト

予約を行いたいメニューの 開始 ボタンを押してください

開始 職員健康診断

開始 産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業医との面談を受けることに同意した方のみ選択してください

長崎大学保健・医療推進センター 電話：095-819-2214

②「産業医面談」を選択します

8 面談日時、実施場所の確認

産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業医との
ログアウト

これで産業医面談 ※ストレスチェックの結果から産業
以下を確認してください。

【氏名】
テスト

【予約日時】
8月1日(月) 09:00-09:30

【実施場所】
保健・医療推進センター

戻る

ログアウト

予約した時間に、実施場所にお越し頂き、
産業医面談を受けて下さい。

お問い合わせ先：保健・医療推進センター ストレスチェック担当
内線：（文教）2213、外線：095-819-2213
メール：stresscheck@ml.nagasaki-u.ac.jp

【ログイン時の「長大IDのパスワード設定」の手順 (パスワード設定をしていない方のみ)】

●病院以外の場合 <https://uportal.nagasaki-u.ac.jp/nuportal/> からアクセス

●病院の場合「イントラネットシステム」ホームページにアクセス

1. 左下「LINK」をクリック（電子カルテのパソコンからは不可）

2. 「統合認証システムログイン」をクリック

The screenshot shows the Nagasaki University Intranet homepage. The sidebar on the left contains various navigation links. The main content area is titled 'リンク集' (Link Collection) and contains several categorized lists of links. A red star with the number '1' points to the 'LINK' button in the sidebar. Another red star with the number '2' points to the '統合認証システムログイン' (Unified Authentication System Login) link in the '長大関連' (Nagasaki University Related) category.

リンク集

～下記以外 に役に立つページをご存知の方は、<mailto:nuhintra@ml.nagasaki-u.ac.jp>

※電子カルテ端末でご利用の方は「電」と表示されたマークのサイトのみご利用できます。

交 通	辞 典	地域医療ネット & etc.	そ の 他
☐ 長崎空港 ☐ 長崎県営バス ☐ 長崎バス ☐ 元氣くん時刻表 ☐ JR九州 ☐ 日本道路交通情報センター ☐ 乗換案内 ☐ ANA全日空 ☐ JAL日本航空 ☐ ORCオリエンタルエアブリッジ	☐ IT用語辞典 ☐ goo辞書 ☐ exeite翻訳 ☐ Infoseek/マルチ辞書 ☐ ウィキペディア(フリー百科事典) ☐ コトバンク ☐ 六法全書onLINE ☐ 現行法令Web ☐ 健康用語辞典 ☐ Up To Date ☐ DynaMed ☐ PubMed ☐ 後発品検索システム	☐ 長崎在宅Dr(ドクター)ネット ☐ NPO法人あじさいネットワーク ☐ 長崎県救急医療情報システム ☐ あじさいネットログイン ☐ 「AMECJ」(あじさいネットTV) 会議システム ☐ ID-Link ☐ 経営分析システム ☐ ウイルス監視サーバ 長崎県の医師会 ☐ 長崎県医師会 ☐ 長崎市医師会 ☐ 佐世保市医師会 ☐ 諫早医師会 ☐ 大村市医師会 ☐ 島原市医師会 ☐ 五島医師会 ☐ 東彼杵郡医師会 ☐ 西彼杵医師会 ☐ 南高医師会 ☐ 長崎大学医師会	長崎県病院情報 ☐ 日本看護協会 ☐ 長崎県看護協会 ☐ しろぼんねっと ☐ 官庁関係 ☐ Ishiyaku Dent Web ☐ 文部科学省 ☐ 国立大学病院一覧 ☐ 厚生労働省 ☐ WAM NET(ワムネット) ☐ UMIN ☐ 利用者情報管理システム ☐ EPOC(エポック) ☐ おくすり110番 ☐ 公的図書館 ☐ 都道府県がん診療連携拠点 ☐ 院 ☐ 医師等資格確認検索 ☐ 医師国家試験出題基準 ☐ 診療報酬情報提供サービス ☐ Procedures CONSULT
ト ラ ベ ル	長 大 関 連	ダウンロード	<検索関連>
☐ 楽天トラベル ☐ 出張 ☐ トラベルページ	☐ 院内職員専用ホームページ ☐ 長大新聞情報 ☐ 出張ナビ ☐ 総合文書管理システム ☐ 大学ホームページ ☐ 学内メール ☐ 学内メディア基盤ホームページ ☐ 職員に課された ☐ 統合認証システムログイン ☐ 学内メール ☐ WEBメールホームページ ☐ 就業情報管理システム ☐ 長崎大学教職員ポータル	☐ 坂本地区ウイルスソフトウェアダウンロード ☐ Acrobat Reader (Adobe) ☐ 一太郎ビューア ☐ 圧縮・解凍ソフト (Lhaca) ☐ 病名くん ☐ ふくろうくん	☐ OPC検索ツール ☐ 郵便番号検索 ☐ ENRSピードテスト ☐ インターネットホームページ ☐ レストランアンゼラスメニュー ☐ 輔仁会ホームページ ☐ その他
新 聞 関 連	地 図	ニュース関連	ホームページ作成
☐ 朝日医療 ☐ 日経医療 ☐ 読売医療 ☐ 毎日新聞 ☐ 西日本医療 ☐ じほう	☐ マピオン ☐ マップファンWeb ☐ GoogleMap ☐ 天気予報 ☐ goo地図 ☐ 世界地図		☐ 目次

左下「LINK」をクリック（電子カルテのパソコンからは不可）

2. 「統合認証システムログイン」をクリック

4. ブラウザで統合認証サービスにアクセスしてください。

<https://uportal.nagasaki-u.ac.jp/nuportal/>（学内からのみアクセス可）

統合認証サービスにログインすると、下記の画面が表示されます。

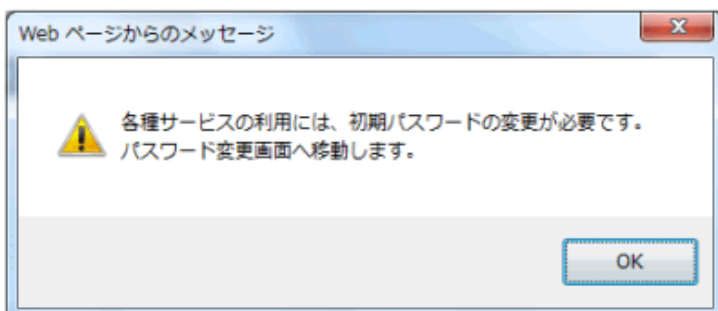
長大ID（aa職員番号8ケタ）と、初期パスワード（生年月日(西暦年月日)）を入力して、**[ログイン]**をクリックします。

The screenshot shows the login interface of the Nagasaki University Integrated Authentication System. At the top, there is a header with the university's logo and name in Japanese and English. Below the header, there are navigation links: a home icon, 'アイコンの意味' (Icon Meaning), and 'お問い合わせ' (Contact Us). The main content area is divided into several sections:

- お知らせ (Notice):** A message dated 2011/03/14 (March) stating that the integrated authentication service has started.
- ログイン (Login):** A form with two input fields: '長大ID:' (Nagasaki University ID) and 'パスワード:' (Password). The 'ログイン' (Login) button is highlighted with a red box.
- ログインについて (About Login):** A note stating that the login ID must start with 'aa' or 'bb' followed by the Nagasaki University ID.
- 重要! (Important!):** A security warning in red text stating that for security reasons, access to certain services requires authentication, and users must close all browsers after use to prevent unauthorized access.
- お問い合わせ (Contact Us):** A section with a cartoon character icon, the text '統合認証サービス窓口' (Integrated Authentication Service Counter), and contact information: '9:00~17:00 (平日のみ)' (9:00~17:00 (Weekdays only)). It also lists the '情報メディア基盤センター・学術情報部 総合窓口' (Information Media Infrastructure Center / Academic Information Department General Counter) with email 'portal@mi.nagasaki-u.ac.jp', direct line '095-819-2222, 095-819-2023', and fax '095-819-3003, 3004'.

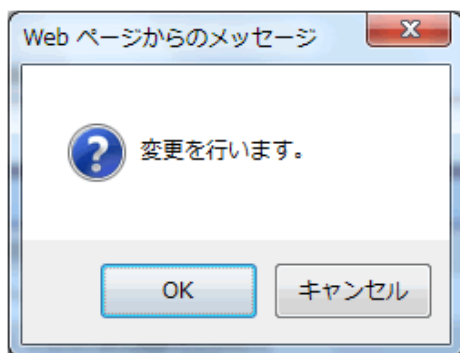
At the bottom, there is a copyright notice: 'Copyright© 2010, NAGASAKI UNIVERSITY All Rights Reserved.'

ログインすると下記のような初期パスワード変更を促すメッセージが表示されますので、**[OK]**をクリックしてください。



5. 「新しいパスワード」と、「確認入力」欄に、同じパスワードを入力してください（合計2回）。
「電子メール等のパスワードも変更する」は、チェック不要です。

パスワード変更の確認画面が表示されますので、[OK]をクリックしてください。



パスワードを忘れた場合

初期パスワードから変更したパスワードを忘れた場合は、統合認証サービス窓口で初期パスワード（西暦からの生年月日）にリセットします。

リセット後に統合認証サービスにログインして、パスワードを必ず変更してください。

■学生・院生の方へ

ICT基盤センター事務室・附属図書館・CALL支援室までお越し下さい。

■教職員の方へ

統合認証サービス窓口までお問い合わせ下さい。お急ぎの場合は、職員証もしくは顔写真の入った身分証をご持参の上でICT基盤センター事務室までお越しください。

パスワードに関するお問い合わせ：ICT基盤センター
内線：（文教）2222、外線：095-819-2222

ストレスチェックに関するお問い合わせ：保健・医療推進センター ストレスチェック担当
内線：（文教）2213、外線：095-819-2213
メール：stresscheck@ml.nagasaki-u.ac.jp