

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

職員健康診断
ログアウト

これで職員健康診断の予約は完了しました。
以下を確認してください。

【氏名】

【予約日時】
8月30日(火) 08:00 - 08:20

【実施場所】

今回からストレスチェックが始まりました。
長大ID(職員番号)をお持ちの方は、以下をクリックしてください。
↓ストレスチェックはこちらをクリック!
※パソコンからクリックしてください(所要時間10分程度。途中で消すとリセットされます)

<https://stresscheck.hc.nagasaki-u.ac.jp/>

ログアウト

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。

② ストレスチェックシステムへのログインを行う

長崎大学 ストレスチェックシステム

ストレスチェックシステム ログイン

長大IDとパスワードを入力し、ログインして下さい。
長大IDをお持ちでない方は、こちらをクリック

長大ID aaが必要

パスワード 生年月日ではありません

ログイン

問合せ先: 保健・医療推進センター ストレスチェック担当

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

長崎大学 ストレスチェックシステム

メニュー

下配メニューよりお進み下さい

ストレスチェックとは ※省略可能です

ストレスチェックを実施する ※通常10分程度で終わります

過去の結果

ログアウト

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ができます。

4 性別を選択します

長崎大学 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 - 受験者情報入力

5つのSTEPによる質問から、ストレスレベルを測定します。質問は全部で63問です。はじめに性別を選択し「次へ」を押してください。

性別 男 女
採点（結果）に影響しますので選択をお願いします。

前へ 次へ

Copyright © 2016 Nagasaki University, All Rights Reserved.

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ください

長崎大学 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 - STEP1 仕事について

あなたの仕事についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選んでください。（全17問）
Please answer the following questions concerning your job by circling the number that best fits your situation.

長崎大学 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 - STEP2 最近1ヶ月の状態について

最近1ヶ月間のあなたの状態についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選んでください。（全29問）

長崎大学 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 - STEP3 周りの方について

周りの方についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選んでください。（全9問）
Please answer the following questions concerning satisfaction by circling the number that best fits your situation.

長崎大学 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 - STEP4 満足度について

あなたの満足度についてうかがいます。4つの中から最もあてはまるものを選んでください。（全2問）
Please answer the following questions concerning satisfaction by circling the number that best fits your situation.

長崎大学 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 - STEP5 過去30日間の状態について

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。5つの中から最もあてはまるものを選んでください。（全6問）
The following questions ask about how you have been feeling during the past 30 days. For each question, please circle the number that best describes how often you had this feeling.

1. 神経過敏に感じましたか？
During the past 30 days, about how often did you feel nervous?
 ない 少し ときどき たいてい いつも
None of the time A little of the time Some of the time Most of the time All of the time

2. 絶望的だと感じましたか？
During the past 30 days, about how often did you feel hopeless?
 ない 少し ときどき たいてい いつも
None of the time A little of the time Some of the time Most of the time All of the time

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。

6 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）

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

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。後日カウンセラーもしくは保健師より連絡をさせていただきます場合があります。

◆ 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

7 面談を予約します（該当者※手順⑥-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、実施場所にお越しいただき、
産業医面談を受けて下さい。

お問い合わせ先：保健センター 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 left sidebar contains a navigation menu with categories like '事務局' (Administration), '病院企画課' (Hospital Planning), '看護部' (Nursing), '薬剤部' (Pharmacy), '検査部' (Laboratory), '細胞療法' (Cell Therapy), '臨床研究' (Clinical Research), '安全管理' (Safety Management), '感染制御' (Infection Control), 'リハビリ' (Rehabilitation), 'ワークラフパラスセンター' (Workshop Center), 'チーム医療' (Team Medicine), '摂食嚥下' (Dysphagia), '糖尿病ケア' (Diabetes Care), 'NST' (Nursing Support Team), and 'その他' (Others). The 'LINK' button is highlighted with a red star and the number '1'. The main content area features a 'リンク集' (Link Collection) section with a search bar and a list of links. The '長大関連' (Nagasaki University Related) section contains a link for '統合認証システムログイン' (Unified Authentication System Login), which is highlighted with a red star and the number '2'. Other sections include '交通' (Transportation), '辞典' (Dictionary), '地域医療ネット & etc.' (Regional Medical Network & etc.), 'その他' (Others), 'トラベル' (Travel), '新聞関連' (News Related), '地図' (Map), and 'ダウンロード' (Download).

3. ブラウザで統合認証システム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）

統合認証システムにログインすると、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。



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。



