

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

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 '事務部' (Administration), '病院企画課' (Hospital Planning), '中央診療部' (Central Clinical Department), and 'その他' (Others). The 'LINK' button is highlighted with a red circle and the number '1'. The main content area features a 'リンク集' (Link Collection) section with a heading '～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' and a note: '※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。' Below this are several categorized link lists: '交通' (Transportation), '辞典' (Dictionaries), '地域医療ネット & etc.' (Regional Medical Networks), 'その他' (Others), 'トラベル' (Travel), '長大関連' (Nagasaki University Related), '新聞関連' (News Related), '地図' (Maps), and 'ダウンロード' (Downloads). The '長大関連' 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 circle and the number '2'. The 'ダウンロード' section includes links for '坂本地区ウイルスソフトダウンロード' (Download of Virus Software for Sakamoto Region) and 'Acrobat Reader (Adobe)'. The bottom right corner has a 'ホームページ作成' (Homepage Creation) section.

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。

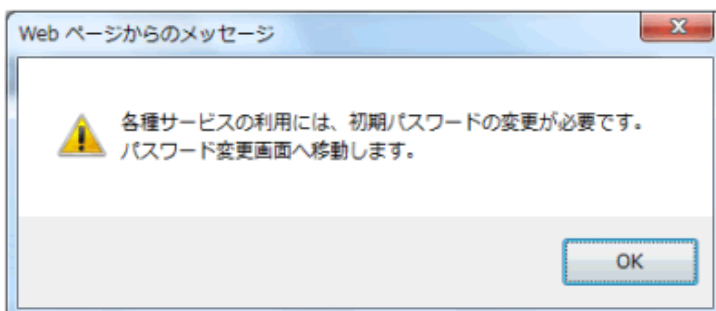
<https://uportal.nagasaki-u.ac.jp/nuportal/>（学内からのみアクセス可）

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。



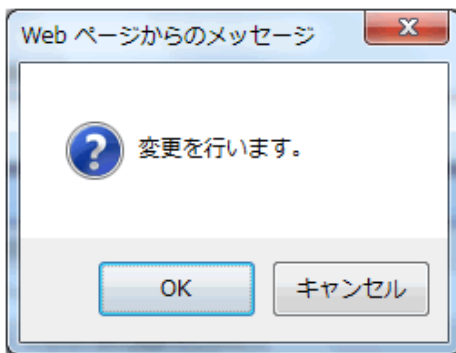
ログインすると下記のような初期パスワード変更を促すメッセージが表示されますので、**[OK]**をクリックしてください。



4. 「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。

The screenshot shows a web page titled "パスワードの変更処理(CAS)". It has a header with "利用者処理" and "アカウント情報管理". The main content area includes a breadcrumb "はる > 新しいパスワードを入力してください" and a "問合せ先はこちら" link. There are two input fields: "新しいパスワード:" and "確認入力:". Below them is a checkbox labeled "電子メール等のパスワードも変更する". To the right of the input fields is a list of password requirements: "ユーザIDと同じパスワードは設定できません", "1~20文字(英大文字小文字)を使用される方は18文字以内で設定してください", "アルファベットと数字をそれぞれ3文字以上使用してください", "「*」,「.」,「:」,「<」,「>」の文字は使用できません", and "初期パスワードと同じものは設定できません". A red box highlights the checkbox and a warning message: "ここにチェックを入れると、電子メールのパスワード等もここで入力したパスワードに変更されます！ 従って、メールアドレスにメールのパスワードを保存されている場合は、そのパスワードを変更しないメールが受け取れなくなります。メールアドレスの設定方法はICT基盤センターのホームページをご覧ください。" Below the warning is a small note: "※注: 教育用パソコン(ICT基盤センター設置)、ネットワーク設置(SSH, 無線LAN, 無線コンセント)、ファイルサーバ等が含まれます". At the bottom are "実行" and "クリア" buttons.

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、統合認証システム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システムにログインして、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支援室までお越しください。

■教職員の方へ

統合認証システム窓口までお問い合わせください。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うえで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