

PHRF 職業性ストレスチェック

受検者操作ガイド

1. 受検のご案内
2. ログイン
3. メニュー
4. ストレスチェック(学術研究同意)
5. ストレスチェック(属性入力)
6. ストレスチェック(設問回答)
7. 回答確認
8. 完了・簡易結果
9. 詳細結果作成完了のご連絡
10. ストレスチェック結果参照
11. パスワード変更
12. パスワードを忘れた場合

1.受検のご案内

1. 「ストレスチェック受検のご案内」
がメールで届きます。

この度、ストレスチェック実施を運営いたします。
公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターと申します。
労働安全衛生法に基づき、ストレスチェックを実施いたします。
回答には、5～10分程度のお時間をいただきます。受検は1回のみです。
*** 様のIDとパスワードを発行いたしますので、下記のページよりログインいただき、
ストレスチェックを受検いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

2. URLをクリックすると
ログイン画面が開きます。

*****年*月*日 (*) ~20**年*月*日 (*)
回答ページは、下記のサイトよりログインをお願いします。

<https://www.phrf-sc.jp/login.php>

*** 様のIDとパスワードは以下の通りです。

ID: ***

パスワード: ***

(IDとパスワードは、結果確認時に再度必要となるため、大切に保管下さい)

※受検終了後も、20**年*月*日 (*) ~20**年*月*日 (*) はログイン可能です。

セルフチェックや健康情報等がご覧いただけますので、ご利用ください。


ID・パスワードは、受検後、詳細結果
を閲覧する際にも必要になります。
大切に保管下さい。

2.ログイン

PHRF職業性
ストレスチェック

公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

アカウント情報を入力し、ログインしてください

 ユーザーID

 パスワード

ユーザーIDとパスワードを保存する

ログイン

[»パスワードを忘れた方はこちら](#)

[»よくある質問](#)

1. 「ストレスチェック受検のご案内」メールに記載された、ユーザーID、パスワードを入力します。

2. ログインボタンをクリックし、システムにログインします。
入力に誤りがある場合、エラー内容が表示されます。

よくある質問、お問い合わせ先を確認したい場合はこちらのリンクをクリックします。

パスワードを忘れた場合は、こちらのリンクをクリックし、パスワードを確認してください。

3.メニュー

PHRF職業性
ストレスチェック

公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

システムからログアウトし、
ログイン画面に戻ります。



2. ストレスチェックの結果を参照します。
(ストレスチェックを一度も受検していない場
合は表示されていません)

1. ストレスチェックをはじめます。

Stress Check

ストレスチェック
をはじめめる

Result reference

結果を参照する

Q&A

よくある質問
お問い合わせ

Change Password

パスワード変更

3. よくある質問、お問い合わせ先を確
認したい場合はこちらのリンクを
クリックします。

4. パスワード変更をする場合は
こちらをクリックします。

ようこそ

〇〇 〇〇 さん

■ ストレスチェック

ストレスチェックを開始します。

ストレスチェックは「仕事のストレス要因」「心身のストレス要因」「周囲のサポート・満足度」の3つの分類で構成されており、様々な観点からあなたの現在のストレス状態をチェックします。

全部で57問、回答時間は5分程度です。
すべての回答が終了しましたら一旦の結果が表示されます。

チェック結果の活用について

メンタルヘルス向上に寄与することを目的とした学術研究(匿名化し、個人が特定されないデータとして)に活用されることがありますが、これについて同意しますか？

はい

いいえ

← メニューへもどる

メニュー画面に戻ります。

1. 受検結果を学術研究に活用されることに同意される場合は“はい”、同意されない場合は“いいえ”をクリックしてください。クリックすると次の画面に移動します。

5. ストレスチェック(属性入力)

PHRF職業性
ストレスチェック

公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

ログアウト

■ ストレスチェック

最もあてはまるものを選択してください。

年代

20歳未満	✓ 20~29歳	30~39歳	40~49歳
50~59歳	60~69歳	70歳以上	

←画面上部

1. ご自分に最もあてはまるものを選択し、クリックします。

一般	裁量	フレックス	交代制(深夜なし)
交代制(深夜あり)	その他		

残業/月

20時間以下	21~30時間	31~40時間	41~50時間
51~60時間	61~70時間	71~80時間	81~90時間
91~100時間	101~110時間		
131~140時間	141時間以上		

2. 次の設問へ進みます。
未回答の設問があるとエラー内容が表示されます。

画面下部→

3. 前の設問に戻ります。

< 前にもどる

次へすすむ >

6. ストレスチェック(設問回答)

←画面上部

1. ご自分に最もあてはまるものを選択し、クリックします。

2. 次の設問へ進みます。未回答の設問があるとエラー内容が表示されます。

画面下部→

3. 前の設問に戻ります。

7.回答確認（入力内容確認画面）

PHRF職業性
ストレスチェック

公益財団法人 **パブリックヘルスリサーチセンター**
Public Health Research Foundation

ログアウト

ストレスチェック 回答確認

あなたの属性

【あなたの属性】を修正する場合は[こちら](#)

年代	:	20~29歳
職種	:	正社員
役職	:	一般

←画面上部

1. 回答を確認し、修正をする場合は各項目ごとに[こちら](#)のリンクをクリックすると修正できます。

9. 個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますかー配偶者、家族、友人等	:	多少
------------------------------------------	---	----

満足度について

【満足度について】を修正する場合は[こちら](#)

1. 仕事に満足だ	:	満足
2. 家庭生活に満足だ	:	まあ満足

完了

前にもどる

画面下部→

3. 前の設問に戻ります。

2. 全回答の確認・修正が完了したら完了ボタンをクリックし、ストレスチェックを終了します。

8.完了・簡易結果



1. 完了画面です。“簡易結果へ”のリンクをクリックすると簡易結果が即時に表示されます。

2. ストレスチェックの簡易結果グラフとコメントが表示されます。



3. ストレスチェックを終了し、メニューに戻ります。

ストレスチェックを終了する

9.詳細結果作成完了のご連絡

1. 「ストレスチェック 詳細結果作成完了のご連絡」がメールで届きます。
(受検期間終了後に届きます。具体的な期日をご不明の場合は、事業所の担当者様へご確認ください)

〇〇 〇〇様

こんにちは。

ストレスチェック実施機関の公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンターです。

先日は、ストレスチェックを受検いただき、ありがとうございました。
個人結果報告書の詳細結果が完成しましたのでご連絡いたします。

簡易結果の内容を踏まえてのコメントも加わり、
現在のご自身ストレスの状態を客観的に見ることができます。
下記のアドレスよりぜひご覧ください。

<https://www.phrf-sc.jp/login.php>

※なお、このメールはシステムより自動配信されています。
返信は受付できかねますので、ご了承ください。

=====

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
ストレスチェック処理センター

2. URLをクリックし、ユーザーID、パスワードを入力してログインします。

※ユーザーID、パスワードは、最初に配信された「ストレスチェック受検のご案内」メールに記載されています。

■ ストレスチェック結果

ストレスチェックを受検した年月を選択してください

> 2015年12月

> 2014年12月

> 2014年4月

> 2013年4月

1. 年月を選択すると詳細結果が表示されます。
詳細結果が作成されていない場合は簡易結果が表示されます。

< メニューへもどる

パスワード変更

現在のパスワードを入力してください

新しいパスワードを入力してください

登録

1. パスワードを変更する場合は現在のパスワードと新しいパスワードを入力して登録ボタンをクリックします。

← メニューへもどる

■ パスワード再通知

ユーザーIDと登録しているメールアドレスを入力してください。送信ボタンを押すとパスワードが送信されます。

ユーザーIDを入力してください

メールアドレスを入力してください

送信

← ログイン画面へ

1. パスワードを忘れた場合はユーザーIDとメールアドレス（「ストレスチェック受検のご案内」が届いたメールアドレス）を入力し、送信ボタンをクリックすると、メールアドレス宛にパスワードが送信されます。