

# ストレスチェックを実施しよう！ かんたんガイド

## ストレスチェック 受検開始までの流れ

### 必要な環境

- ・実施者のパソコン
- ・受検者のパソコン（受検者回答用アプリ受検・Excel調査票受検の場合）
- ・共有サーバー（受検者のパソコンで、受検者回答用アプリ受検の場合）
- ・プリンター（紙の帳票を出力する場合）

（※必須 パソコンはWindows搭載）

### 受検開始までの流れ

- 手順1. ストレスチェックプログラムをダウンロードサイトから、実施者のパソコンにダウンロード。  
ダウンロードしたプログラムを実行し、インストールする。  
<https://stresscheck.mhlw.go.jp/index.html>
- 手順2. 実施者用管理ツールを立ち上げ、初期ログインパスワード（stresscheck）を入力し、ログインする。
- 手順3. 実施者用管理ツール上で、初期設定を行う。
- 手順4. 「①実施管理」画面と「②職場情報」画面を登録する。  
受検者回答用アプリをログイン形式で使用する場合は、「③受検者情報」画面も登録する。
- 手順5. ストレスチェックを実施する。

## 受検方法と受検後について

