

「ストレスチェックをもっと活用したい」。  
そんな不満を抱えた企業から、今、  
“乗り換え”で選ばれています。

ストレスチェック支援ソリューション  
エムチェック・プラス



《使いやすさ》と《高度な集団分析機能》で高い評価と満足を獲得。  
ストレスチェックを組織の元気作りに活かすなら、M-Check+ をご検討ください。

- 厚労省が推奨する「職業性ストレス簡易調査票」を採用した信頼性の高いチェックシステム
- さまざまな端末環境からアクセス利用可能、データ保全・保守も安心のクラウド型サービス
- プライバシー保護、情報管理をシステム化。事業者・実施者の負担を抑えた使い易い設計
- 所属組織の他、多彩な属性情報を設定し、詳細に分析できる集団分析機能を標準搭載
- セルフケアに活用できる自己学習用 Web コンテンツの提供
- ペーパーによるストレスチェック実施、および Web 実施/ペーパー実施の併用にも対応
- 弊所のカウンセリング、産業医業務等のリソースを活かした専門的支援オプションも用意

## ストレスチェック制度導入のパートナー選び。 御社では、何をポイントに検討していますか？

### プロセス全体への支援

「チェックの実施」だけが義務化対応のすべてではありません。ストレス状況への確かな気づき、そして必要な支援の提供から問題状況の解消までのプロセスをしっかりと機能させることを「ストレスチェック制度」では求めています。

#### 計画・準備

- 計画と周知
- 組織体制固め

*plan*

#### ストレスチェック実施

- 信頼性と実施率の確保
- プライバシー保護

*do*

#### 事後対応

- 高ストレス者支援
- ストレス環境改善

*care*

### 多様なニーズへの細やかな対応

知れば知るほど複雑で、様々な人材や専門性が求められるストレスチェック制度。自社組織のニーズをよく検討し、必要な支援が得られるパートナーの選択が、ストレスチェック制度導入成功の鍵を握ります。

このようなお悩みはありませんか？

実施者（産業医等）や実施事務従事者の負担が大きい。

制度に定められたルールや手続きが煩雑でたいへん。

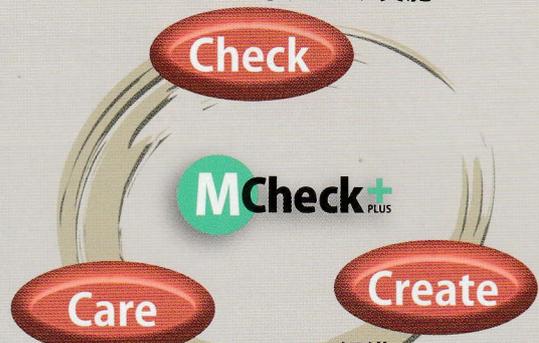
「高ストレス者」へのフォロー体制に不安がある。

集団分析が使いにくい、わかりにくい、コストが高い。

### メンタルヘルス領域の専門サポート

マインメンタルヘルス研究所の<エムチェック・プラス>。チェックの信頼性ととも、実施し利用する現場への負担を少しでも抑えるよう、さまざまな導入実施支援機能を搭載しました。さらに、チェックの結果をストレス状況の解消やセルフケアにしっかりと生かせるよう、面接指導の実施など事後のケアへの専門的支援や、誰もが利用出来るセルフケア情報の充実など、ハード・ソフト・人の各領域で、万全のサポート体制を提供します。

信頼性・実効性が高く  
スムーズなチェック実施



心の健康リスクに  
万全のケアを  
(産業医・相談窓口)

組織のセルフケアを高め  
活力とタフネスを創造  
(研修教育・組織活性化支援)

メンタルヘルスの現場を見つめ続けてきた私たちが提案する。  
ストレスチェック義務化対応プログラムのスタンダードです。

便利で信頼性の高いクラウド型システムで、実施者の負担を大きく低減。さらに高ストレス者へのサポートなど専門支援オプションも提供。

## M-Check+ の充実した機能、サービスをお確かめください。

制度の導入	<ul style="list-style-type: none"><li>●厚生労働省の法令・指針に準拠した支援システムにより、チェックの実施手続き、プライバシーや権利の保護への配慮など、細かな検討準備は不要。実施者・実施事務従事者を決定するなど、わずかなステップでスムーズにストレスチェックの実施環境が整います。</li><li>●社内の産業医、保健師等の実施者就任が困難な場合、社内での実施事務管掌が困難な場合には、弊所にて実施者・実施事務従事者の体制づくりまでサポート。</li></ul>
実施準備	<ul style="list-style-type: none"><li>●社員情報、管理者情報をシステムに設定し、実施期間等の必要な実施情報を入力するだけでスピーディに実施準備が完了。</li><li>●従業員への情報提供や実施に関わる周知も、システムがサポートするメール送信機能、各種文書例等を活用することで、法令が求める内容を適切に発信することが可能。</li></ul>
ストレスチェックの実施	<ul style="list-style-type: none"><li>●ストレスチェックは、厚生労働省の推奨する「職業性ストレス簡易調査票」57項目を採用。さらに「心の安定度」「ストレス感受性」「ストレス解消力」など、ストレス耐性に関する独自項目を追加し、より多角的な振り返り、深い“気づき”が得られるよう設計しました。</li><li>●対象者は個別のID/パスワードでログインしてチェックに回答。ストレスチェックの結果は回答後すぐに表示され、印刷して保管したり、随時システムにアクセスして確認することが出来ます。継続利用の場合、前回の結果と比較表示も可能。</li><li>●実施期間中、随時、対象者の受検状況を確認可能。未受検者に対しては、あらかじめ設定したタイミングで、受検勧奨メール（リマインドメール）を一齐に自動送信。</li></ul>
事後の指導対処	<ul style="list-style-type: none"><li>●医師による面接指導の対象者には、面接指導の通知や勧奨をシステムからのメールにより送信。対象者はシステム上で面接指導の希望登録が可能。</li><li>●医師による面接指導の実施、カウンセラーによる外部相談窓口についても、オプションサービスとしてサポートいたします。</li><li>●誰でも利用できる自己学習コンテンツとして、「メンタルヘルス・セルフケア講座」を搭載。</li><li>●法定のストレスチェック実施時期以外でも、自分で気になる時にいつでも気軽に利用できる「フリーチェック」機能をオプションで提供。合わせてご利用いただくことで、年間を通じてセルフケアをサポートするシステムとしてお役立ていただけます。</li></ul>
報告・結果の保存	<ul style="list-style-type: none"><li>●チェック結果およびシステムに登録された面接指導記録などのデータは、必要な権限を有するアカウントからのみアクセスできる形で管理され、システムサーバ上に保存。</li><li>●労働基準監督署への報告に必要なデータの集計表示機能をサポート。</li></ul>
集団分析の実施	<ul style="list-style-type: none"><li>●性別、組織別の他、職種、年代、階層など自由に設定した属性により集計した結果を図表で表示できる、高度な分析ツールをシステム標準機能として搭載。実施完了後、すぐに結果を閲覧し、社内の環境改善へと活用することができます。</li></ul>

ストレスチェック義務化への対応を契機に、組織のメンタルヘルス環境の向上を実現します。

安心のチェック機能、行き届いたサポート機能。  
 専門機関だからこそ実現できる高いパフォーマンス。



**Check1**  
 トータルチェック  
 原則年1回  
 組織ぐるみの一斉  
 定点チェック

- ストレス要因
- 心身のストレス反応
- 周囲のサポート
- 心の安定度
- ストレス感受性
- ストレス解消力

78問  
約10分

回答画面

結果表示画面

ストレスチェックは Web 画面から回答、終了後すぐに結果を確認。  
 回答者は保存された以前の結果と比較表示も可能。

**個人・組織総合診断型**

2タイプの  
 ストレスチェック  
 をパッケージ

セルフケア特化型

端末を選ばない  
 柔軟な実施環境

※ペーパー実施も選択可能  
 (オプション)

**高ストレス  
 該当者**

オンラインで  
 直接、面接希望の  
 通知も可能

産業医による  
 面接指導

カウンセラー、  
 専門機関へ相談

セルフケア情報  
 へのアクセス

**Check 2**  
 フリーチェック  
 随時・回数制限なし  
 気になる時いつでも  
 セルフチェック

- 心身のストレス反応
- ・神経系
- ・消化器系
- ・循環器系
- ・沈滞・抑うつ系
- ・緊張・興奮系

25問  
約3分

結果表示画面

**強力な集団分析機能を標準搭載**

分析機能では、ストレスが高い部署や属性、ストレス要因のバランスなどを分析、職場環境改善や研修教育に活用することができます。

**管理者・実施者・実施事務従事者をサポートする便利機能**

- 最新社員データの一括インポートで、異動や休退職の更新も自動処理
- 受検勧奨メール、高ストレス者への面接指導勧奨メール送信機能
- ストレスチェック結果、面接指導の結果を一括保安全管理 etc.

- 動作推奨環境

  - 対象ブラウザ：IE9(互換モード非推奨)以降、Edge、Firefox、Chrome、Mobile Safari(スマートフォン、タブレット)
  - 対象OS：上記ブラウザが動作するOS
  - その他条件：
    - ・インターネットに接続できる環境にあること。
    - ・M-Check+ (<https://www.mmhi.jp/mcheck/>) に HTTPS で接続できること。

●主な機能

トータルチェック(法令準拠ストレスチェック) / 高ストレス該当者の面接希望登録、その他の相談窓口の告知 / フリーチェック(随時利用可能なストレスチェック) / チェック結果経年比較 / セルフケア用独習コンテンツ / チェック開始一斉告知メール送信 / リマインダーメール送信(受検勧奨) / 実施レポート(労働基準監督局報告用) / 組織情報管理 / 社員管理(一括インポート、単票入力・修正) / オプション分析項目管理 / マニュアルダウンロード / 面接対象者確認 / 面接勧奨メール送信 / 面接記録登録 / 集団分析 / 多面分析(任意のオプション項目による) / 経年分析

**MCheck+ ならではのトータルサポートプログラム**  
 組織のニーズに応える豊富なオプションプログラム、付加サービスを用意。詳細はお問い合わせください。

- 導入コンサルティング
- 実施者 受託
- 共同実施者 受託
- 実施事務従事者 受託

plan

- ストレスチェック実施管理
- 用紙によるストレスチェック実施 (Web との併用実施も可能)
- 高ストレス該当者へのカウンセリング (臨床心理士等によるチェックの一環としてのカウンセリング)

do

- 高ストレス該当者への面接勧奨、面接指導の実施・報告
- 集団的分析の実施および報告
- 常設フリーチェックプログラム提供
- セルフケアコンテンツの提供

care