

# 2025 年度 ストレスチェック

Response Period for Online Stress Check

実施期間

10/1 ~ 10/15



ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票に労働者が記入し、それを集計・分析することで自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査です。労働安全衛生法により、事業者には、毎年 1 回労働者に対してストレスチェックを実施することが義務付けられています。

## 実施目的

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、仕事の軽減などの配慮を検討してもらったり、職場環境の改善につなげたりすることで、様々なメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。ストレスチェックの結果は、事業者には知られることなく個人に通知されます。

## 回答方法

※8月2日以降の新規採用者は、来年度のストレスチェック対象者となります。  
※PC、スマートフォン、タブレット対応。回答を送信すると即時結果の閲覧ができます。

信州大学の職員番号及び ACSU 業務 ID を持つ教職員が Web ストレスチェックサイトにアクセスして回答します。質問は全部で 57 問、所要時間は約 5 分です。【English site】 <https://stresscheck.altpaper.net/answer/en>

<https://stresscheck.altpaper.net/answer>

アカウント: ss25 + 業務 ID, パスワード: 生年月日 8 桁  
例: ACSU 業務 ID は tanaka123 の場合 ⇒ ss25tanaka123  
(ログイン後、手順に従ってパスワードを変更してください)



## 結果通知

結果は回答後に即時 Web 上で確認できます。(個人の結果は、事業者には知られることはありません)

結果が高ストレスだったら・・・

総合健康安全センターの医師との面談を受けることができます。希望する場合は、以下にご相談ください。

総合健康安全センター 0263-37-2157 [内線 811-2305, 2310]  
教育学部保健室 026-238-4055 [内線 831-4055]  
工学部保健室 026-269-5077 [内線 821-5077]  
農学部保健室 0265-77-1312 [内線 851-2229]  
繊維学部保健室 0268-21-5312 [内線 841-5312]

結果が高ストレスでない場合

自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処することができます。

今後も毎年ストレスチェックを受けて、こころの健康管理を行いましょう！

<問合せ先> 信州大学 総合健康安全センター 事務室

TEL : 0263-37-3328 [内線 811-2320]

E-mail : [kenkouc-office-ml@shinshu-u.ac.jp](mailto:kenkouc-office-ml@shinshu-u.ac.jp)

