

2026 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する、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う、仕事の軽減などの配慮を検討してもらう、職場環境の改善につなげる、等により、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

信州大学の職員番号及び ACSU 業務 ID を持つ教職員※1 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※2。質問は全部で 57 問、所要時間は約 5 分です。

※1: ・特任教員（委嘱）、非常勤講師及びアルバイト雇用職員は対象外。

・8 月 2 日以降に採用された方は来年度以降の対象となります。

※2: 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。

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

[English site] <https://stresscheck.altpaper.net/answer/en>

アカウント: ss26 + 業務 ID,

(例: ACSU 業務 ID が tanaka123 の場合 ⇒ ss26tanaka123)

パスワード: 生年月日 8 桁

(例: 生年月日が 1979 年 1 月 1 日の場合 ⇒ 19790101)

※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。



Web ストレスチェック

受検者ログイン

アカウント

パスワード

☐ パスワードを表示する

開始

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