

カードあり

Dr.コンタクトシステム[®]

ストレスチェック従業員マニュアル

このマニュアルは、別途配布のご利用カードを使用して平成医会
「Dr.コンタクトシステム」にてストレスチェックを受検する方へのご案内です。



医療法人社団 平成医会

2024.12

従業員画面（サイトへのアクセス）

ご利用カード 見本



下記のURLまたはQRコードにてアクセスします。

<https://contactsystem.jp/signup>



従業員画面（登録する前に）

ワンタイムパスワードについて

入力ミスを防ぐために下記の文字は使用していません。

- アルファベット小文字 c k l o p s u v w x y z
- アルファベット大文字 C K I O P S U V W X Y Z
- 数 字 0 1 2

ご注意

メールアドレスについて

ドメイン指定などのメール受信制限をされている場合、下記ドメインからのメールが受信できるように設定をお願いします。

ドメイン名 : @contactsystem.jp

その他 登録時のお問い合わせについては、下記までご連絡ください。

ストレスチェック相談窓口 : 03-3868-0106

受付時間 : 9:30~17:30 (土日祝日・当会指定休業日を除く)

ストレスチェック専用URL : <https://heisei-ikai.or.jp/scsupport/index.html>



従業員画面（必要情報の入力）

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System
[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

Select Your Language
日本語 ▼

企業ID
[入力欄]

従業員番号
[入力欄]

ワンタイムパスワード
[入力欄]

生年月日
年 / 月 / 日 [カレンダーアイコン]

サインアップ

Dr.コンタクトシステムでは、以下のブラウザを推奨しております。
推奨ブラウザ以外をお使いの場合、操作できなくなる場合があります。

Windows	macOS	Android	iOS
Edge（最新版） Chrome（最新版） Firefox（最新版）	Safari（最新版） Chrome（最新版） Firefox（最新版）	Chrome（最新版）	Safari（最新版）

推奨ブラウザのご案内

①言語は「日本語」が表示されています。

※言語は日本語/英語が選択できますが、一度選択されると変更が出来ません。

②ご利用カードに記載されている

- ・企業ID（CPCD＋8桁の数字）
- ・ワンタイムパスワード

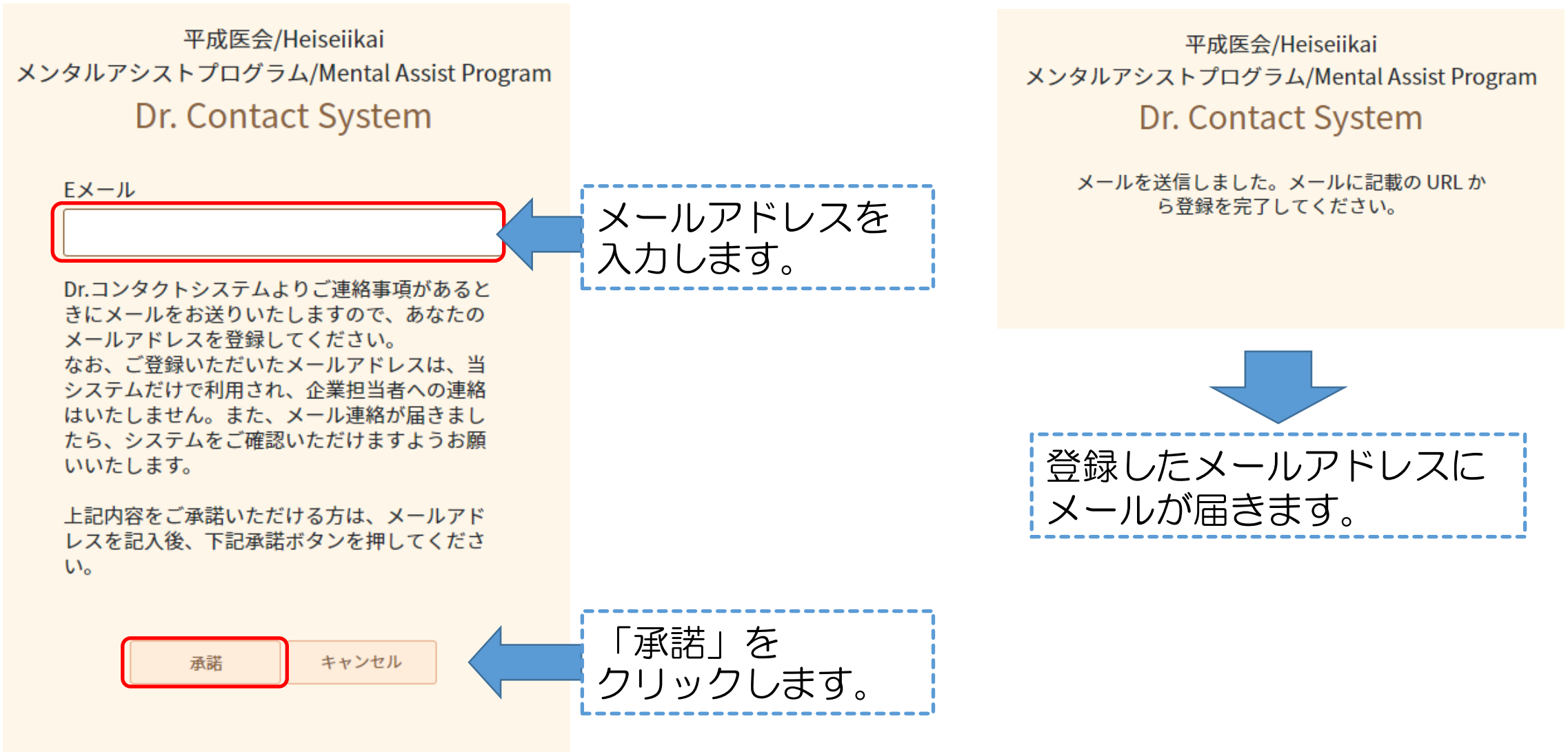
とあわせて、以下を入力し、

- ・自分の従業員番号
- ・生年月日

サインアップをクリックします。

③「マニュアル・FAQ（よくある質問）」をクリックすると、マニュアル・FAQのページへリンクします。

従業員画面（メールアドレス入力）



従業員画面（利用登録確認メールの受信）

●●(本名)様
(企業名)

利用申請を受け付けました。
以下のURLをクリックし、サインアップ（登録）を完了してください。

<https://contactsystem.jp/activate/xxxxxx>

注意：このURLの有効時間は24時間です。
有効期限切れの時は、恐れ入りますが、あらためて
サインアップ（登録）画面〈<https://contactsystem.jp/signup>〉から
登録をお願いします。

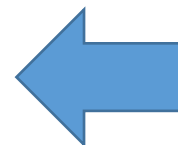
なお、このメールに覚えのない場合は、システムサポートセンター
(support@contactsystem.jp)にご連絡ください。

医療法人社団 平成医会
Dr.コンタクトシステム

左記のメールが届きます。
赤枠内のURLをクリックし、
アクセスします。

※**注意**

このURLの有効時間は
24時間です。



従業員画面（パスワードの設定）

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

利用者の登録を行います。下記の項目を入力してください。
メールアドレスとパスワードは企業の担当者様や他のユーザには公開されません。

Eメール
horiguchi@azest.co.jp

パスワード（必須）
* 8文字以上40文字以下で入力してください。

パスワード確認（必須）

登録

任意のログイン用パスワード
（半角英数8文字以上）を入力します。
パスワード確認欄にも入力し、
「登録」をクリックします。

登録したメールアドレスと
パスワードを入力します。
「ログイン」をクリックします。

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

メールアドレスを利用する方 メールアドレスを利用しない方

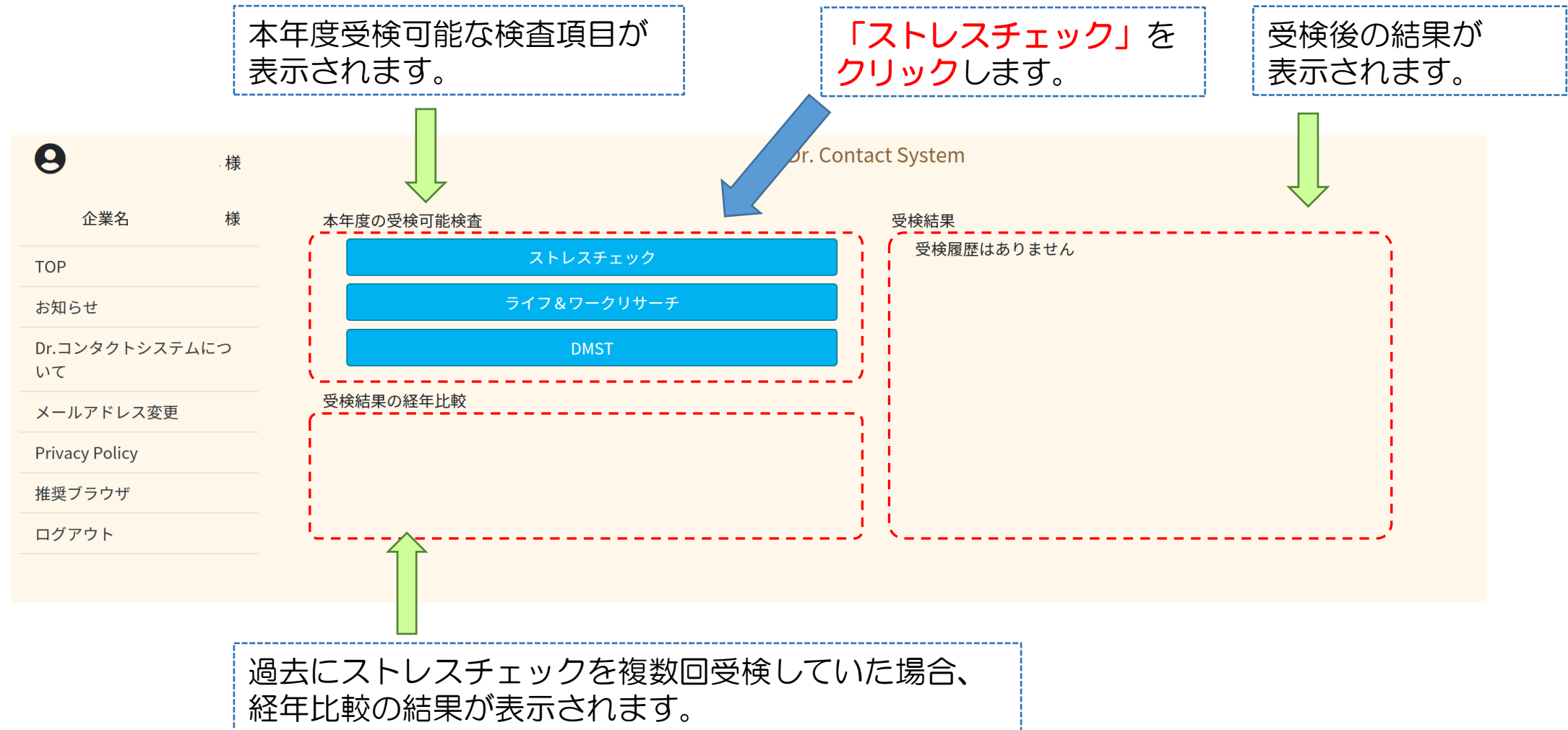
Eメール

パスワード

日本語 ▼ Log in

[パスワードを忘れた方](#)
[メールアドレスを忘れた方](#)

従業員画面（受検の開始）



従業員画面 ①

Dr. Contact System

ストレスチェック

ストレスチェックを受けられます。

[次へ](#) [TOPへ](#)

面接指導申請の対象ではありません。

[面接指導申請](#)

「次へ」を
クリックします。

Dr. Contact System

ストレスチェック

① ストレスチェックを受検する上での周知事項

- ① ストレスチェックは、従業員自身によるストレスの気付き及び対処の支援並びに職場環境の改善を通じ、メンタルヘルス不調の未然防止を図る一次予防を目的としており、メンタル不調者の発見が一義的な目的ではありません。
- ② 安心してストレスチェックを受けることができる環境を整えるため、プライバシーの保護及び不利益取扱禁止の体制を整えています。
- ③ 従業員個人のストレスチェックの結果は、従業員の同意がない限り、事業主への開示はいたしません。
- ④ 従業員は「現在メンタル不調で加療中」など特別な事情がある場合はストレスチェックを受けないことを選択することができます。
- ⑤ ストレスチェックの実施者である「医療法人社団平成医会」は、従業員個人のストレスチェックの結果を把握し、面接指導の勧奨を行うことがあります。
- ⑥ ストレスチェック実施の結果に基づき、10名以上の集団については、集団的分析を行い、職場ごとのストレス状態の把握と職場環境改善に利用します。なお、10名未満の場合も対象者全員の同意が得られれば、集団分析を行うことができます。
- ⑦ これらの受検情報は、個人が特定されない形式で利用させていただきます。

② [次へ](#)

①よくお読みください。

②「次へ」をクリックします。

従業員画面 ②

Dr. Contact System

ストレスチェック

① ストレスチェック調査の実施における個人情報の保護について

ストレスチェックサービスにおいては、ストレスチェック調査結果を以下のように取扱いします。下記の内容をご確認いただき、同意の上、ストレスチェック調査票にご記入してください。

ストレスチェック調査の目的

このストレスチェック調査は、労働安全衛生法第66条の10に基づき実施します。

ストレスチェック調査は、労働者のストレスの程度を把握してストレスへの気付きを促すとともに、職場改善につなげ、働きやすい職場づくりを進めることによって、労働者がメンタルヘルス不調となることを未然に防止すること主な目的として行われます。

個人情報の第三者提供について

ストレスチェック調査の結果は、労働安全衛生法によりあなたの同意を得ることなく事業者及び第三者に提供されることはありません。なお、産業保健の向上を目指した学術研究を目的に、個人が識別できないよう匿名化したデータを利用することがあります。

個人情報の委託について

ストレスチェック調査を実施するにあたり一部を外部委託する場合は、個人情報の適切な管理についての契約を定めた事業者に業務を委託し、委託先に対して厳正な評価を行なったうえで適正な監督を行います。

個人情報に関する権利について

当会で管理する個人情報については、ご本人による開示請求・訂正・削除・利用停止を求めることが可能です。個人情報相談窓口までご相談ください。

医療法人社団 平成医会
個人情報保護管理者：菅谷 友紀
個人情報相談窓口：03-6256-0517

② 次へ

①よくお読みください。

②「次へ」をクリックします。

従業員画面 ③

Dr. Contact System

ストレスチェック

① ストレスチェックを受検するかどうかを決めましょう

ストレスチェックは、メンタル不調で通院中など「特別な事情」がある場合を除いて、ご自身のストレス状況を把握するために、全ての従業員の受検をお勧めしています。是非、この機会にストレスチェックの受検をお願いいたします。

受検する場合は、「受検する」ボタンを選択しましょう。
受検しない場合は、「受検を辞退する」ボタンを選択しましょう。

受検しないからといって、職場での不利益な取扱いが発生することはありません。

② 受検する ③ 受検を辞退する

①よくお読みください。

②受検画面へ進む場合、
「受検する」をクリックします。

③受検しない場合、
「受検を辞退する」をクリック
します。（16ページへ。）

従業員画面 ④

Dr. Contact System

ストレスチェック

①

ストレスチェックを受ける上での注意点

- ストレスチェックの質問は、全部で57問あり、全てを回答するには、10分～20分程度かかります。
- 必ずご自身の状態について誠実に回答し、設問は最後までご回答くださいますようお願いいたします。
- メールアドレス利用の場合：
ストレスチェックの結果が出ましたら、登録されたメールアドレスにご連絡いたします。
メールが届きましたら、再度ログインの上、結果をご確認ください。
- ログインID利用の場合：
受検から1週間後を目途に再度ログインして、結果をご確認ください。
- また、結果が出ましたら、集団分析を実施させていただきます。これらの情報は、個人が特定されない形式で利用させていただきます。

②

Dr.コンタクトシステムでは、以下のブラウザを推奨しております。
推奨ブラウザ以外をお使いの場合、操作できなくなる場合があります。

Windows	macOS	Android	iOS
Edge（最新版）	Safari（最新版）	Chrome（最新版）	Safari（最新版）
Chrome（最新版）	Chrome（最新版）		
Firefox（最新版）	Firefox（最新版）		

③

開始

①よくお読みください。

②推奨ブラウザのご案内です。

③「開始」をクリックします。

従業員画面 ⑤

Dr. Contact System

ストレスチェック

【受検者の最終確認】

① これより **〇〇 〇〇** 様の受検を開始します。

ご本人確認のため生年月日を入力してください。

生年月日 (例: 1980/01/01)

② 2020/07/14

③ 承諾してテストを開始する

※表示された氏名が異なる場合はこちらよりログアウトし、
ご自分の Email Address と Password で再度ログインしてください。

ログアウト

- ①受検者本人の「氏名」が表記されているか確認します。
- ②生年月日を入力してください。
(プルダウン表示)
- ③「承諾してテストを開始する」をクリックします。

従業員画面 ⑥

Dr. Contact System

(ストレスチェック 1 / 14 頁)

質問

A. あなたの仕事について伺います。

①

1. 非常にたくさんの仕事をしなければならない

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

2. 時間内に仕事が処理しきれない

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

3. 一生懸命働かなければならない

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

4. かなり注意を集中する必要がある

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

5. 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ

そうだ まあそうだ ややちがう ちがう

② 次へ

①質問が始まります。
それぞれの質問へ回答します。
(選択肢のボタンをクリックし、進みます。)

すべて答え終わったら、
②「次へ」をクリックします。

従業員画面 ⑦

Dr. Contact System

① お疲れ様でした。これでストレスチェックは終了です。
結果は1週間以内に承認されます。

- メールアドレス利用の場合：
登録されたメールアドレス宛に、ご連絡のメールが届きます。
再度ログインして、結果をご確認ください。
- ログインID利用の場合：
受検から1週間後を目途に再度ログインして、結果をご確認ください。

② [TOPへ](#)

①よくお読みください。

②「TOPへ」をクリック
します。TOP画面へ進み、
ログアウトします。

従業員画面（非受検者ページ）

Dr. Contact System

お疲れ様でした。
あなたはストレスチェックの受検を辞退するということを選択されました。
受検を辞退したからといって、職場での不利益な取扱いが発生することはありません。

TOPへ 再度受検する

受検を辞退された方がこのボタンを押すと
ストレスチェックの受検が可能になります。

TOP

お知らせ

Dr.コンタクトシステムについて

メールアドレス変更

Privacy Policy

推奨ブラウザ

相談窓口、実施体制、及び個人情報に関する窓口

ログアウト

こちらをクリックし、
ログアウトします。

パスワードを忘れた場合①

パスワードが不明の場合は、Dr. コンタクトシステムから、パスワードをリセット（再設定）するためのURLを、登録されたメールアドレスに送信します。

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

メールアドレスを利用する方	メールアドレスを利用しない方
Eメール 	
パスワード 	
日本語 ▼	
Log in	

[パスワードを忘れた方](#)
[メールアドレスを忘れた方](#)



平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

パスワードをリセットするためのURLをお送りします。
登録しているEメールアドレスを入力してください。

Eメール

送信

戻る

メールアドレスを入力します。

「送信」をクリックします。

パスワードを忘れた場合②

Dr. コンタクトシステムより下記メールが配信されます。

タイトル：
「パスワードリセット及び紙受検からWEB受検へ変更の方へ」

〇〇〇〇 様

医療法人社団平成医会 Dr.コンタクトシステムよりご連絡いたします。

下記のリンクをクリックし、パスワードを設定してください。

[https://contactsystem.jp/password_resets/ . . .](https://contactsystem.jp/password_resets/)

なお、このメールに覚えの無い場合は、システムサポートセンター (support@contactsystem.jp) にご連絡ください。

医療法人社団 平成医会
Dr.コンタクトシステム

メールに記載のURL
をクリックします。

パスワードを忘れた場合③

■パスワードのリセット（再設定）画面

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

パスワードをリセットします
新しいパスワードを入力してください。

パスワード

パスワード確認

リセット

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

パスワードをリセットします
新しいパスワードを入力してください。

パスワード

パスワード確認

リセット

新しいパスワードを
設定してください。
（半角英数8文字以上）

「リセット」（再設定）
をクリックします。

パスワードを忘れた場合④

■リセット（再設定）後のログイン画面

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

メールアドレスを
利用する方

メールアドレスを
利用しない方

Eメール

パスワード

日本語 

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

メールアドレスを
利用する方

メールアドレスを
利用しない方

Eメール

パスワード

日本語 

新しいパスワードで
ログインができます。

メールアドレスが不明な場合①

過去にストレスチェック受検時に使用した(登録した)メールアドレスが不明の場合は、Dr. コンタクトシステムのログイン画面から、メールアドレスの照会依頼をしてください。現在ご登録中のメールアドレスを**翌営業日**までにご連絡します。

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen
マニュアル・FAQ (よくある質問)

メールアドレスを利用する方 メールアドレスを利用しない方

Eメール
パスワード

日本語 Log in

パスワードを忘れた方
メールアドレスを忘れた方

従業員ログイン画面/Employee Login Screen
マニュアル・FAQ (よくある質問)

【メールアドレス照会申込み】
ご登録済みのメールアドレスがわからない方は、以下のフォームに必要事項をご記入の上、送信してください。

① 企業名
② 従業員氏名
③ 従業員番号
④ 生年月日 (例: 1980年 1月 1日)
⑤ 連絡先メールアドレス (半角)
⑥ 日中連絡が取れる電話番号 (例: 000-0000-0000)

送信
戻る

・下記①～⑥を入力します。

- ①企業名
- ②従業員氏名
- ③従業員番号
- ④生年月日 (プルダウン表示)
- ⑤連絡先メールアドレス
- ⑥日中連絡が取れる電話番号

・「送信」をクリックし、問合せが完了します。(翌営業日中にご連絡します。)

■ご不明な点がある場合、下記のいずれかの方法でご連絡ください。

- ①ストレスチェック専用URL (<https://heisei-ikai.or.jp/scsupport/index.html>) から、お問い合わせ項目「メールアドレスの照会」を選択し、必須事項を送信してください。
- ②ストレスチェック専用ダイヤル (03-3868-0106) までご連絡ください。

メールアドレスが不明な場合②

Dr. コンタクトシステムより下記メールが配信されます。

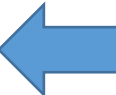
タイトル：

「【ストレスチェック・DMST・ライフ＆ワークリサーチ】
ご登録されているメールアドレスのご連絡」

企業名
従業員氏名 様

医療法人社団平成医会 Dr.コンタクトシステムよりご連絡いたします。
お問合せいただきましたDr.コンタクトシステムにご登録されているメールアドレスは
×××@○○○○です。
下記のURLよりログインして下さい。

<https://contactsystem.jp/login>



メールに記載のURLをクリックし、
ログインします。

メールアドレスの変更①

登録済みのメールアドレスの変更をご希望の場合は、Dr.コンタクトシステムにログイン後の画面から、ご自身でメールアドレスの変更ができます。

■ログイン後のメニュー画面



Dr. Contact System

ようこそ 様

企業名: 様

TOP

お知らせ

Dr.コンタクトシステムについて

メールアドレス変更

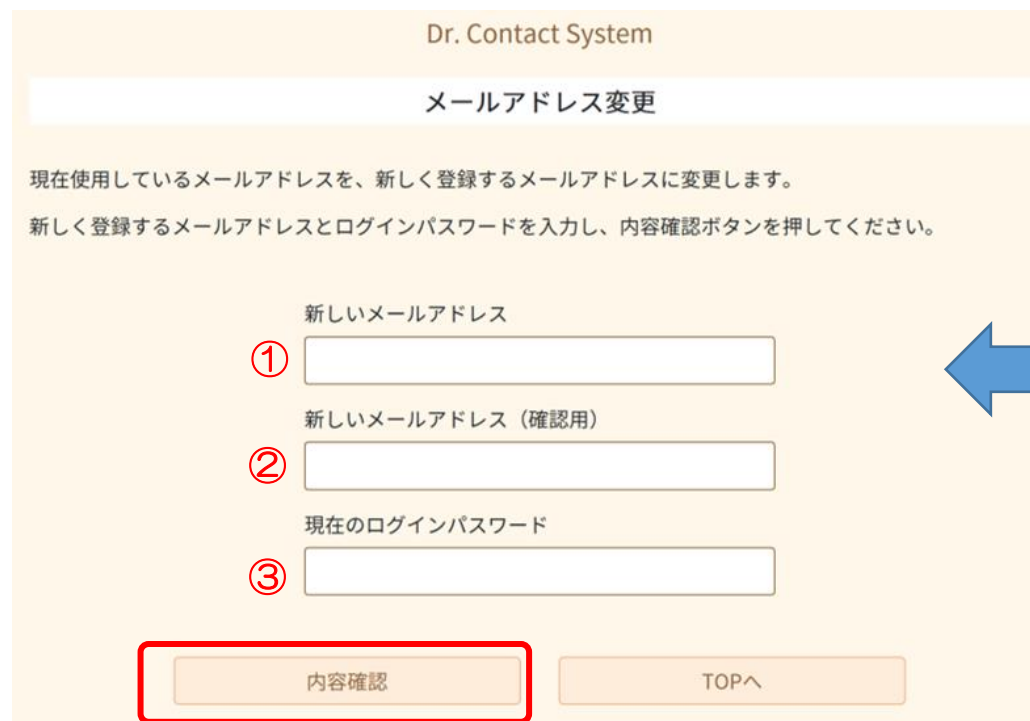
Privacy Policy

推奨ブラウザ

ログアウト



■メールアドレス変更画面



Dr. Contact System

メールアドレス変更

現在使用しているメールアドレスを、新しく登録するメールアドレスに変更します。
新しく登録するメールアドレスとログインパスワードを入力し、内容確認ボタンを押してください。

新しいメールアドレス

①

新しいメールアドレス（確認用）

②

現在のログインパスワード

③

内容確認

TOPへ



- 下記①～③を入力します。
 - ①新しいメールアドレス
 - ②新しいメールアドレス（確認用）
 - ③現在のログインパスワード
- 「内容確認」をクリックし、進みます。

メールアドレスの変更②

■メールアドレス変更 内容確認画面

メールアドレス変更

① 新しく登録するメールアドレスをご確認ください。
内容にお間違えなければ送信ボタンを押してください。確認メールをお送りします。
※送信ボタンを押すとログアウトします。
※確認メールの登録確認URLにアクセスして、新しいメールアドレスでログインしてください。

② 新しく登録するメールアドレス

③ 送信 戻る

メールアドレス変更

④ 確認メールを送信しました。
確認メールの登録確認URLにアクセス頂くと、メールアドレス変更の手続き完了となります。

ログイン画面へ戻る

-
- ①よくお読みください。
②新しく登録するメールアドレスを確認します。
③「送信」をクリックします。
④確認メール送信のご案内が表示されます。

■ご不明な点がある場合、下記のいずれかの方法でご連絡ください。

- ①ストレスチェック専用URL（<https://heisei-ikai.or.jp/scsupport/index.html>）から、お問い合わせ項目「メールアドレスの照会」を選択し、必須事項を送信してください。
②ストレスチェック専用ダイヤル（03-3868-0106）までご連絡ください。

メールアドレスの変更③

Dr. コンタクトシステムより下記メールが配信されます。

タイトル：

「メールアドレス変更の確認」

〇〇〇〇様
(企業名)

ご登録済みのメールアドレスを変更いたします。
以下のURLにアクセス頂くと、メールアドレス変更の手続きが完了となります。

<https://contactsystem.jp/activate/.....>

注意：このURLの有効時間は30分です。
有効期限切れの時は、恐れ入りますが、あらためて
メールアドレス変更画面 (<https://contactsystem.jp/top>) から
登録をお願いします。

なお、このメールに覚えのない場合は、
システムサポートセンター (support@contactsystem.jp) にご連絡ください。

医療法人社団 平成医会
Dr.コンタクトシステム

メールに記載のURLを
クリックします。

メールアドレスの変更④

■ログイン画面

平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

メールアドレスを利用する方

メールアドレスを利用しない方

Eメール

パスワード

日本語

[パスワードを忘れた方](#)
[メールアドレスを忘れた方](#)



平成医会/Heiseiikai
メンタルアシストプログラム/Mental Assist Program
Dr. Contact System

従業員ログイン画面/Employee Login Screen

[マニュアル・FAQ（よくある質問）](#)

Email Address

Password

Log in

[パスワードを忘れた方](#)
For those who have forgotten their password

[メールアドレスを忘れた方](#)
For those who have forgotten their email address



新しいメールアドレスでログイン
ができます。