



ストレスチェックマニュアル

利用者向け



ヘルプデスク

 0267-66-1383

対応時間 平日9:00~17:00

 ocrenger@pasmail.jp

平日9:00~17:00以外の場合翌営業日以降
ご返答させていただきます。(24時間受付)

Webマニュアル

ブラウザから確認できるWebマニュアルが提供されています。
以下URLから最新の内容を確認することをおすすめします。

<https://docs.ocrenger.jp/manual/stress-check-user>



目次

1. ストレスチェックご利用方法	4
1.1 問診票を表示する	4
1.1.1 パソコンをご利用の方	4
1.1.2 携帯電話をご利用の方	4
1.1.3 Androidをご利用の方	5
1.1.4 iPhoneをご利用の方	5
2. 利用者認証・利用者パスワード変更	7
2.1 アカウント	7
2.1.1 利用者認証を行う	7
2.1.2 パスワードを変更する	7
2.1.3 パスワードを忘れた場合	9
3. ストレスチェックの確認と回答	11
3.1 ストレスチェックの確認と回答	11
3.1.1 問診・フォローアップメッセージを確認する	11
3.1.2 問診に回答する	12
3.1.3 問診の回答を一時保存する	13
3.1.4 診断結果をダウンロードする	14
3.1.5 フォローアップメッセージに回答する	15
4. ストレスチェック診断結果	17
4.1 PDFの見方	17
4.1.1 ストレスチェック診断結果①	17
4.1.2 ストレスチェック診断結果②	17

1. ストレスチェックご利用方法

1.1 問診票を表示する

1.1.1 パソコンをご利用の方

1. オクレンジャーの利用者画面にログインしてください。

下記のURLをブラウザのアドレスバーに直接入力してください。

<https://user.ocrenger.jp/>



2. ID、認証キーを入力し、「ログイン」を押してください。



3. ストレスチェックシステムを押すと利用者認証画面が表示されます。



1.1.2 携帯電話をご利用の方

1. オクレンジャーの利用者画面にログインしてください。二次元コードを読みとり、インターネットに接続してください。または下記のURLをブラウザのアドレスバーに直接入力してください。

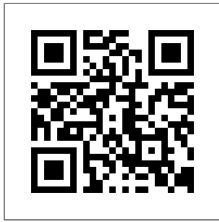
<https://user.ocrenger.jp/>



上記URLで接続できない場合、以下URLからアクセスしてください。

※URL・二次元コードはSSL（暗号化通信）を使用しておりません。

<http://user.ocrenger.jp/>



2. ID、認証キーを入力し、「ログイン」を押してください。

利用者ログイン

ID :

認証キー :

3. ストレスチェックシステムを押すと利用者認証画面が表示されます。

オクレンジャー商事

■メニュー

[\[1\] 管理者画面へ移動する](#)

[\[2\] メッセージ照会](#)

[\[3\] スケジュール・掲示板](#)

[\[4\] ストレスチェックシステム](#)

[\[5\] ID/認証キー](#)

[\[6\] 登録状況/設定](#)

[\[7\] ブックマーク](#)

[\[8\] ヘルプ](#)

[\[9\] ログアウト](#)

1.1.3 Androidをご利用の方

1. ストレスチェックご利用前にアカウント登録が必要です。
オクレンジャーアプリを起動し、アカウントの登録を行ってください。
※詳しいアカウントの登録方法は、別紙「利用者マニュアル（スマートフォン）」をご覧ください。



2. 管理者からストレスチェックメッセージが送信されると、タイムライン上にストレスチェックメッセージが表示されます。メッセージをタップしてください。



1.1.4 iPhoneをご利用の方

1. ストレスチェックご利用前にアカウント登録が必要です。
オクレンジャーアプリを起動し、アカウントの登録を行ってください。
※詳しいアカウントの登録方法は、別紙「利用

者マニュアル（スマートフォン）」をご覧ください。



2. 管理者からストレスチェックメッセージが送信されると、タイムライン上にストレスチェックメッセージが表示されます。
メッセージをタップしてください。



2. 利用者認証・利用者パスワード変更

2.1 アカウト

2.1.1 利用者認証を行う

1. ストレスチェック初回受検時はアカウントの登録画面が表示されます。
アカウントの登録を行ってください。
※すでにアカウント登録済みの場合、利用者認証画面が表示されます。
ご自身で設定したパスワードを入力し、認証を押してください。

2. 登録したパスワードで認証を行い、ストレスチェックを受検してください。

2.1.2 パスワードを変更する

1. 利用者メニューから「ID/認証キー」を押してください。

2. アカウント情報が表示されます。
パスワードの変更を押してください。

ID/認証キー

アプリのアカウント登録にはオクレンジャーIDと認証キーをご利用ください。
Webログイン画面からログインする場合はオクレンジャーID、アカウントが使用可能です。

オクレンジャーID

00000000000000

認証キー

alc

アカウント名 [変更](#)

aaaa

パスワード [変更](#)

3. 現在のパスワードと新しく登録したいパスワードを入力して、登録を押してください。

アカウント

[戻る](#) [パスワードを忘れた方](#)

現在のパスワード

パスワード

半角英数字・記号4文字から100文字まで ※英数字の混在が必須

パスワード確認

登録

2.1.3 パスワードを忘れた場合

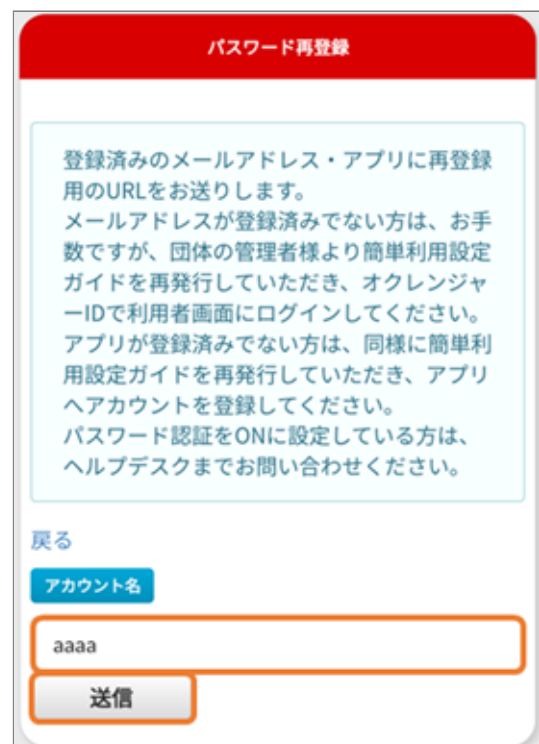
1. 利用者メニューから「ID/認証キー」を押してください。



2. パスワードを忘れた場合は、右上の「パスワードを忘れた方」を押してください。



3. パスワード再登録画面が表示されます。アカウント名を入力して「送信」を押してください。



4. 登録済みのメールアドレスもしくはアプリに再登録用のメッセージが送信されます。手順に従い再登録を行ってください。

※メールアドレスもしくはアプリが登録されていない場合メッセージは送信されません。

3. ストレスチェックの確認と回答

3.1 ストレスチェックの確認と回答

3.1.1 問診・フォローアップメッセージを確認する

1. 管理者からストレスチェックメッセージが送信された場合、一覧に表示されます。

管理者により削除された、もしくは掲載期限が切れたメッセージは閲覧・回答できなくなります。



一覧解説

① 掲載日

メッセージが配信された日付です。

② 種類

問診の場合「問診」、フォローアップメッセージの場合は「メッセージ」が表示されます。

③ ステータス

メッセージの状態を表示します。

問診には「未実施」または「実施済」、メッセージには「未読」「既読」が表示されます。「未実施」「未読」の場合のみ赤字で表示されます。

④ タイトル

メッセージのタイトルです。

※メッセージの並び順について
優先順位は未実施の問診、未読のメッセージ、その他の順です。
優先順位が高いメッセージほど上に表示されます。
ステータスの変化によって並び順が変わる場合があります。

2. 問診やメッセージを押すと、詳細画面が表示されます。



3. 以下の画像のように表示される場合は、現在閲覧できる問診やフォローアップメッセージはありません。



3.1.2 問診に回答する

1. 一覧画面から「問診」を押してください。



2. 回答画面が表示されます。

① 職業性ストレス調査票57項目

職業性ストレス懸念調査票を用いてあなたの職場におけるストレスレベルを測定します。

② 質問は全部で57題です。(所要時間約5分間)

- ・この検査は、労働安全衛生法に基づくものです。
- ・検査結果は、あなたの同意なく会社側に伝わることはありません。
- ・すべての項目に対し、必ず回答してください。
- ・最後に結果をダウンロードすることができます。

01/15 11:08

あなたの性別を選択してください。

③ 男

A あなたの仕事についてうかがいます。

1.非常にたくさんの仕事をしなければならない

選んでください

2.時間内に仕事が処理しきれない

選んでください

3.一生懸命働かなければならない

選んでください

④ 4.かなり注意を集中する必要がある

選んでください

5.高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ

選んでください

6.勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない

選んでください

7.からだを大変よく使う仕事だ

選んでください

D 満足度について

1.仕事に満足だ

選んでください

2.家庭生活に満足だ

選んでください

⑤ 送信

※未回答の項目がある場合、次の画面で一時的に保存できます。

回答画面解説

① タイトル

問診のタイトルです。

② 本文

問診の詳細内容です。 ※画像は一例です。

③ 性別

性別の選択欄です。

あなたの性別を選択してください。

④ 回答

問診の回答欄です。

内容を読み選択肢から回答してください。

⑤ 送信ボタン

回答内容を送信します。

未回答の項目がある場合、回答を一時保存します。

すべての項目に対し回答を行った場合、結果をダウンロードできます。

3. 既に実施済の問診は再度回答できません。

3.1.3 問診の回答を一時保存する

1. 未回答の項目がある状態で回答を送信すると、未回答確認画面が表示されます。

2. 一時保存ボタンを押すと現在の回答が一時保存されます。

3. 戻るボタンを押すと回答画面に戻ります。

※ブラウザの戻るボタンを押すと正しく動作しない可能性があります。

オクレンジャー商事

未回答

未回答の項目があります。
送信ボタンを押すと現在の回答を一時保存します。
全ての項目に回答すると診断結果PDFをダウンロードできます。

送信
戻る

※ブラウザの戻るボタン、左上の戻るボタン（iOSの場合）を押すと、全ての回答がリセットされますのでご注意ください。

ストレスチェックシステム

職業性ストレス調査票57項目

職業性ストレス懸念調査票を用いてあなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所要時間約5分間)
・この検査は、労働安全衛生法に基づくものです。
・検査結果は、あなたの同意なく会社側に伝わることはありません。
・すべての項目に対し、必ず回答してください。
・最後に結果をダウンロードすることができます。
01/15 11:08

あなたの性別を選択してください。

男

A あなたの仕事についてうかがいます。

1.非常にたくさんの仕事をしなければならない

選んでください

2.2時間内に仕事が処理しきれない

選んでください

3.一生懸命働かなければならない

選んでください

4.かなり注意を集中する必要がある

選んでください

5.高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ

選んでください

3.1.4 診断結果をダウンロードする

1. 全ての項目に回答し送信ボタンを押した場合、診断結果PDFをダウンロードできます。

ストレスチェックシステム

職業性ストレス調査票57項目

職業性ストレス懸念調査票を用いてあなたの職場におけるストレスレベルを測定します。
質問は全部で57問です。(所要時間約5分間)
・この検査は、労働安全衛生法に基づくものです。
・検査結果は、あなたの同意なく会社側に伝わることはありません。
・すべての項目に対し、必ず回答してください。
・最後に結果をダウンロードすることができます。
01/15 11:08

あなたの性別を選択してください。

女

A あなたの仕事についてうかがいます。

1.非常にたくさんの仕事をしなければならない

まあそうだ

2.2時間内に仕事が処理しきれない

そうだ

3.一生懸命働かなければならない

そうだ

4.かなり注意を集中する必要がある

まあそうだ

5.高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ

まあそうだ

D 満足度について

1.仕事に満足だ

満足

2.家庭生活に満足だ

まあ満足

送信

※未回答の項目がある場合、次の画面で一時保存できます。

2. Downloadリンクを押すと診断結果PDFがダウンロードできます。

※診断結果PDFの見方

結果

回答を送信しました。
次のリンクから診断結果PDFをダウンロードしてください。

Download

3. 携帯電話の場合、診断結果PDFはダウンロードできません。
パソコンまたはスマートフォンからダウンロードしてください。

1. 仕事に満足だ
まあ満足

2. 家庭生活に満足だ
まあ満足

送信

※未回答の項目がある場合、次の画面で一時保存できます。

[メニューへ](#)

オクレンジャー商事
■回答結果

職業性ストレス調査票57項目

回答を送信しました。

パソコンまたはスマートフォンで下記URLにログインし、PDFをダウンロードしてください。
https://admin.ocrenger.jp/s/login

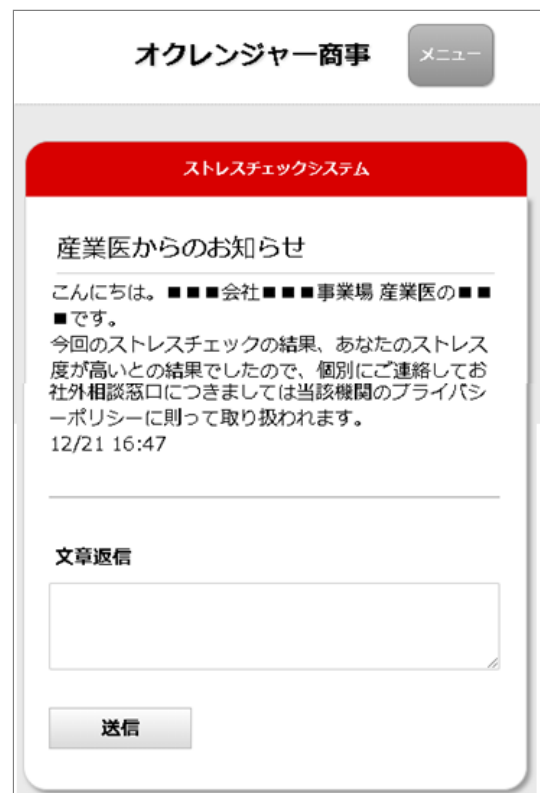
[メニューへ](#)

3.1.5 フォローアップメッセージに回答する

1. 一覧画面から「メッセージ」を押してください。



2. フォローアップメッセージの内容が表示されます。



3. 文章返信欄がある場合、メッセージに返信できます。

また、フォローアップメッセージは一度返信しても再度、内容を確認、変更できます。

社外相談窓口につきましては当該機関のプライバシーポリシーに則って取り扱われます。
12/21 16:47

文章返信

産業医面接希望します。

送信

オクレンジャー商事 メニュー

結果

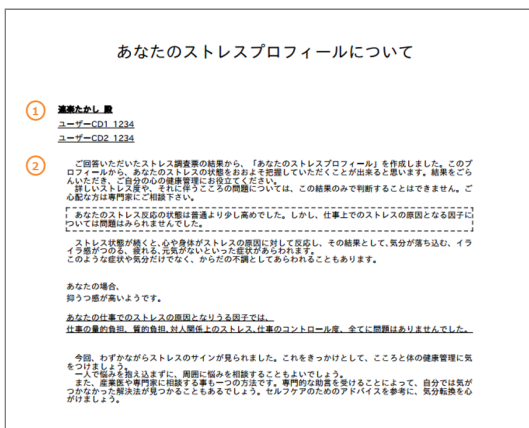
回答を送信しました。

4. ストレスチェック診断結果

4.1 PDFの見方

4.1.1 ストレスチェック診断結果①

1. 問診の全ての項目に回答するとストレスチェック診断結果がPDFファイルでダウンロードできます。※携帯電話を除く



解説

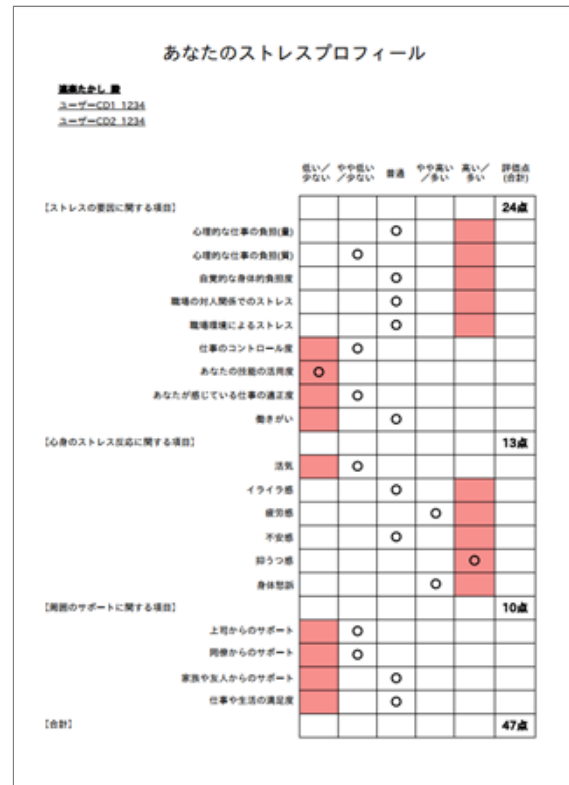
① 名前、ユーザーCD

オクレンジャーに登録されたあなたのお名前と、ユーザーCDが表示されます。登録のない項目は表示されません。

② あなたのストレス状況

あなたの回答に基づいた診断結果が表示されます。

4.1.2 ストレスチェック診断結果②

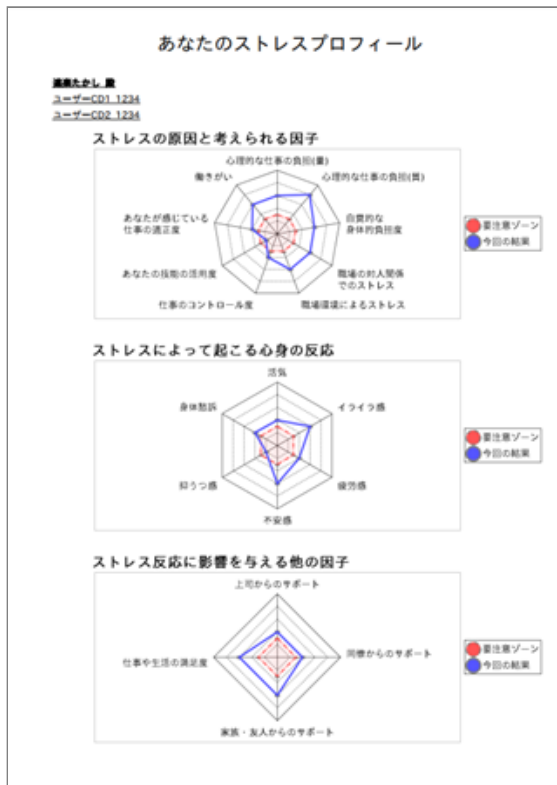


解説

あなたの回答を「素点換算評価」を用いて、5段階の評価点で表しています。

○がついているところが今回のあなたの回答結果です。

赤色になっている部分に○があるほど、ストレス状況が良くないことを表しています。



解説

あなたの回答をもとに「素点換算評価」を用いて算出されたレーダーチャートです。

あなたの回答結果を「ストレスの原因と考えられる因子」、「ストレスによって起こる心身の反応」、「ストレス反応に影響を与える他の因子」の3つのレーダーチャートで表しています。

青い線で表示されている部分が今回のあなたの結果です。赤い点線で表示されている部分は要注意ゾーンです。

あなたの結果がレーダーチャート上で小さく中心に向いているほどストレス状況が良くないことを表しています。

