

ユーザーマニュアル



ALART利用マニュアル

<https://www.dreamhop.jp/>



株式会社ドリームホップ
Dreamhop Co,Ltd.



1. システム概要

1-1. ALARTでできること	2
------------------	---

2. 操作説明

2-1. ログイン画面	3
2-2. ユーザーTOP	4
2-3. ストレスチェック	5
2-4. 診断結果・レポート	6-7
2-5. 医師面接予約	8-12
2-6. e-learning受講	13
2-7. ID/パスワード変更	14

3. 補足	14
-------	----

4. お問い合わせ窓口	15
-------------	----

1-1. ALARTでできること

メンタルヘルス対策プログラム「ALART」では、パソコン・スマートフォンからストレスチェックの受検、診断結果・レポートの確認、医師面接指導検索・予約、パスワードの変更等を行うことができます。

ストレスチェック

5分でできる職場のストレスチェック

5分でできる職場の ストレスチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
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)

開始する



このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」に基づいて、制作致しました。

ご利用にはログインが必要になります。ログインID・パスワードはご登録頂いた各個人様のメールアドレスに送信されます。

メンタルヘルス対策プログラム
ALART

ログイン

ログインID

ログインパスワード

ID・パスワードをお忘れの方は[こちら](#)

ログイン

グローバルサイン認証サイト
SSL secured
GlobalSign by GMO

株式会社ドリームホップではお客様のプライバシー保護のため、デジタルIDを導入し、個人情報入力ページ、相談入力ページにおいてSSL暗号化通信を実現しています。

株式会社ドリームホップでは、お客様の個人情報保護に積極的に取り組んでおります。

パスワードをお忘れの場合は、次のフォームでメールアドレスを入力し送信ボタンを押してください。

メールアドレス

送信

パスワードをお忘れの方は
「[こちら](#)」からお手続きが可能ですのでご利用ください。

※再発行ができない際には

再発行手続きができない際は、お手数ですがカスタマーサポートまでご連絡ください。ご登録内容確認のうえ再発行の手続きを行わせて頂きます。

◆カスタマーサポート担当

TEL: 03-5368-0408 E-mail: alart@dreamhop.com

2-2. ユーザーTOP

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

ユーザーTOPでは、実施済みストレスチェックを確認することができます。

また、医師面接をご契約の企業様は、医師面接のクリニック検索・予約内容の確認等の医師面接の機能を使用することができます。

但し、医師面接の予約は面接指導対象者の方のみに選択権がございます。

メンタルヘルス対策プログラム
ALART

ようこそ テスト さん 様 [ログアウト](#)

[ユーザーTOP](#) [ストレスチェック](#) [診断結果・レポート](#) [医師面接検索・予約](#) [e-learning受講](#) [登録情報変更](#)

TOP

実施済みストレスチェック

実施日時	管理
実施済みストレスチェックはございません	

初回ログイン時はストレスチェック
未回答のため、このような画面と
なっております。

2-3. ストレスチェック

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

ストレスチェックでは指定された57項目でストレスレベルを測定します。[開始する](#)をクリックし、設問の中から最も当てはまるものを選択してください。なお、実施期間中に回答できるのは1回のみですのでご注意ください。

ストレスチェック

5分でできる職場のストレスチェック

5分でできる職場の ストレスチェック

4つのSTEPによる簡単な質問から、
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)

[開始する](#)

このコンテンツは、厚生労働省「職業性ストレス簡易調査票フィードバックプログラム」

- STEP1 仕事について (全17問)
- STEP2 最近1ヶ月の状態について (全29問)
- STEP3 周りの方々について (全9問)
- STEP4 満足度について (全2問)

5分でできる職場のストレスチェック

これで質問は、終わりです。
お疲れ様でした。
診断結果にお進みください。

[結果を見る](#)

※病気の有無を調べるテストではなく、ストレス状況への気づきを促し、メンタル不調のリスクを低減させるために行うテストです。

2-4. 診断結果・レポート

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

診断結果・レポートでは、ストレスチェックの結果を表示します。結果はPDFでダウンロードすることができます。
個人結果は原則、**ご本人の同意がなければ自社の担当者（総務・人事・上司等）へ開示はされませんのでご安心ください。**



ようこそ テスト さん 様

[ログアウト](#)[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[登録情報変更](#)

診断結果・レポート

ストレスチェック実施日時

選択してください
選択してください
2016年08月19日 16時44分

[結果表示](#)

閲覧したいストレスチェック結果の日時を選択して下さい。



ようこそ テスト さん 様

[ログアウト](#)[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[登録情報変更](#)

診断結果・レポート

ストレスチェック実施日時

選択してください

[結果表示](#)[レポートをPDFでダウンロード](#)

後日印刷したい場合は、「診断結果・レポート」から印刷することができます。

PDFでダウンロード後、印刷することができます。



現在のストレス状態とセルフケアアドバイスが記載されております。ご自身の健康のためにご参考になしてください。
 なお、ストレスチェックの結果から「**高ストレス者**」と判定された方には、後日別途通知させていただきます。

ID : 34819
受検番号 : m001
部署名
てすと 太郎 様

ご回答いただいたストレス調査の結果から、「あなたのストレスプロフィール」を作成しました。このプロフィールから、あなたのストレスの状態をおおよそ把握していただくことが出来ます。結果をごらんいただき、ご自分の心の健康管理にお役立てください。詳しいストレス度や、それに伴うこころの対処については、この結果のみで判断することはできません。ご心配な方は専門家に相談下さい。

Stress Profile

あなたのストレスプロフィール

現在の状態

あなたのストレス状況は、
やや高めな状態 にあることが窺われます。

ストレス状態のコメント

かまなく感じることがあっても、それが正常な範囲内です。仕事のやりかたを工夫して負担を軽減することができないか、仕事の進め方を自分で決定できる部分があるかないかを考えてみてください。それが無理な場合は、仕事からストレスを多く受けていることを自覚して、勤務時間外や休日はなるべく仕事を切り離し、リフレッシュに努めましょう。また、一人で悩みを抱え込まずに、周囲に悩みを相談することもよいでしょう。また、産業医や専門家に相談する事も一つの方法です。専門的な助言を受けることによって、自分では気がつかなかった解決法が見つかることもあるでしょう。

株式会社ドリームホップ
 Dreamhop Co., Ltd.

ストレスの原因と考えられる因子

- 心理的な仕事の負担(重)
- 心理的な仕事の負担(質)
- 肉体的な身体への負担度
- 職場の対人関係でのストレス
- 職場環境によるストレス
- 生活環境によるストレス

ストレス状態の概要を図表で表示

環境や収入が安定しているかどうか

仕事や生活の満足度

お知らせ

2-5. 医師面接指導－検索・予約＜面接指導対象者のみ利用可能＞

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

医師面接検索・予約では、医師面接指導の検索と予約が行えます。**弊社契約医師をご利用で、面接指導を申出された方のみ**ご利用が可能です。希望する医療機関を選択し、ご希望の日時を第三希望まで選択してください（第五希望まで選択可能です）。

予約受付が完了すると登録したメールアドレスに確認メールが届きます。なお、医師を予約する際は**14日後以降**の期間でご予約をお願いします。最終的な予約確定日時については、確定しました時点でメールにてお知らせいたします。

例) 4月1日に申し込みをする際は、**14日後以降**の4月15日からお日にちの選択が出来ます。

医師面接検索

診療科目 ☐精神科 ☐心療内科 ☐産業医


場 所 指定なし ▼ 住所

スケジュール

検 索

診療科目を特定した上で医療機関を検索することが出来ます。
例) 精神科クリニックで産業医資格を持っている医師の面接が受けたい時は、精神科と産業医の両方にチェックを入れる。

都道府県別に検索をしたり、住所をご入力いただく事での検索も可能です。

面接希望日時を入力し、予約可能な医療機関を検索することも可能です。なお、マークをクリックするとカレンダーが表示され、そこから選択することもできます。

検索後、ヒットした医療機関の一覧が表示されます。

テストクリニック1
東京都新宿区
精神科,心療内科,内科,産業医
高ストレス者面接,復職面接,その他

PRコメント

予約へ

2-5. 医師面接指導－検索・予約<面接指導対象者のみ利用可能>

ユーザーTOP

ストレスチェック

診断結果・レポート

医師面接検索・予約

e-learning受講

登録情報変更

テストクリニック1

場所：東京都新宿区

面接内容：高ストレス者面接,復職面接,その他

診療科目：精神科,心療内科,内科,産業医

PRコメント

NO IMAGE

第一希望日時 ※

09:00 ~ 09:00

第二希望日時 ※

09:00 ~ 09:00

第三希望日時 ※

09:00 ~ 09:00

第四希望日時

09:00 ~ 09:00

第五希望日時

09:00 ~ 09:00

の日は予約できません。

第三希望日時までは必須です。可能であれば、第五希望までご選択ください。

高ストレス者面接を選択してください。

予約確認画面に移ります。

第一希望日時 ※

09:00 ~ 09:00

第

3月 - 2017

日 月 火 水 木 金 土

26 27 28 1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30 31

第五希望日時

09:00 ~ 09:00

の日は予約できません。

※は必須項目です。

予約可能日は白色表示となり、予約不可能日はピンク色の表示となります。

の日は予約できません。

※は必須項目です。

面接内容

高ストレス者面接

予約確認へ

2-5. 医師面接指導－検索・予約＜面接指導対象者のみ利用可能＞

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

医師面接予約内容確認

クリニック名・医師名	テストクリニック1
第一希望日時	2017年03月29日 09:00～17:00
第二希望日時	2017年03月30日 09:00～17:00
第三希望日時	2017年03月31日 09:00～17:00
第四希望日時	
第五希望日時	
面接内容	高ストレス者面接
面接実施場所	東京都新宿区

[マップ](#)

クリニック名・希望日時にお間違いがないかご確認をお願い致します。

高ストレス者面接になっていることをご確認ください。

注意

- ①前々日の17時以降のキャンセルは有料となります。
- ②予約日時の確定は(株)ドリームホップよりご連絡致します。

[予約する](#)

必ずクリックしてください。

2-5. 医師面接指導－検索・予約＜面接指導対象者のみ利用可能＞

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

メッセージ

メッセージ

医師面接予約を受付けました。

[TOPへ](#)

これで予約の受付は完了です。

株式会社ドリームホップ stresscheck@dreamhop.jp
より医師面接予約の受付が完了したメールが届きます。
この時点ではまだ予約は確定していません。

テスト さん 様

医師面接予約を受付けました。

予約管理ID : 9

第一希望日時 : 2017年03月29日 09:00~17:00

第二希望日時 : 2017年03月30日 09:00~17:00

第三希望日時 : 2017年03月31日 09:00~17:00

第四希望日時 :

第五希望日時 :

クリニック名 : テストクリニック1

医師面接場所 : 東京都新宿区

詳細のご確認は次のページからログインされてください。

<https://www.dreamhop.jp/>

ドリームホップ株式会社

〒160-0016

東京都新宿区信濃町11-3 AK信濃町ビル5階

TEL:03-5368-0408

E-mail: gyomu@dreamhop.com

<https://www.dreamhop.com/>

2-5. 医師面接指導－検索・予約＜面接指導対象者のみ利用可能＞

[ユーザーTOP](#)
[ストレスチェック](#)
[診断結果・レポート](#)
[医師面接検索・予約](#)
[e-learning受講](#)
[登録情報変更](#)

TOP

[カウンセラー検索](#)

実施済みストレスチェック

実施日時	管理
2016年08月25日 09時51分	【重要】医師面接のご案内 医師面接を希望 診断結果・レポート 診断結果・レポート削除 医師面接の申出書

医師面接予約

予約日時	クリニック名・医師名	場所	状況	管理
2017年03月31日 15:00～15:30	テストクリニック1	東京都新宿区	予約中	詳細

医師面接予約内容

クリニック名・医師名	テストクリニック1
予約日時（確定）	2017年03月31日 15:00～15:30
面接内容	高ストレス者面接
面接実施場所	東京都新宿区
	マップ

注意

- ①前々日の17時以降のキャンセルは有料となります。
- ②予約日時の確定は(株)ドリームホップよりご連絡致します。

[キャンセルする](#)

予約日時が確定すると、株式会社ドリームホップよりメールが届きます。TOP画面から予約内容の確認及びキャンセルもできます。

e-learning受講は、**対象の受講者のみ閲覧が可能となっております。**

対象になっていない方は本ページの閲覧が出来ませんのでご注意ください。

e-learning

The screenshot displays the e-learning interface. At the top, the title "ストレスと上手につき合おう！ ～セルフケアの基本～" is visible. Below the title is a video player with a large play button and the text "再生する" (Play). To the right of the video player is a list of topics, including "ストレスと上手につき合おう！～セルフケアの基本～", "「ストレスは悪者か？？」", "働く人にとっての「ストレス源」は色いろ", and "ストレスがキャパオーバーすると様々な症状【SOSサイン】が現れます！". The video player has a progress bar at the bottom showing "1 / 9" and "00:00:00 / 00:08:36".

対象者については「再生する」ボタンをクリックして学習をしてください。

2-7. ID/パスワード変更

[ユーザーTOP](#)[ストレスチェック](#)[診断結果・レポート](#)[医師面接検索・予約](#)[e-learning受講](#)[登録情報変更](#)

登録情報変更では、初期登録のメールアドレス、パスワードを変更することができます。

登録情報変更

今までのパスワード	<input type="password"/>
新パスワード	<input type="password"/> (半角英数字6～16文字)
<input type="button" value="パスワード変更"/>	
現メールアドレス	user1@alart.geo.jp
新メールアドレス	<input type="text"/>
<input type="button" value="メールアドレス変更"/>	

メールアドレスを変更した際は、弊社からのメールが受信できるよう、設定をお願いします。

3. 補足

■携帯のメールアドレス等を設定される際は**弊社からのメールアドレスのドメイン (@dreamhop.jp/)**を許可していただくようお願いします。

■医師を予約する際は申出をする日から**14日後以降からの**期間で予約を入れてください。

例：4/1（月）に画面から予約をする場合⇒予約可能期間4/15～

■医師面接指導をキャンセルする場合は**予約日を入れた3営業日前の17時までにキャンセルをお願いします**。それ以降はキャンセル料金が発生（勤務先企業が負担）しますのでご注意ください。

例：4/3（月）来院予定の場合⇒3/30（木）の17時まで

4. お問い合わせ先

株式会社ドリームホップ サポートセンター

受付 平日9時00分～18時00分（年末年始・夏期休暇除く）

TEL 03-5368-0408

FAX 03-5368-0409

Mail alart@dreamhop.com

URL <https://www.dreamhop.com>

サービス提供元 概要



▶ <https://www.dreamhop.com>

- | | |
|---------|---|
| ▶ 商号 | 株式会社ドリームホップ（DreamhopCo.,Ltd.） |
| ▶ 本社 | 東京都新宿区信濃町11-3AK信濃町ビル |
| ▶ 設立 | 2005年6月21日 |
| ▶ 在籍専門職 | 保健師、精神保健福祉士、臨床心理士、産業カウンセラー |
| ▶ 資本金 | 1,650万円 |
| ▶ 代表者 | 稲垣 義文 |
| ▶ 事業内容 | メンタルヘルス対策 |
| ▶ 許認可 | プライバシーマーク【JIPDEC】/メンタルヘルス専門機関【(独)労働者安全機構】 |