

公立学校共済組合福島支部
「メンタルヘルスサポート(セルフチェック)事業」実施要項

1 目的

公立学校共済組合福島支部（以下「福島支部」という。）の組合員本人及びその家族のこころとからだの健康づくりのために、いつでも気軽にストレスの程度やメタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）のレベルをセルフチェックできる機会を提供し、こころとからだの健康保持増進に努める。

2 対象者

福島支部の組合員およびその家族とする。

3 セルフチェックメニュー

(1) こころの体温計メニュー

- ・ 自らのこころの状態を知る
- ・ 身近な家族を思いやって
- ・ アナタは困った時どう乗り切りますか？
- ・ 精神的健康状態チェック(WHO-5)
- ・ 精神障害チェック(DSM-4)
- ・ 睡眠障害チェック

(2) 生活習慣チェック！

- ・ メタボチェック
- ・ 活動量チェック
- ・ 引き算ダイエット

4 利用方法

- ① スマートフォンやパソコンで、当支部のホームページにアクセスする。

福島支部トップページ> 厚生サービスを利用する>メンタルヘルスサポート（セルフチェック事業）にアクセスし、サイトの案内にしたがって設問に回答する。

〈福島支部ホームページ URL〉

<https://www.kouritu.or.jp/fukushima/kousei/kakusyusoudanjigyou/mentalhealthsupport/index.html>

〈QR コード〉



- ② 回答後は、すぐに診断結果が表示されるので、ストレスの軽減やメタボリックシンドロームの予防改善の一助とする。

5 費用等

費用負担は発生しない。

（ただし、サイトにアクセスするためのインターネット通信費用は自己負担。）

6 その他

氏名等の個人情報を入力する必要は無い。

附則

この要項は、令和 7年 4月 1日から施行する。