

インターネットを用いた勤労者のための
メンタルヘルスチェックシステム “メンタルろうさい”
無料モニター募集

mental-rosai@yokohamah.johas.go.jp

- ①あなたのパソコンから（携帯メール不可）、上記アドレスに、
「無料モニター希望」と送信してください。
 - ②一週間以内に、URLとIDと仮パスワードが送られます。
 - ③URLに入り、仮パスワードを本パスワードに変更し、約200問の質問に答えるとその場で、チェックの結果が見られます。
 - ④あなたのストレス状況やストレス対処についてのレポートやメール相談、情報提供がその場で受けられます。
 - ⑤1年間、一人1回までの利用と限らせていただきます。
- <http://www.yokohamah.johas.go.jp/medical/mhc/MentalRosai.pdf> から、パンフレットのPDFが得られます。
- ⑥“メンタルろうさい”の保健指導（個別面接）への活用をすすめています。関心のある保健スタッフはご連絡ください。