

健康管理・ストレスチェックシステム「エール+」

株式会社ドクタートラスト

<https://doctor-trust.co.jp/>

ストレスチェック総受検者数267万人超の実績！従業員用アプリも提供

提供可能エリア(可能エリアが青塗)				サービスの概要・特徴	
北海道	東北	関東	甲信越	<p>「エール+」は“健康管理をもっと簡単に、もっと楽しく”の実現を目指した健康管理システム・アプリです。企業担当者と産業保健従事者間での健康情報の一元管理や、アプリに搭載されたEラーニング機能などにより、従業員個人の健康から企業の健康経営まで幅広く支援いたします。</p> <p>また「エール+」内でも受検が可能なドクタートラストのストレスチェックは、専任担当者のトータルサポートが魅力。企業、法人さまにご用意いただくのは「受検者リスト」のみ。</p> <p>総受検者267万人超のビックデータを評価基準とした、明快かつ詳細なオリジナル集団分析結果をご提供、職場環境改善にお役立ていただけます。</p> <p>集団分析から導出された課題を解決すべく、従業員向けセミナーやワークショップなども合わせて実施いたします。</p> <p><「エール+」の主な機能></p> <p>・ストレスチェック ・お知らせ ・健診結果 ・面談管理 ・時間外労働管理 ・休職者管理 ・衛生委員会議事録 ・労基署報告 ・動画 ・従業員アプリ ・ウォーキングイベント ・ポイント交換</p>	
北陸	東海	近畿	中国		
四国	九州	沖縄	海外		
提供可能法人規模(◎:実績あり、○:提供可)				<p>導入企業の評価</p> <p>産業医が監修した独自開発の健康管理システムおよび従業員向けアプリを提供しています。本システムは、健康診断結果の一元管理、ストレスチェックの実施、外部相談窓口の案内、健康関連のeラーニング動画の配信などにより、従業員が健康でいきいきと働ける環境を実現。管理者向けには、従業員へのお知らせ配信、面談記録や健診結果の産業医への共有、経年変化を把握できるサマリーボード、高リスク者の抽出機能を搭載しています。従業員向けアプリには、日々のメンタル管理が可能な日記機能、健康に関するショート動画やコラムの閲覧、歩数連携によるウォーキングイベント参加機能などがあります。</p> <p>2025年5月19日(月)から5月30日(金)にかけて、企業対抗ウォーキングイベントを実施したところ、参加企業は39社、参加従業員は2,363名にのぼりました。</p> <p>・社員の健康増進・コミュニケーションの促進につながった</p> <p>・フライヤーや迅速なフォローでサポートが手厚かった</p> <p>・管理画面などから参加状況が見やすく、使いやすいデザインで、従業員のアプリも使用しやすくて良かったなど、ポジティブな意見を多数いただきました。</p>	
50人未満	1,000人未満	10,000人未満	10,000人以上		
◎	◎	◎	◎		
サービスの目的・期待される効果				<p>【凡例】◎:実証評価>●:理論的裏付け>○:ユーザー評価</p>	
基盤整備	法制度対応	●			
	制度・施策体系の整理	●			
	人事・産業保健業務の効率化・負担減	●			
	組織状況の把握	●			
取組の普及・浸透	サーベイ受検率向上	◎			
	相談窓口の利用率・認知率向上	◎			
	プログラムへの参加率・利用率向上	◎			
	不調の早期発見・対応	◎			
	ヘルスリテラシー・意識向上	◎			
	仕事のストレス要因低減	◎			
	心理的安全性・上司のサポート力向上	◎			
周囲のサポート力向上	◎				
心の健康・業務パフォーマンス	生活習慣の改善	◎			
	健康状態・心理指標改善	◎			
	アブゼンティーズム改善	—			
	プレゼンティーズム改善	—			
	ワーク・エンゲージメント向上	◎			
	従業員エンゲージメント向上	◎			
労務指標改善(離職率、残業時間等)	◎				

健康管理・ストレスチェックシステム「エール+」

株式会社ドクタートラスト

<https://doctor-trust.co.jp/>

理論的裏付け

採用している理論の概要

ドクタートラストのストレスチェックおよびセルフケア情報を提供しているサービスでは、認知行動療法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）を理論的枠組みとして採用しています。

認知行動療法は、思考・感情・行動の相互作用に着目し、認知の偏りを修正することでストレスの低減やメンタルヘルスの改善に効果があるとされています。

本サービスにおいても、高ストレス者へのセルフケア支援にCBTの考え方を活用し、認知再構成法やストレス対処スキルの向上を促しています。また、ストレスチェックの結果画面においては、利用者が自身の思考パターンに気づけるよう解説ページをご案内し、セルフケアに役立てていただけるよう工夫しています。

（解説ページ：<https://doctor-trust.co.jp/stresscheck/selfcare/> ※日本語版・英語版あり）

さらに、高ストレス者に対する面談やセルフケア研修においても、認知再構成法や問題解決スキルなどCBTに基づく手法を取り入れることで、実際のストレス対処行動の定着を促進しています。

実証評価

学術介入の有無

学術研究機関等による科学的な効果検証

学術研究期間等が介在しない独自の効果検証

エビデンスの水準

ランダム化比較試験

非ランダム化比較試験

単純前後比較などの準
実験的研究

コホート研究

横断研究または症例対
照研究

実証評価の結果概要

- ・高ストレス者削減

【2023年度：10人（高ストレス者率：15.4%）⇒2024年度：7人（高ストレス者率：9%）】

- ・総合健康リスク値の低減

【2023年度：94⇒2024年度：85】

- ・受検率向上

【2023年度：95.6%⇒2024年度：96.3%】