



eラーニング説明資料



サポートしたい。笑顔が続く未来のために。

中部電力健康保険組合

コースの選択

「ホーム」画面または「キャンペーン一覧」ページからコースを選択できます。



ホーム画面

eラーニング

	バナーテスト バナーテスト
	糖尿病 糖尿病 (デモ)

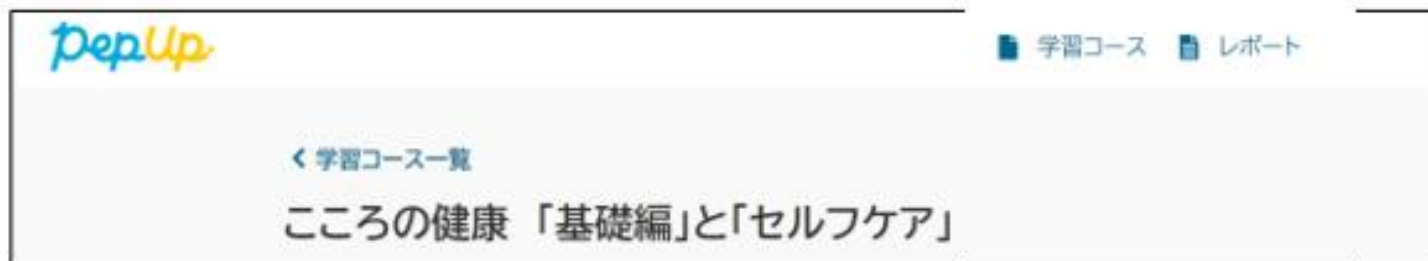
キャンペーン一覧画面

eラーニング

	バナーテスト バナーテスト
	糖尿病 糖尿病 (デモ)

eラーニングのメニュー

「学習コース」「レポート」の2つのメニューがあります。



学習コース

利用できるコースが一覧表示されています。

各コースの教材ごとに

- プレテスト
- 教材を見る
- 確認テスト

が可能です。

レポート

各コースの教材ごとに、読了率・初回正解率・最高正解率を確認できます。



コースの名称は中電健保で設定した教材内容が反映されます。

eラーニングの流れ

各コースの教材ごとに「**プレテスト**」→「**教材を見る**」→「**確認テスト**」と進めます。
教材はスライド形式で、ユーザーが好きなスピードでページをめくって読み進めます。



初めてコースを選択した際に「プレテスト」が促されます

プレテスト



教材一覧



教材



学習を始める



確認テスト



学習コースTOP(コース一覧)

開催中のコース一覧と過去のコース一覧を表示します。



学習コース: プレテスト(初めてコースを選択した時)

初めてコースを選択した際に現在の理解度を把握するため「プレテスト」が促されます。

The screenshot shows the PepUp learning platform interface. At the top left is the PepUp logo, and at the top right are navigation links for '学習コース' (Learning Course) and 'レポート' (Report). The main heading is 'eラーニング' (e-Learning). Below this, the course title 'ココロの健康「基礎編」と「セルフケア」' is displayed. A paragraph of introductory text explains the course content and the purpose of the pre-test. Three steps are outlined: STEP 01 プレテスト (Pre-test), STEP 02 教材を読む (Read the material), and STEP 03 確認テスト (Confirmation test). Each step includes an icon and a detailed description of the action and its requirements. A 'プレテストを実施する' (Perform Pre-test) button is located at the bottom center.

ココロの健康「基礎編」と「セルフケア」

(過去公開分と同じ内容です)ストレスについて基本的な知識を学びます。自身がストレスを受けたとき、ストレスの原因や体の反応などを事前知っておくことで、落ち着いてストレスと向き合い、上手く付き合っていくことができるかも知れません。1コンテンツを読了することにより、20Pepポイントを付与します(計2コンテンツ)。※読了の翌月日通 ※ただし、過去読了済みの方は付与対象外です。ストレスは、私たちが生きていく上で避けることのできないものです。ぜひ受講してくださいね。

STEP 01 プレテスト

教材を読む前に「プレテスト」を行ってください。該当のテーマについてどれくらい理解しているか、現在の理解度を把握してみましょう。プレテストを実施しないと教材を開覧することができません。

STEP 02 教材を読む

「プレテスト」が終わったら教材を開覧してください。各コースには複数の教材がセットされていますので、すべての教材を読んで理解を深めてください。教材を全て読み終えると、読了率が100%と表示されます。

STEP 03 確認テスト

教材を読み終えたら「確認テストを実施する」から確認テストを受けてください。教材内容が理解できたか確認し、間違えた場合は再度教材を確認しましょう。正解率100%になるまで再受講してください。

[プレテストを実施する](#)

学習コース: プレテスト(初めてコースを選択した時)

まずは腕試しとしてテストに答えてもらいます。

PepUp 学習コース レポート

こころの健康「基礎編」と「セルフケア」

1 / 9 問

Q1 よい睡眠をとるには、「十分な睡眠時間(量)」「安定した睡眠(質)」ともうひとつは何でしょうか？

- A 足りない睡眠時間を寝だめをする
- B 規則正しい睡眠(タイミング)
- C たくさん疲れて寝やすくなる

学習コース：教材一覧

「プレテスト」を行うと、「教材読了率」と「テスト正解率」が表示されます。
各教材を選択して、学習や確認テストを行うことができます。



The screenshot shows the DepUp learning course interface. At the top, there are navigation links for '学習コース' (Learning Course) and 'レポート' (Report). The main heading is 'こころの健康「基礎編」と「セルフケア」' (Mental Health 'Basic' and 'Self-Care'). Below this, a progress indicator shows '1/2' with a circular gauge and the text 'ストレスについての基礎知識とその対処方法を知ること、ストレスとの上手な付き合い方を学びます。' (Learn about basic knowledge and coping methods for stress, and learn how to deal with stress well). The '教材一覧' (Material List) section states '各教材の読了率と正解率が100%になると学習が完了となります。' (When the completion rate and correct answer rate for each material reach 100%, the learning will be completed). Two material cards are shown:

教材名	教材読了率	テスト正解率
【メンタルヘルス】Vol11 メンタルヘルスの基礎講座	100%	80%
【メンタルヘルス】Vol12 ストレスへの対処法	100%	100%

学習コース:教材(テスト回答後)

「正解率」はそのユーザーがこれまでに行った回答のうち**最高の正解率**を表示しています

The screenshot shows the DepUp learning course interface. At the top, it displays the course title 'こころの健康「基礎編」と「セルフケア」' and the current progress '1/2'. Below this, there are two lesson cards. The first card, 'メンタルヘルス基本講座(ストレスとは)', shows a progress of 100% for the material and 80% for the test. The second card, 'ストレスへの対処法', shows 100% for both material and test. A callout box points to the second card, stating that viewing all slides results in 100% completion. Another callout box points to the test result area, stating that pre-test and confirmation test results are displayed.

DepUp

学習コース レポート

< 学習コース一覧

こころの健康「基礎編」と「セルフケア」

学習完了状況

1/2

ストレスについての基礎知識とその対処方法を知ること、ストレスとの上手な付き合い方を学びます。

教材一覧

各教材の読了率と正解率が100%になると学習が完了となります。

メンタルヘルス基本講座(ストレスとは)

【メンタルヘルス】Vol1 メンタルヘルスの基礎講座

所要時間目安 10分

教材読了率 100% テスト正解率 80%

ストレスへの対処法

【メンタルヘルス】Vol2 ストレスへの対処法

所要時間目安 10分

教材読了率 100% テスト正解率 100%

教材スライドをすべて閲覧すると読了率が100%になる

プレテスト・確認テストの結果が表示される

学習コース：教材確認

教材スライドの確認や再テストが行えます。（教材を読む／確認テストを実施する）

← ころの健康「基礎編」と「セルフケア」

【メンタルヘルス】Vol2 ストレスへの対処法

● 所要目安時間 10分

ストレスへの対処法

今回は、実際にストレスがかった時に行える対処方法を具体的に学びます。
ストレスの原因や反応によって、それに適した対処方法をおこなうことで、
うまくストレスとの付き合い合えるかも知れません。

- ・ ストレスへの対処について
- ・ ストレスへの対処の5ステップ
- ・ ストレスコーピング
- ・ 心身からのストレスへの働き
- ・ まとめ



監修：NPO法人 こころの健康
協力：DepUp

☑ 教材読了状況

教材読了率 (17/17ページ) **100%** [教材を読む](#)

📄 確認テスト実施状況

テスト正解率 (4/4問正解) **100%** [確認テストを実施する](#)

[前回の結果](#)

実施中のコースや過去に開催されたコースが一覧で表示されます。



The screenshot displays the 'eラーニングレポート' (e-learning report) page. At the top left is the 'PepUp' logo. At the top right are navigation links for '学習コース' (Learning Course) and 'レポート' (Report). The main content area is titled 'eラーニングレポート' and contains a list of reports:

- もっと知ろう！歯の健康
- 女性のカラダと健康について
- こころの健康 「基礎編」と「セルフケア」
- こころの健康 管理監督者向け「ラインケア」
- たばこと健康
- こころの健康 「基礎編」と「セルフケア」
- こころの健康 管理監督者向け「ラインケア」

教材ごとの読了率・初回正解率・最高正解率を確認できます。

The screenshot shows the PepUp interface with a navigation bar at the top containing the logo and links for '学習コース' (Learning Course) and 'レポート' (Report). Below the navigation, there is a breadcrumb link '< レポート一覧' and a main title 'こころの健康「基礎編」と「セルフケア」レポート詳細'. The main content area displays two report cards. The first card is for the course '【メンタルヘルス】Vol2 ストレスへの対処法' and shows 100% for all three metrics: 読了率 (Completion Rate), 初回正解率 (First Attempt Correct Rate), and 最高正解率 (Highest Correct Rate). The second card is for '【メンタルヘルス】Vol1 メンタルヘルスの基礎講座' and shows 100% for 読了率, 80% for 初回正解率, and 80% for 最高正解率.

教材名	読了率	初回正解率	最高正解率
【メンタルヘルス】Vol2 ストレスへの対処法	100%	100%	100%
【メンタルヘルス】Vol1 メンタルヘルスの基礎講座	100%	80%	80%