

メンタルヘルス不調者への対策は、事前にガイドラインなどを策定することがポイントです



- メンタルヘルス対策方針と休職・復職手続き規定の策定
- 職場内に相談窓口を設置し、従業員に周知・活用しましょう
- 外部相談窓口を活用

報告事例

- 不調による**休職者の復帰**にあたり、**通算3か月の範囲内でリハビリ勤務を規定**で定めています【宿泊業／816名】
- メンタルヘルスに関する**相談窓口を設置**しました【印刷・同関連業／103名】
- イントラネットに相談窓口を設置しました。希望者には月に1～2回程度産業医を招いてメンタルヘルス及び健康についての相談を行える体制を整備しています【専門・技術サービス業／364名】
- ハラスメント被害者やメンタルヘルス不調者、生活サポートの相談窓口**を各部に設けました【食料品・たばこ製造業／28名】
- 「こころの電話相談」窓口**が利用できる旨**従業員に情報提供**を行っています【卸売業／25名】
- 外部相談窓口の設置**を社内グループウェアのインフォメーションを通じて**全社員へ周知**しています【化学工業・同類似業／185名】
- 外部相談窓口(保険会社)を活用し電話相談・対面カウンセリング・WEB相談**などが利用できることをストレスチェックの時期に**社内メールで周知**しています【金融・保険業／10名】



ポイント

- 事業所として、メンタルヘルス不調者に向けた対応策を予め策定しましょう

●「こころの耳」
(厚生労働省HP)

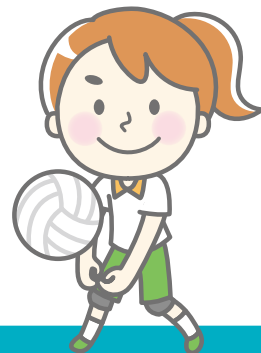


- 「改訂 心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」
(厚生労働省HP)



従業員の活力で職場を活性化!

- スポーツイベントの開催
- 従業員とその家族が楽しめるイベントを実施し、家族ぐるみのコミュニケーションを促進する
- 他社と共同でイベントを開催



報告事例

- 運動部を立ち上げ、まずは体育館を借りて、**バドミントン、卓球、バレーボール**など気安く参加できるようにしました【設備工事業／65名】
- **同業種が集まるボウリング大会に参加**しました【総合工事業／23名】
- **クロスカントリー大会に参加**しました【総合工事業／28名】
- **ボウリング大会の開催やウォーキング大会へ参加**しました【金融・保険業／75名】
- 毎月1日に、その月にお誕生日を迎える社員を朝礼で発表し、**バースデーソングを全員で歌うプレゼント。ホールケーキでお祝い**しています【印刷・同関連業／103名】
- **BBQ(家族同伴)・ボウリング大会(家族同伴)・社員日帰り旅行を実施**しています【金融・保険業／16名】



ポイント



- 執務室におけるフリーアドレス(固定席の廃止)の導入や家族同伴の社内運動会など事業所全体の取り組みを目指しましょう
- まずは、健康ウォークやリレーマラソンなど外部機関主催のイベントに事業所として参加してみましょう

予防、拡大防止のための具体的な取り組み

- 手指消毒液(アルコール等)やうがい薬、マスク等を設置する
- 予防接種時間を出勤認定する
- 予防接種の費用を補助する(一部又は全額)



報告事例

- 感染者は特別休暇認定、出勤停止としています
【金融・保険業／16名、印刷・同関連業／103名、飲食料品小売業／27名】
- 予防接種の受診場所を社内や病院など複数にしました【その他の運輸業210名】
- 職場内で予防接種を実施できるよう病院と調整しました
【社会保険・社会福祉・介護事業／61名、専門・技術サービス業／2名、
社会保険・社会福祉・介護事業／5名、金融・保険業／75名、
専門・技術サービス業／17名、専門・技術サービス業／6名】



ポイント

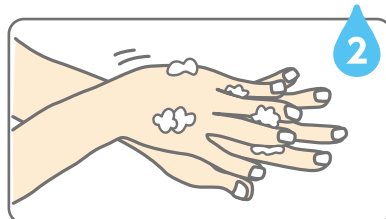
- 正しい手洗いで感染症を予防しましょう

正しい手の洗い方

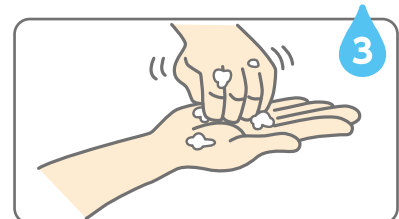
手洗いの前に ● 爪は短く切っておきましょう ● 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります



手の甲をのばすようにこすります



指先・爪の間を念入りにこすります



指の間を洗います



親指と手のひらをねじり洗います



手首も忘れずに洗います

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

[香川県の感染症情報については、こちらをご確認ください](#)



出典：香川県

私、定時に帰ります!

- 毎週水曜日をノー残業デーに設定
- 毎月の時間外労働時間を把握し1か月の時間外労働時間目標を設定する
- 時間外労働時間を集計し業務の見直しをする



報告事例

- 毎日17時に各チーム終礼を実施し、残っている仕事を共有しています
17時になると、テーマソングが自動的に流れるよう設定しています【印刷・同関連業／103名】
- 毎月第1・第3水曜日をノー残業デーとすることを就業規則に明文化しています【総合工事業／23名】
- 毎日15時に時間外勤務発生有無の状況を確認。ワークシェアリングを図り、
時間外勤務の発生を回避しています【卸売業／25名】
- 申請書に累計時間を書く欄を設け、自分自身が1か月どの位残業をしているのかを
確認できるようにしたところ時間外労働が減ってきています【その他の製造業／83名】
- 「部署ノー残業ウィーク」を年4回以上、年間スケジュールに策定。「部署ノー残業デー」を
月2回以上、月間スケジュールに策定。取組み状況を表やグラフ等で見える化し、
各部署長へ毎月通知しています。全従業員が年次有給休暇を平均年間5日以上
取得するため、部署ごとに年間スケジュールの策定・調整を実施しています
全従業員が1日以上プラスワン ホリデー（祝日の翌日に取得する休暇）、またはブリッジホリデー
（日曜や祝日に挟まれた平日を休暇とする）制度対象日に有給休暇を取得するよう周知しています【金融・保険業／75名】
- 1か月に1回は休日連続するように勤務シフトを設定しています【その他の運輸業／27名】
- 繰越有給休暇を完全消化するように、定期的に声掛けを行いました【情報通信業／33名】
- 年2回、連続して3日間有給休暇を取得する「リフレッシュ休暇」制度を導入しています。
また、家族や自身の誕生日、結婚記念日など思い出に残る日を指定し
有給休暇が取得できる「記念日休暇」も導入しています【宿泊業／816名】



ポイント



- ワークライフバランスを改善すれば従業員のモチベーション向上が期待できます
- 「働き方改革 時間外労働の上限規制」
(厚生労働省HP)



女性の健康問題への対応

- 婦人科検診を受けやすい環境を整備する
- 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮の社内規定への明文化と周知
- 女性の健康専門の相談窓口を設置する



報告事例

- 婦人科検診費用を全額会社が負担しています【総合工事業／28名、化学工業・同類似業／185名】
- 乳がん検診・子宮頸がん検診の受診対象者は全額会社負担にて受診しています【専門・技術サービス業／2名、金融・保険業／35名】
- 子宮頸がん検診、乳がん検診を2年ごとに会社負担で実施しています。社内規定に産前産後休業、育児休業、育児時間、妊娠中の母子健康管理の措置を明文化しています【総合工事業／10名】
- 婦人科検診については毎年の健康診断で受けられるように手配し費用を負担します【金融・保険業／10名】
- 人間ドックの際に、女性の婦人科(子宮頸がん及びマンモグラフィー)の検診を推奨し全額会社負担しています【専門・技術サービス業／364名】
- 35歳以上の女性が受診する乳がん検診・子宮頸がん検診の費用は会社が負担しています【宿泊業／816名】
- 妊娠中の従業員に対する休憩時間の確保や各種申請書についてまとめたマニュアルを作成し対象従業員に配付しています【印刷・同関連業／103名】
- 業務部長(女性)が相談窓口となっています。管理職を対象とした「女性特有の健康課題」研修を実施しています【卸売業／25名】
- 勤続20年超の女性に女性特有の健康課題に関する相談窓口を依頼しています。社内研修室で女性従業員を対象に女性特有の健康課題について説明会を実施し、併せて今後女性特有の健康課題について相談窓口を活用してもらうように啓蒙しました【飲食料品小売業／27名】



ポイント



- 女性の健康づくりを推進する部署やプロジェクトチームを設置しましょう
- 周囲の理解を深め、女性が働きやすい職場環境を整えましょう

受け入れ態勢を整備しましょう

- 相談窓口の設置
- 通院できる支援体制の整備



報告事例

- 管理職による相談窓口を設置。入院治療や通院のため、**年次有給休暇とは別に傷病休暇・病気休暇制度を整備**しました【印刷・同関連業／103名】
- **相談窓口は各部の部長**としています。部長には「厚生労働省のガイドライン」を基に研修を行っています【卸売業／25名】
- 社会保険委員が健康相談窓口になり、**対象者には積極的な声掛けを行い作業内容や行程の変更**を行っています【道路貨物運送業／31名】
- 通院休暇制度を整備しています【その他の運輸業／27名】
- 正社員・パート社員問わず全社員を対象に1時間単位での年次有給休暇の取得制度を設けています【専門・技術サービス業／364名、専門・技術サービス業／2名】
- **傷病休暇を就業規則に追加**(無給)しました【設備工事業／10名】

ポイント



- 同僚や上司に過度の負担がかからないよう組織的な支援を行いましょ
- 安心して働ける職場は素敵ですね



参考／厚生労働省HP

- 事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン(平成31年3月改訂版)



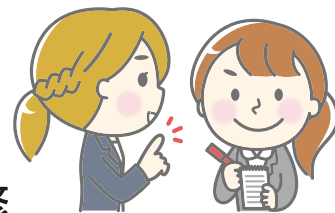
- 企業・医療機関連携マニュアル(平成31年3月改訂版)



- 職場づくりの事例集(平成29年3月)



ヘルスリテラシーについて学ぶ



- 健康をテーマとした従業員研修を実施
- 外部機関主催の研修等に参加し、その後、社内で伝達研修
- 1か月に1回の頻度で、全従業員に対し健康に関する情報提供を行う

報告事例

- 情報誌の**健康コラム**を各社員に**メール配信**しています【金融・保険業／10名】
- 毎月、健康・衛生をテーマにした情報を**社内のイントラネットに発信**しています【宿泊業／816名】
- 熱中症対策や健康診断受診促進など、**健康に関する情報を月2回以上パソコン起動の際に表示**しています【専門・技術サービス業／364名】
- 毎月月末に協会けんぽメルマガ内の**健康サポート情報**を全従業員あて**メールにて情報提供**を行っています【印刷・同関連業／103名】
- 毎月25日発行の社内誌で、**安全衛生に関すること、環境への取り組みに関すること、各種研修報告、作業手順、就業規則に関すること**など旬な話題を全職場に届けています【その他の対事業所サービス業／158名】
- 全職員(希望者)対象に**年度に1回「衛生研修会」を実施**しています【金融・保険業／75名】
- ドクターに**「職業性腰痛とその予防」研修を依頼**しています【総合工事業／28名】
- 外部機関主催の**研修に参加し当日資料、報告書により情報共有**を図っています【総合工事業／23名】
- 外部機関(保険会社)主催の**研修に参加し、全社員に情報提供**を行っています【金融・保険業／16名】
- 全員受講できるよう、事業場毎に時間帯を設定し、**熱中症予防対策セミナーを開催**しています【その他の運輸業／251名】
- 外部講師による**「職場のメンタルケア・マネジメント研修」を全管理職36名に実施**しています【化学工業・同類似業／185名】
- 外部講師による従業員向け健康をテーマとした研修や管理職を対象とした**「女性特有の健康課題」の研修**を実施しています【卸売業／25名】

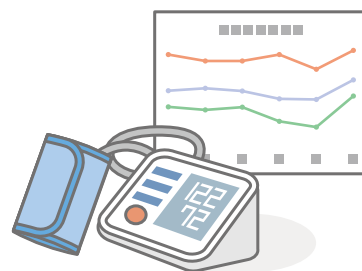
ポイント

- 協会けんぽのホームページでは、季節の健康情報などを発信しています
- 香川県や高松市が実施している「出前講座」をご利用ください
- 健康に関する知識を深めましょう!



十人十色の健康経営

- 従業員全員で血圧を測定するなどの環境づくり
- まずは、職場の健康課題を見つけよう!



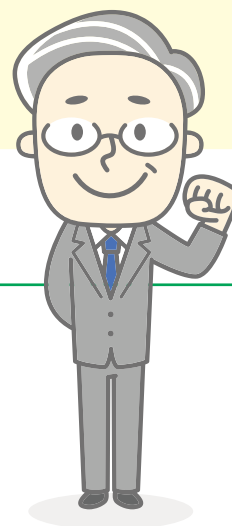
報告事例

- 従業員全員で始業前に血圧測定を実施しています。各自の管理帳に数値を記入し、**グラフで毎日の血圧変化**を見ることができるようになりました【設備工事業／12名】
- 健康に関心を持ってもらうため、**血管年齢測定器と握力計**を利用して**現在の年齢との乖離(差)**を調べてもらいました【設備工事業／65名】
- **体成分分析が行える機械**を使用し、筋肉・脂肪といった体型評価を毎年行い、**過去の結果と比較**をしています。健診結果と併せて**自分の身体の状態を知る**ことができました【機械器具製造業／37名、機械器具製造業／30名、機械器具製造業／41名】
- パソコン作業が多いことから、**年に一度職員全員**(嘱託、アルバイト含む)を対象に**VDI健診を実施**しています【政治・経済・文化団体／78名】

ポイント



・事業所の健康課題に則した取り組みを行いましょ



社長の声 ～健康経営に取り組んでみて～

弊社は私も含めて全員で9人の小さな会社です。
そのため、一人でも病気になると立ちいかなくなります。
そこで、平成28年9月「事業所まるごと健康宣言」を致しました。
最初は、血圧計の設置と、朝のラジオ体操から始めました。平成30年にはリストバンド式万歩計および血圧計を配付しました。
また、「1日3食 まず野菜!」のキャッチコピーをヒントに、会社の菜園で野菜作りを行いました。
このような中で、一人ひとりの健康に対する意識が高まり、2年間大きな病気もなく業務をこなすことができました。
これからも「健康第一」「安全第一」で日々精進してまいります。

協会けんぽは健康経営をサポートします!



全国健康保険協会 香川支部

協会けんぽ

企画総務グループ

所在地／〒760-8564 高松市鍛冶屋町3 香川三友ビル7階
電話番号／087-811-0570(代表)

協会けんぽ 香川

2019.11