

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <https://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 34 2018年 夏号

かわら版

健康経営と促進員活動

メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員 荒木 義雄
(特定社会保険労務士・健康経営アドバイザー)

『健康経営』は、「従業員のみなさんが健康で働き続けられることが企業の健全な経営につながる」といった考え方で、全国に急速に広まりつつあります。奈良県においても協会けんぽなど各機関の積極的な周知活動により、緩やかに浸透し始めています。

1. 『健康経営』とは

(1) 『健康経営』とは

『健康経営』は、従業員の心身の健康を改善し活力を増大させる取組みのことで、従業員を重要な人的資源ととらえ、彼らの健康増進を投資として積極的に推し進める経営方法です。決して難しい考え方ではなく、企業の競争力の源泉であるヒトと正面から向き合い、心身の健康を経営の重要テーマとしてとらえるという、経営の原点に立ち戻った考え方といえます。

(2) 『健康経営』がもたらす効果

従業員の健康を増進することによる効果として

- ① 従業員の活力向上による生産性の向上
 - ② 社内の風通しの改善
 - ③ 企業イメージの向上
 - ④ 医療費の削減
-などが期待できます。



(3) 中小企業こそ取組みが求められています

ここ数年は大企業を中心に『健康経営』への関心が高まっていました。

しかし、本来は少数精鋭の人材が最大の武器である中小企業こそ取組みが求められます。

その理由として

- ① 大企業に比べて、一人ひとりの役割が広範囲に及ぶ中小企業の従業員は、心身に大きな負担がかかる傾向にあり、そうしたリスクを上手に排除できないケースがある。
- ② 従業員が不健康な状態で働いていたり、病気やけがで長期の休暇を取らざるを得ない状況になると、周りの従業員の負担が増したり、新たな人員の確保が必要になり、生産性の低

下やコスト増加要因になる。

- ③ 中小企業では、トップの経営方針や職場の環境が、従業員の生活習慣や健康に影響を与えやすい。
- ④ 従業員が健康でいきいきと働く職場にすることで、長期的には生産性の向上や働き手不足の解消につながる事が期待できる。などが考えられます。



(4) 『健康経営』の取り組み方

「従業員の健康が大切なのは理解ができた。でも何から始めてよいかわからない。そして、費用は？」とお悩みの事業主もおられます。

取り組みにあたってはあまり難しく考える必要はなく、まずは従業員と話合って従業員が抱えている心身の健康課題を拾い集め、役立つ対策を考えることから始めます。

例えば、「健康増進のために階段を使う」「挨拶をする」「ラジオ体操をする」などからもスタートできます。

したがって『健康経営』は投資額ゼロ円からでも始めることが可能です。

また、協会けんぽ加入事業所は奈良支部企画の「職場まるごと健康チャレンジ（無料）」をお勧めします。

チャレンジの内容は、職場全体と個人で取り組むメニューが予めつくられており、その中からそれぞれ一つを選んで3ヶ月間実施します。

メニューは例えば、『野菜を先に食べる』『できるだけ階段を使う』『挨拶や声かけをする』『定期健診を受診する』など、今すぐ取組めるものばかりです。

終了後は要件を満たせば表彰状が進呈されます。

「職場まるごと健康チャレンジ」によって、無料で手軽に職場の健康づくりの第一歩を踏み出すことができます。

（現在は第3回目を実施中。今回の応募は既に5月18日に締切。実施期間は平成30年6月1日～8月31日。次の開催時期は未定）

・ 詳細は→ [職場まるごと健康チャレンジ](#) [検索](#)

2.メンタルヘルス・両立支援促進員（以下、促進員）としての活動

私たち促進員は奈良県内の各事業所を訪問し、無料でメンタルヘルス対策や治療と職業生活の両立支援対策のお手伝いをしています。

これらの対策は従業員の心身の健康を改善し、『健康経営』の取り組みを推進します。

具体的な活動は事業所へ出向いての情報提供と研修の提案・実施です。

研修は新しい知識の習得や他の従業員との連携、情報の共有化のために必要です。

ただ、研修提案の際、「社長はメンタルヘルスや両立支援に関心がない」「不調者はいないので」と窓口担当者から消極的な回答をいただくことがあります。

その際は更に粘って『健康経営』推進のためにいかがでしょうか？とつづけます。『健康経営』という言葉は、環境をより良くするといったポジティブな響きがありますので、「そうですね。それでは社長に一度話してみましよう」と改めて前向きに考えていただけるケースがあります。促進員として、事業所の皆さんに関心を高めてもらえるように、日々の活動に取り組むつもりです。

3. 「制度」よりも「風土」

僭越ですがここで質問です。

あなたは困ったときや悩んだとき、職場の誰かに気軽に相談ができますか？
あるいは、あなたは最近、職場の誰かから相談を受けましたか？



答が「イエス」の場合は人間関係が良好な職場だと言えるでしょう。

そんな職場では誰もが気軽に相談できるので、メンタルヘルス不調を予防したり、両立支援の休職や復職のときも適切な対応をとることが可能になります。

一方、「ノー」の場合は人間関係に問題ありと言えそうです。

私が促進員として事業場訪問をした際も、多くで「窓口はあるけど相談がほとんどない」「何を考えているかを知りたい」と担当者の悩みをお聞きします。

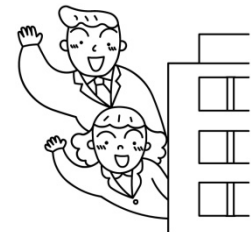
相談窓口はつくったけれど誰も相談に来ない、と窓口が形骸化しています。

このような職場では、相談できずに悩みを一人で抱え込んで重症化したり、突然の退職につながったりします。

従業員一人ひとりが健康で生き生きと働くことのできる職場環境を整えるには、まず良好な人間関係づくりが大切になってきます。

その手段として、挨拶、声かけ、話し合いなど日々のコミュニケーションの活性化が効果を発揮するものと考えています。

奈良産業保健総合支援センターでは職場のメンタルヘルス対策、治療と職業生活の両立支援に関する環境整備等について、センターの専門スタッフが事業場を訪問し、各種情報提供、アドバイス、研修等を無料で提供しています。



『健康経営』の推進のためにもぜひご活用ください。

お問合せをお待ちしています。

■ 奈良産業保健総合支援センター TEL 0742-25-3100

第13次労働災害防止計画がスタートしました！

厚生労働省では、過労死やメンタルヘルス不調への対策の重要性が増していることや、就業構造の変化及び労働者の働き方の多様化を踏まえ、労働災害を少しでも減らし、安心して健康に働くことができる職場の実現に向け、国、事業者、労働者等の関係者が目指す目標や重点的に取り組むべき事項を定めた 2018 年 4 月～ 2023 年 3 月までの 5 年間を計画期間とする「第 13 次労働災害防止計画」を 2018 年 2 月 28 日に策定し、3 月 19 日に公示しました。

【主な目標】

- ・ 2022 年までに、労働災害による死亡者数を 15%以上減少させる（2017 年比）
- ・ この他、労働災害による死傷者数（休業 4 日以上）、重点業種、メンタルヘルス対策、化学物質による健康障害防止対策、腰痛予防対策、熱中症予防対策について数値目標の設定

【重点事項】

1 死亡災害の撲滅を目指した対策の推進

建設業における墜落・転落災害等の防止、製造業における施設・設備・機械等に起因する災害等の防止、林業における伐木等作業の安全対策 等

- 2 過労死等の防止等の労働者の健康確保対策の推進
過重労働による健康障害防止対策の推進、職場におけるメンタルヘルス対策の推進 等
 - 3 就業構造の変化及び働き方の多様化に対応した対策の推進
災害の件数が増加傾向にある又は減少がみられない業種等への対応や高年齢労働者、非正規雇用労働者、外国人労働者及び障害者である労働者の労働災害の防止 等
 - 4 疾病を抱える労働者の健康確保対策の推進
企業における健康確保対策の推進、企業と医療機関の連携の促進 等
 - 5 化学物質等による健康障害防止対策の推進
化学物質、石綿、電離放射線による健康障害防止対策 等
 - 6 企業・業界単位での安全衛生の取組の強化
マネジメントへの安全衛生の取組み、労働安全衛生マネジメントシステムの普及と活用 等
 - 7 安全衛生管理組織の強化及び人材育成の推進
安全衛生専門人材の育成、事業場外の専門人材の活用 等
 - 8 国民全体の安全・健康意識の高揚等
高校・大学等と連携した安全衛生教育の実施、科学的根拠・国際動向を踏まえた施策推進 等
- 第 13 次労働災害防止計画について
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197308.html>
- 第 13 次労働災害防止計画（2018 年度～2022 年度）
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197309.html>

産業保健関係助成金のご案内！

労働者健康安全機構では、事業者が使用する労働者の健康管理、健康教育その他の健康に関する業務について、事業者及び産業医等の産業保健関係者が行う自主的な産業保健活動を支援することにより労働者の健康の確保に資すること並びに小規模事業場の事業者及び労働者に対する産業保健サービスの提供による労働者の健康確保を図ることを目的とした事業を行っており、その一環として、産業保健関係助成金制度を運用しています。

平成 30 年度は、ストレスチェック助成金を始めとする平成 29 年度までの 4 種類の助成金制度を引き続き継続するとともに、「小規模事業場産業医活動助成金」は、「産業医コース」「保健師コース」「直接健康相談環境整備コース」の 3 つのコースに分割し対象範囲を拡大しました。

詳しくは、当センターまたは労働者健康安全機構本部までお電話等ください。

ナビダイヤル：0570-783046（勤労者医療・産業保健部 産業保健業務指導課）

また、次の Web サイトに助成金の手引き（申請書様式等を含む。）が掲載されています。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1253/Default.aspx>

〒630-8115 奈良市大宮町 1 丁目 1 番 3 2 号 奈良交通第 3 ビル 3 階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

Eメール：info@naras.johas.go.jp