

事業主、事業場担当者のみなさま

「心の健康づくり計画」の策定をお手伝いします！

～職場のメンタルヘルス対策支援サービスのご案内～



職場のメンタルヘルス対策って
何からはじめたら良いのかな・・・？

ストレスチェックの実施や、管理者や職員に対するメンタルヘルス研修など職場のメンタルヘルス対策について、お悩みではありませんか？ まずは、専門家への相談、助成金を活用して「心の健康づくり計画」を策定し、計画的にメンタルヘルス対策を実施しましょう。

「心の健康づくり計画」とは・・・？

厚生労働省は、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」(メンタルヘルス指針)を定め、職場におけるメンタルヘルスカケアを促進しています。

メンタルヘルスカケアは、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業スタッフ等によるケア」、「事業場外資源によるケア」の「4つのケア」を継続的、計画的に行うことが重要であり、「4つのケア」を継続的、計画的に行っていくために、「心の健康づくり計画」を策定しましょう。

「心の健康づくり計画」に盛り込む事項

- ① 事業者がメンタルヘルスカケアを積極的に推進する旨の表明に関すること
- ② 事業場における心の健康づくりの体制の整備に関すること
- ③ 事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスカケアの実施に関すること
- ④ メンタルヘルスカケアを行うために必要な人材の確保及び事業場外資源の活用に関すること
- ⑤ 労働者の健康情報の保護に関すること
- ⑥ 心の健康づくり計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関すること
- ⑦ その他労働者の心の健康づくりに必要な措置に関すること

奈良産業保健総合支援センターでは、メンタルヘルス対策促進員の派遣や「心の健康づくり計画助成金」で、「心の健康づくり計画」づくりをお手伝いしています。

メンタルヘルス対策促進員の派遣や「心の健康づくり計画助成金」についてのお問い合わせ

奈良産業保健総合支援センター TEL 0742-25-3100

受付時間：月～金曜日(8時30分～17時15分)

メンタルヘルス対策促進員の派遣申し込みはホームページから。

奈良さんぽ



～『メンタルヘルス相談窓口』を開設しています。～

メンタルヘルス不調者への対応や、職場復帰に際しての配慮など、お悩みではありませんか？ 当センターでは、精神科の医師による相談窓口を週に1回、開設しています。お気軽にご相談ください。

要予約(予約はTEL0742-25-3100まで)



独立行政法人労働者健康安全機構

奈良さんぽ

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3階

「心の健康づくり計画」の策定に

「心の健康づくり計画助成金」をご活用ください。

～1企業又は1個人事業主当たり一律 100,000 円を助成します。～

奈良産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員の助言・支援を受けて、心の健康づくり計画(ストレスチェック実施計画を含む)を作成し、計画を踏まえメンタルヘルス対策を実施した場合に、1企業又は1個人事業主当たり100,000円を将来にわたり1回助成します。



◆ 助成金の要件 ◆

- ① 労働保険適用事業場であること。
- ② 登記上の本店又は本社機能を有する事業場であること。
- ③ 訪問したメンタルヘルス対策促進員から助言・支援を受け、平成29年度以降、新たに心の健康づくり計画(ストレスチェック実施計画を含む)を作成していること。
- ④ 作成した「心の健康づくり計画」を労働者に周知していること。
- ⑤ 「心の健康づくり計画」に基づき具体的なメンタルヘルス対策の全部又は一部を実施していること。
- ⑥ メンタルヘルス対策促進員から、「心の健康づくり計画」に基づき具体的なメンタルヘルス対策が実施されたことの確認を受けていること。

◆ 手続きの流れ ◆

- ① **メンタルヘルス対策促進員から心の健康づくり計画の作成についての助言・支援を受ける。**
- ② **心の健康づくり計画(ストレスチェック実施計画を含む)を作成する。**
- ③ **心の健康づくり計画に従業員に周知する。**
- ④ **心の健康づくり計画に基づきメンタルヘルス対策の全部又は一部を実施する。**
- ⑤ **メンタルヘルス対策促進員による確認**
 - ・ メンタルヘルス対策促進員から「心の健康づくり計画」に基づき具体的なメンタルヘルス対策が行われたことの確認を受ける。
- ⑥ **心の健康づくり計画助成金の支給申請**
 - ・ 「心の健康づくり計画助成金支給申請書」等必要書類を作成し、労働者健康安全機構へ郵送する。
 - ※ 様式はホームページから。[奈良さんぽ 助成金](#)
 - ※ 送付先 独立行政法人労働者健康安全機構（勤労者医療・産業保健部 産業保健業務指導課）
〒211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町1番1号事務管理棟
- ⑦ **労働者健康安全機構から助成金支給決定通知が届き、助成金が振り込まれます。**



独立行政法人労働者健康安全機構 **奈良さんぽ**
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 3階
電話 0742-25-3100 FAX 0742-25-3101

「心の健康づくり計画助成金」の詳細は、ホームページをご覧ください。

