

# 職場の健康づくり ガイドライン

【 改 訂 版 】



平成28年10月

県南の地域・職域連携推進協議会

## は じ め に

県南の地域・職域連携推進協議会は、平成19年11月に設置され、関係機関の連携のもと、職場の健康づくりの推進に取り組んでいます。

本会では、事業主の皆さんが手軽に従業員の健康づくりに取り組んでいただけるように、「職場における健康づくりガイドライン」を平成22年2月に作成しましたが、社会情勢の変化や国や県の健康づくり対策の進展に伴い、一部改訂を行いました。

職場にとって、従業員は財産です。

「従業員が元気で働ける」ことは、従業員自身にとっても、事業主にとっても大きな利益になります。

従業員が健康であれば、一人一人の力が発揮することができ、仕事の効率や生産性が向上します。

健康を大切にすること、事業主の姿勢は、楽しいやりがいのある職場の形成や従業員の定着、更には事業所の発展にもつながるでしょう。

本ガイドラインを活用し、健康的な生活習慣の定着に向けて、それぞれの職場に応じて出来るところから取り組んでいただけることを期待しております。

また、今回の改定版では、本会構成機関の相談窓口と健康づくりの取組を掲載しております。

職場の健康づくりを進めていくうえでご不明な点等がございましたら、お気軽にご相談ください。

県南の地域・職域連携推進協議会 事務局

福島県県南保健福祉事務所長 笹原賢司

# 目 次

## I 事業主の責務

- 1 事業主の責務とは? . . . . . 1
- 2 根拠法令等 . . . . . 2

## II 「職場の健康環境づくり」

- 1 「職場の健康環境づくり」を推進する必要性 . . . . . 5
- 2 「職場の健康環境づくり」の進め方 . . . . . 6

## III 「職場の健康環境づくり」の具体的な推進方法

- 1 たばこ対策の推進 . . . . . 9
- 2 食環境整備の推進 . . . . . 16
- 3 運動づくり対策の推進 . . . . . 22
- 4 心の健康づくり対策の推進 . . . . . 26
- 5 歯の健康づくり対策の推進 . . . . . 35

## IV 各機関の相談窓口と健康づくりの取組 . . . . . 41

## V 参考資料 . . . . . 48

# I 事業主の責務

# 1 事業主の責務とは

職場にとって、従業員は財産です。「従業員が元気で働ける」ことは、従業員自身にとっても、事業主にとっても大きな利益になります。従業員が健康であれば、一人一人の力が発揮することができ、仕事の効率や生産性が向上します。健康を大切にする事業主の姿勢は、楽しいやりがいのある職場の形成や従業員の定着、更には事業所の発展にもつながるでしょう。

この章では、事業主の皆さんが、法律上必ず実施しなければいけないことを、お知らせします。もし、実施されていない事業主さんがいましたら、早急の実施するようにしてください。

## 2 根拠法令等

### (1) 労働安全衛生法に規定されている労働衛生管理

労働衛生管理を進めるにあたっては、労働衛生管理体制を確立するとともに、労働衛生教育の徹底による労働衛生活動に対する正しい認識のもとで、作業環境管理、作業管理、健康管理を総合的に実施することが必要です。さらに、心身両面にわたる健康づくり、メンタルヘルス対策、過重労働対策も活力ある職場を維持するための重要な取り組みとなっています。

#### ア 定期健康診断の実施について

□事業者は、労働者に対し定期的に健康診断を行わなければなりません。

【労働安全衛生法第 66 条第 1 項、労働安全衛生規則第 44 条（定期健康診断）】

□深夜業等の特定業務に従事する労働者については、6 月以内ごとに 1 回、定期的に健康診断を実施しなければなりません。

【労働安全衛生法第 66 条第 1 項、労働安全衛生規則第 45 条（特定業務従事者の健康診断）】

□化学物質等を取扱う等の有害業務に従事する労働者については、6 月以内ごとに 1 回、定期的に特殊健康診断を実施しなければなりません。

【労働安全衛生法第 66 条第 2 項、労働安全衛生法施行令第 22 条（健康診断を行うべき有害な業務）】

#### イ 定期健康診断の結果に基づく事後措置の実施について

□事業者は、健康診断の結果、医師等の意見を踏まえ、労働者の健康を保持するため必要があると認めるときには、適切な措置を講じなければなりません。

【労働安全衛生法第 66 条の 4（健康診断結果についての医師等からの意見聴取）、第 66 条の 5（健康診断実施後の措置）】

#### ウ 労働者の健康保持増進のための適切な処置について

□事業者は、法令に基づく産業医や衛生管理者、衛生推進者等を選任し、労働衛生管理体制を充実させ、労働者の健康保持増進を推進しなければなりません。

【労働安全衛生法第 13 条（産業医等）、第 12 条（衛生管理者）、第 12 条の 2（安全衛生推進者等）】

## エ 長時間労働者への医師による面接指導制度について

- 事業者は、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を実施しなければなりません。

【労働安全衛生法第66条の8（面接指導等）】

## オ ストレスチェックシートについて

- 平成27年12月1日より、常時使用する労働者に対する年1回のストレスチェック及び、ストレスチェックの結果、高ストレスと評価された労働者から申出があった場合に、医師による面接指導を行うことが事業者の義務になります。

## (2) 労働者数50人未満の小規模事業場に働く人への産業保健サービス

### ア 相談対応

- メンタルヘルスを含む労働者の健康管理についての相談。
- 健康診断の結果に基づく医師からの意見聴取
- 長時間労働者に対する面接指導

### イ 個別訪問指導

- 訪問希望の事業場を産業医が訪問し、健康管理等について産業保健指導を実施
- 希望により作業場などを職場巡視して改善のための助言を実施

### ウ 産業保健情報の提供

- 産業医、労働衛生コンサルタント、医療機関、労働衛生機関等の情報提供

## (3) 特定健康診査・特定保健指導

「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、「特定健診」「特定保健指導」の実施が医療保険者に義務づけられています。

【職場における特定健診・特定保健指導は、被保険者・被扶養者（家族）が加入している医療保険者において実施されます。】

※医療保険者の種類：組合健保、協会けんぽ、共済組合、国保等

#### (4) 健康増進法に基づく健康づくり事業について

健康増進法に基づき実施する事業は、健康診査、がん検診、歯周疾患検診、骨粗鬆症検診、肝炎ウィルス検診、生活習慣相談等です。



## Ⅱ 「職場の健康環境づくり」

# 1 「職場の健康環境づくり」を推進する必要性

事業主の皆さんは、「I 事業主の責務とは？」に記載した労働安全衛生法（定期健康診断を実施等）などについては、事業主の責務として既に実施されていると思います。

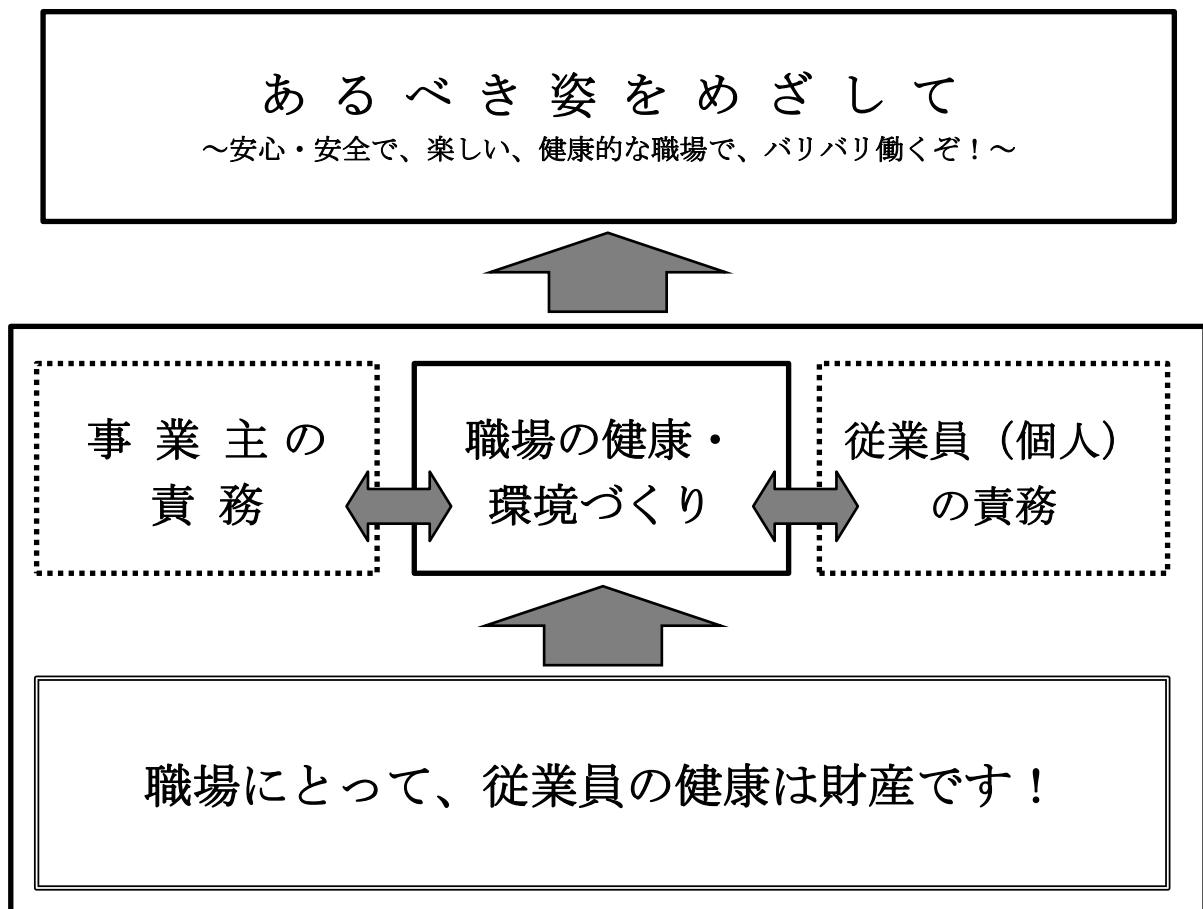
この章では、更に「従業員の健康づくり」を効果的に推進するためにはどうしたら良いのかを考えてみましょう。

具体的な推進方法については、参考資料に掲載していますので、参考にしてください。

健康づくりは、従業員一人一人が自分の健康について関心と責任を持つことが大切ですが、職場の人の理解や協力、環境づくりが不可欠です。

従業員が1日の大半を過ごす職場で、食事や運動、受動喫煙防止などの健康づくりを進めやすい環境を整えることは、とても意義のあることです。

なお、健康づくりは、健康的な生活習慣の改善・定着が基本のため、単発的ではなく、継続的な実施が望まれます。事業主の皆さんは、無理せず、出来るところから取組んでみてください。



## 2 「職場の健康環境づくり」の進め方

### ステップ1 まずは、出来るところから始めてみましょう！

本来は、効果的な健康づくり対策を推進するためには、中・長期的な計画を策定した上で、継続的かつ計画的に実施することが大切です。

……しかし、「きちんとやらなければ！」と思うと、なかなか取り組めないものです。

そんな場合は、まずは、出来るところから始めてみましょう！

あなたの職場で、**お金も時間もかけずに簡単にできること**は何なのかを考えてみましょう。

例えば、

『たばこの煙が気になる職場』なら、施設内は禁煙にして、外に喫煙所を設けてみてはどうでしょうか？

分煙機器を購入する費用もいりません。非喫煙者を煙の害から守ることが出来ます。

『ちょっと、太り気味の人が多い職場』なら、食堂や弁当のメニューをヘルシー化したり、一日の適切な食事量を周知したり、職場内や通勤時に歩くことを推奨したりするのはどうでしょうか？

1kgの体脂肪が減少すれば、フットワークも軽やかに仕事の能率が上がります。

『暗く、元気のない人』がいたら、あいさつ運動はどうでしょうか？

一日のほとんどは職場で過ごします。明るく楽しい職場にするために、「おはよう」のあいさつで、さわやかな一日を始めて、仕事の能率アップをはかりましょう。

など、まずは、あなたの職場で出来ることから始めてみましょう！

ただし、「ステップ1は良いから、きちんと実施したい」職場の方は、ステップ2にお進みください。



### ステップ2 従業員の健康状態やニーズを把握しましょう！

次のステップです。

より効果的な取組みを行うためには、従業員の健康状態を把握するとともに、ニーズにあった取組みを行う必要があります。

従業員の健康課題は、定期健康診断の結果や日頃の生活状況などから把握することができます。

まずは、従業員の健康状態やニーズを把握してみましょう！



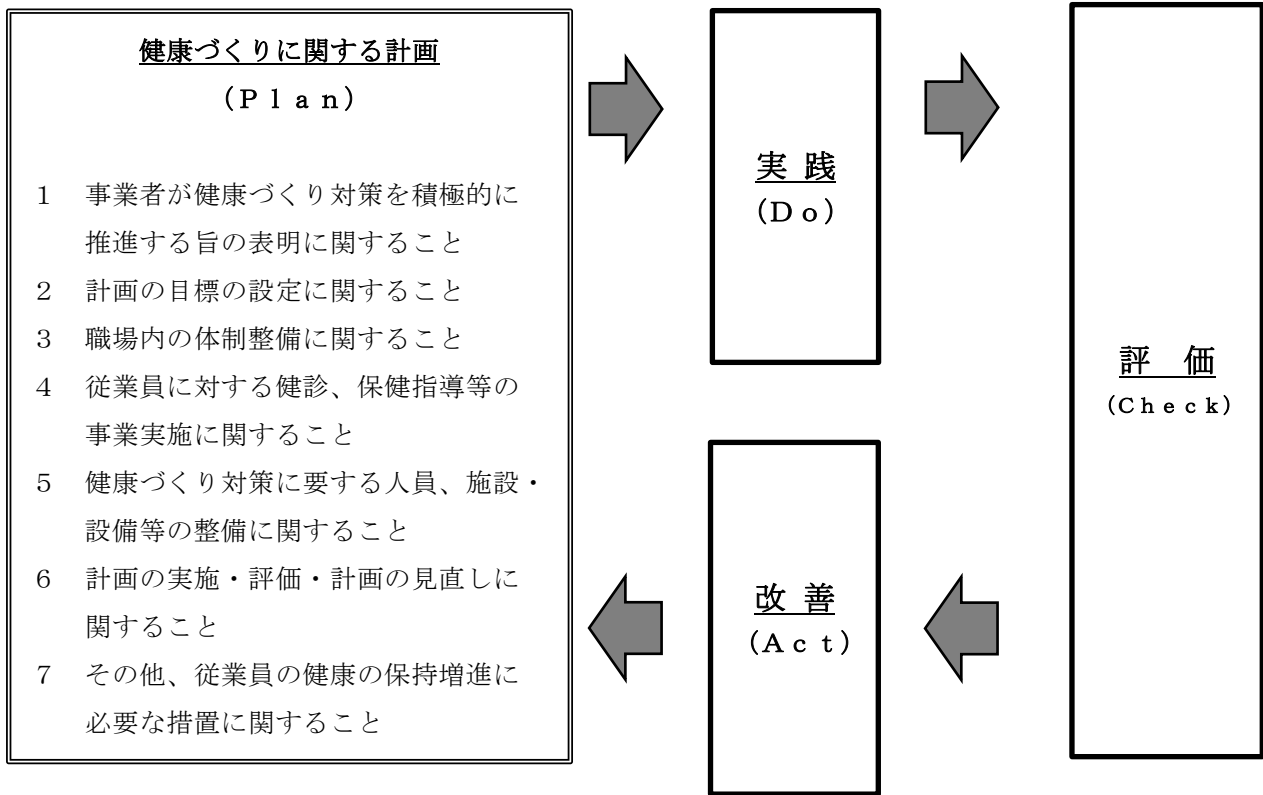
**ステップ3 計画づくり・体制づくりをしましょう！**

健康づくりは、中長期的視点に立って継続的かつ計画的に取り組む必要があることから、「健康づくりに関する計画」を策定し、PDCAサイクル（Plan-Do-Check-Act）により推進することが求められています。

なお、「健康づくりに関する計画」の策定にあたっては、次の事項に留意してください。

- 事業者自らが健康づくり対策を積極的に推進する旨を表明すること
- PDCAサイクル（Plan-Do-Check-Act）により健康づくりを推進すること
- 衛生委員会等への付議や健康づくり対策を推進するためのスタッフの意見聴取

**【健康づくり対策の推進】**



## ステップ4 策定した計画や体制づくりの実施方法が、自分の職場に適しているか、もう一度見直してみましょう！

従業員の勤務形態や業務内容、職場環境等により、どのような方法が取り組みやすいか 検討することが大切です。従業員の意見も聞いて、職場全体で取り組みを進めましょう。

例えば、身体を使うことが多い職場では、身体活動量を増やすよりも、休息の取り方や食生活にポイントを絞った取り組みを検討するなど、職場の状況に応じた取り組みを工夫することが効果的です。

一方、身体を使う機会が少ない職場では、職場内や通勤時等を活用して身体活動量を増やす工夫をすることも効果的です。

### 【健康づくりに取り組むにあたって】

- 1 従業員にメッセージを伝えよう！
- 2 職場の皆で話し合おう！
- 3 楽しい・長続きする企画づくりを工夫しよう！

- ・楽しく、皆が興味を持つ企画づくり
- ・従業員のやる気を引き出す工夫
- ・まずは、簡単に取組めるものから始める
- ・実施して「気持ちがいい」「達成感がある」など感情的にも満足できるなど、「楽しい・長続きする企画づくり」が大切です！

※成功するセルフコーチング方法について、「健康づくりハンドブック～セルフコーチング編～」(財団法人日本健康開発財団)が発刊されていますので、参考にしてください。

## あるべき姿をめざして

～安心・安全で、楽しい、健康的な職場で、バリバリ働くぞ！～



### Ⅲ 「職場の健康環境づくり」の具体的な推進方法

# 1 喫煙対策の推進

## ～職場の受動喫煙を防ぎましょう！～

健康増進法（平成15年5月施行）では、事業所その他多数の者が利用する施設を管理する者は、受動喫煙防止対策を講ずることが努力義務化されています。

新たに労働安全衛生法（平成27年6月施行）においても、事業者は、労働者の受動喫煙を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講ずるよう努力義務化されました。

従業員の健康の保持増進及び快適な職場環境の形成のため、事業主、施設管理者、健康管理担当者、従業員の皆で受動喫煙防止及び喫煙対策に取り組みましょう！

### 【参考：受動喫煙の害について】

「室内やこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること」を受動喫煙といいます。たばこの煙には、たばこを吸う人が吸い込む「主流煙」と、火のついたたばこの先から立ち上がる「副流煙」があり、主流煙より副流煙のほうが有害物質の含有量が数倍～数十倍高いことが分かっています。受動喫煙による健康影響について安全域はなく、その慢性影響として心筋梗塞や肺がん、子どもの呼吸器感染症や中耳炎、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まることが明らかになっています（下図）。肺がんと虚血性心疾患に限っても年間6,800人が亡くなっていると推定されており、その健康影響は深刻です。

### ■ 受動喫煙の健康影響

確実に健康影響があるもの		可能性のあるもの
肺がん、 虚血性心疾患、 鼻刺激	成人	脳卒中、副鼻腔がん、乳がん、 アテローム性動脈硬化症、 COPD（慢性閉塞性肺疾患）、 慢性呼吸器症状、喘息、肺機能低下
中耳炎、 呼吸器系症状・肺機能低下、 乳幼児突然死症候群（SIDS）、 下気道疾患（気管支炎・肺炎など）	子ども	脳腫瘍、 リンパ腫、 喘息、白血病
低出生体重児*、早産*、 乳幼児突然死症候群（SIDS）*、 妊娠中の異常 （破水、前置胎盤、胎盤早期剥離）	胎児 （妊婦本人の 喫煙）	流産、 先天奇形（口蓋裂）、 子宮外妊娠

\* 妊婦本人が喫煙しなくても、周囲の喫煙だけでリスクが上昇することが明らかにされている。  
(アメリカ公衆衛生長官報告書, 2004 および 2006 より)

### 【職場で喫煙対策を推進するためのポイント】

1 喫煙対策の推進計画及び推進体制を整備しましょう！

喫煙対策を推進するにあたり、喫煙者と非喫煙者を分けてしまうと、人間関係を悪化させ、問題の解決を困難にします。そうならないためには、以下のとおり体制を整え、組織ぐるみで喫煙対策を行うことが必要です。

#### (1) 推進計画・対策の策定

衛生委員会等を活用して、衛生委員会内に喫煙対策委員会を設置するなど、喫煙対策の具体的な進め方や喫煙のマナー等を検討しましょう。

委員会の委員には、喫煙者・非喫煙者の両方を含め、バランス良く構成しましょう。



#### (2) 担当部署等の指定

喫煙対策の担当部署や担当者を決め、喫煙対策委員会の運営、喫煙対策に関する相談、苦情処理等の喫煙対策全般について事務を行いましょう。

また、各事業場における喫煙対策状況について定期的に把握、分析、評価等を行い、問題がある職場については改善のための指導を行うこと、評価結果等については、経営幹部や衛生委員会等に適宜報告し、事業者及び事業場の実情に応じた適切な措置の決定に資するようにすることが望まれます。

## 2 受動喫煙を防ぐため、敷地内又は屋内全面禁煙にしましょう！

下図のとおり、受動喫煙を防止するには屋内分煙では不完全です。したがって、職場は「敷地内全面禁煙（屋外も含め、敷地内全域で喫煙を禁止とする）」または「屋内全面禁煙（屋内を禁煙とし、屋外に喫煙場所を設置する）」としましょう。たばこの煙は風に乗って、喫煙場所から離れた場所にまで影響を及ぼすため、屋外に喫煙場所を設置する場合は、入口や通路等人通りを避けて設置する必要があります。

◎喫煙所を設置しなければ設置費や維持費がかからないため、最も効果が高い「敷地内全面禁煙」をおすすめします。

### WHO のたばこ規制枠組条約と受動喫煙防止対策

わが国が批准している「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」第8条（受動喫煙からの保護）のガイドラインでは、「喫煙室や空気清浄機による対策は不適切であり、受動喫煙を防止するためには100%全面禁煙とする必要がある」と示され、公共場所や職場等の屋内を全面禁煙とする法律を施行することが締約国に求められています。

また、上記の対策が極めて困難な場合には、当面の間、完全分煙の対策を講ずるよう努めましょう。

- ・喫煙室等には、たばこの煙が拡散する前に吸引して屋外に排出する方式の機器を設置しましょう。
- ・たばこの煙が職場の空気環境に及ぼしている影響を把握するため、職場の空気環境を定期的に測定し、必要な措置を講じましょう。





### 3 従業員へ喫煙に関する教育等を実施しましょう！

- (1) 受動喫煙による健康への影響、喫煙対策の内容、喫煙マナー等に関する教育や相談を実施しましょう。
- (2) 喫煙者と非喫煙者がお互いの立場を十分理解できるよう努めましょう。
- (3) 禁煙希望者へは、禁煙外来の補助（禁煙治療は保険適用と自費があります）や禁煙した人の禁煙成功法等を情報提供する等支援しましょう。



## 具体的な進め方

### 【職場全体での工夫点】

**工夫点1**：職場内の喫煙の現状を把握しましょう！

アンケート調査等で以下の実態を把握することで、職場で実施しやすい施策が想定でき、具体的な進め方を企画・立案しやすくなります。

- (1) 喫煙率（男女別・年代別・部署別など）
- (2) 喫煙者の喫煙状況・意識（1日の喫煙本数、禁煙意向など）
- (3) 非喫煙者の意識（受動喫煙の認識、禁煙支援施策に関する意識など）

**工夫点2**：喫煙対策（敷地内・屋内全面禁煙又は喫煙場所）の周知をしましょう！

従業員や利用者に対し、対策の趣旨等についてポスター掲示等により周知を図り、理解と協力を求めましょう。喫煙場所を設ける場合には、喫煙場所を明確に表示し、喫煙場所を利用しない方々（特に、未成年者や妊産婦）が立ち入らないようにしましょう。



また、喫煙マナーを決め、喫煙者の方に協力してもらいましょう。

**工夫点3**：喫煙対策の推進キャンペーンに取り組みましょう！

がんやメタボリックシンドローム、糖尿病等の生活習慣病対策と併せて実施するのもよいでしょう。

#### 【主なイベント】

禁煙推進の日	毎月22日（吸わん吸わん）
世界禁煙デー	5月31日
禁煙週間	5月31日～6月6日
がん征圧月間	9月1日～9月30日

**工夫点4**：禁煙したい人、禁煙に成功した人を継続して応援しましょう！

禁煙に成功しても、再喫煙される方もいます。

禁煙治療の情報提供や定期的に研修を開く、産業医・保健師と定期的に面談を行う等、継続的に支援しましょう。

また、飲み会の場には禁煙店を選ぶ等もよいでしょう。



**【従業員が自分で喫煙対策に取り組むための工夫点】**

**工夫点1**：たばこを吸っている人は、自分のニコチン依存度をチェックしましょう！質問1～6の回答の点数を合計して下さい。

ニコチン依存度のチェック		点数
次の6項目について、あてはまる回答の点数を合計してください。		
<b>Q1</b> 起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6～30分	2
	31～60分	1
	61分以上	0
<b>Q2</b> 寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか。	はい	1
	いいえ	0
<b>Q3</b> 1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝、最初の1本	1
	その他	0
<b>Q4</b> 1日に何本吸いますか。	31本以上	3
	21～30本	2
	11～20本	1
	10本以下	0
<b>Q5</b> 他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
<b>Q6</b> ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

Heatherton TF ほか. Br J Addict. 1991; 86:1119-1127より



**ニコチン依存度の判定**

点数	ニコチン依存度	禁煙ワンポイントアドバイス
0～2点	低い (ライトスモーカー)	依存度が低いです。しかし「習慣性依存」が強いかもしれません。たばこが吸いたくなる場所を避けたり、たばこが吸いたくなったら「歯を磨く」「お茶を飲む」など別の行動をすることといった禁煙ノウハウを参考にトライしてみましょう。
3～6点	ふつう (ミドルスモーカー)	平均的なニコチン依存です。禁煙を初めて1週間はニコチンの禁断症状に悩まされるかもしれません。禁煙補助剤の利用も考えましょう。
7～10点	高い (ヘビースモーカー)	ニコチン依存度が高いです。禁煙すると禁断症状が高めにでます。このつらい時期を乗り切るには医療機関で治療するといいいでしょう。



**工夫点2**：禁煙をはじめたら、日常生活で工夫してみましょう！

**たばこを吸いたくなったら**

- 冷たい水や熱いお茶を飲みましょう
- 歯ブラシで歯をみがきましょう
- 深呼吸をしてリラックスしましょう

**便秘や体重を増やさないために**

- 野菜を食べましょう
- 運動をしましょう



**たばこを吸いたくなる場所にいかない**

- 飲み会
- たばこを吸っている人の近く

**禁煙のメリットを考えましょう**

禁煙後 20分	血圧や脈拍が正常化する
12時間	血液中の一酸化炭素が正常になる
2-3週間	心機能が改善する / 肺機能が回復する
1-9ヶ月	咳・息切れ・疲れやすさが改善される
1年	上昇していた冠動脈疾患のリスクが半減する
5年	脳卒中のリスクが非喫煙者と同じレベルになる
10年	肺がん死亡率が喫煙者の半分になる 口腔・喉頭・食道・膵臓・膀胱・子宮頸がんになるリスクが低下する
15年	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者と同じレベルになる

(e-ヘルスネット (厚生労働省) より)

**工夫点3**：インターネット等を活用して禁煙の健康情報を集めましょう！

非喫煙者の方もみんな喫煙者を支援しましょう。

禁煙外来情報 (福島県)

禁煙治療を行う医療機関の一覧を地域別に掲載しています。

禁煙サポート薬局情報 (全国健康保健協会福島支部、福島県薬剤師会)

禁煙相談を行う薬局の一覧を地域別に掲載しています。

禁煙マラソン

メールによる情報提供及び禁煙支援 (有料あり) を行っています。

すぐ禁煙.jp (ファイザー株式会社)

禁煙治療や職場での喫煙対策情報を掲載しています。

e-ヘルスネット (厚生労働省)

喫煙の害や禁煙治療について掲載しています。

## 【参考文献等】

- 労働安全衛生法の一部を改正する法律の施行に伴う厚生労働省関係省令の整備に関する省令等の施行について  
(厚生労働省：平成27年5月15日付け基発0515第1号)
- 労働安全衛生法の一部を改正する法律に基づく職場の受動喫煙防止対策の実施について (厚生労働省：平成27年5月15日付け基安発0515第1号)
- 禁煙支援マニュアル (第二版) (厚生労働省)
- e-ヘルスネット (厚生労働省)
- たばこ対策推進のための政策提言用ファクトシート  
(財大阪がん循環器病予防センター)
- 職場における受動喫煙防止対策ガイドライン  
(仙台市・働く市民の健康づくりネットワーク会議)

## 2 食環境整備の推進

食環境整備の推進を考えた場合、「職場の健康環境づくり」と「従業員（個人）の責務」に大きく分けることができます。

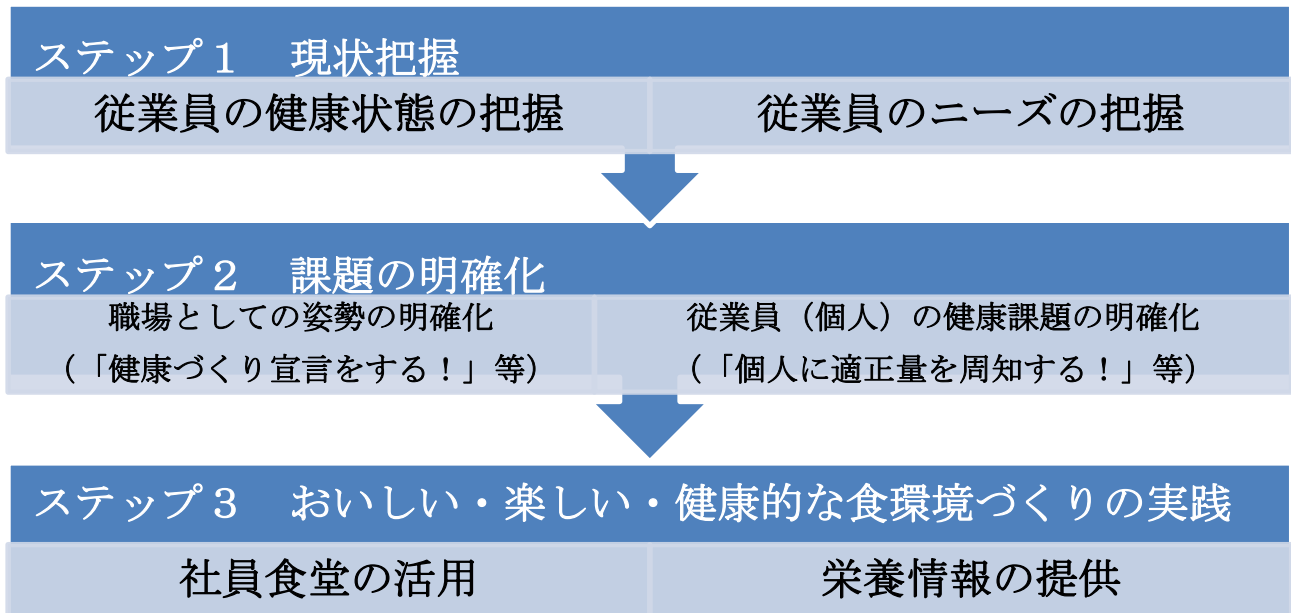
「職場の健康環境づくり」としては、従業員の健康増進に向けて食環境づくりを推進することです。例えば、健診結果に基づき栄養指導を実施したり、社員食堂（弁当）のメニューをヘルシー化したり、適切な食習慣が確立出来るようにするための栄養・健康情報を定期的に提供する等があげられます。

「従業員（個人）の責務」としては、従業員が自分自身や家族の健康増進を図るために、健康行動を実践することです。

具体的な推進方法については、「3 運動づくり対策の推進」に紹介していますので、参考にしてください。ただし、個々人で健康行動を実践する場合にも、医師や管理栄養士等の専門家のアドバイスを定期的に受けながら実践することをお勧めします。

ここでは、「職場の健康環境づくり」としての「食環境整備」の具体的な進め方について考えてみましょう！

## 具体的な進め方



### ステップ1 まずは現状を把握しましょう！

#### （1） 従業員の健康状態を把握しましょう！

従業員の健診結果（BMI、血液検査結果等）や日頃の生活状況などから、健康課題を見つけましょう。そして、その健康課題は、職場全体で解決すべき内容なのか、従業員が個人的に解決すべき内容なのかを検討します。

職場全体で解決すべき内容については、その改善方策について検討しましょう。

例えば、肥満傾向者の多い職場の従業員食堂でエネルギーの高い食事を提供している場合、栄養バランスのとれた適正エネルギーのヘルシーメニューを提供するのも、職場で出来る改善方策の一つです。

#### （2） 従業員のニーズを把握しましょう！

従業員の勤務形態や業務内容、職場環境等により、どのような方法が取り組みやすいのか検討が必要です。また、従業員が「最近気にしている健康のこと」や「日ごろの生活で気になること」などから、健康づくりのニーズを知ることができます。

継続的かつ効果的な健康づくり対策を推進するために、従業員のニーズを把握しましょう。

## ステップ2 課題を明確化しましょう！

### (1) 職場としての姿勢を明確に示しましょう！

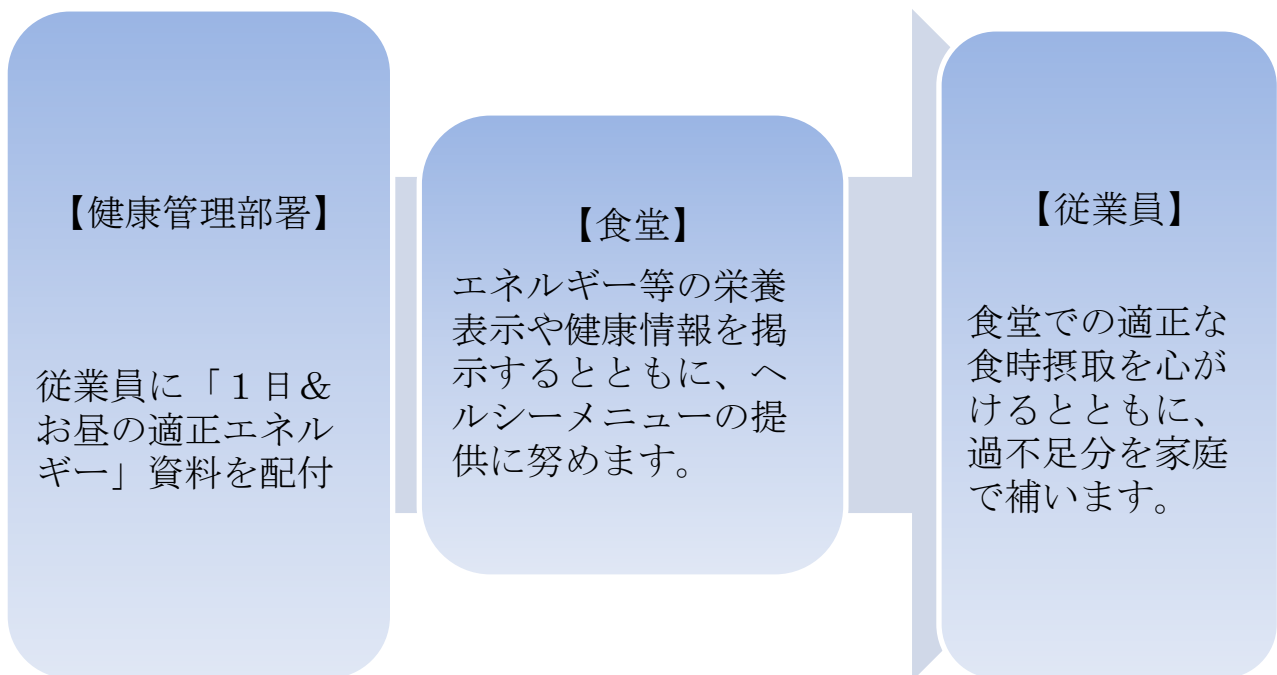
従業員の健康課題の解決に向けて、事業者や健康管理部署が率先して健康づくりに取り組むとともに、従業員に対して、職場全体で健康づくりに取り組むという姿勢を明確に示すことが大切です。

例えば、肥満傾向者の多い職場では、「職場全体でメタボ対策に取組みます！」「メタボ対策の一環として、食堂の定食は、1000kcalのボリュームたっぷりメニューから、700kcalのヘルシーメニューに変更します！」など、職場全体で取り組む姿勢を示すことが大切です。

### (2) 従業員（個人）の健康課題を個々人へ周知しましょう！

特定保健指導（健診結果に基づく栄養指導）担当者とも連携しながら、従業員に対して簡単な食生活診断を行うなど、まずは自らの健康課題を認識させることが大切です。

従業員一人一人に資料を配布し、周知徹底を図ることが望ましいですが、それが難しい場合はチラシやポスター、メール等で個人の適正エネルギー等の健康情報をお知らせする方法もあります。





## 【参考】 1日&お昼の適正エネルギー

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015年版」より)

### 男性の場合

身体活動レベル	【レベルⅠ】 生活の大部分が座位	【レベルⅡ】 座位が中心だが、移動や立位での作業あり	【レベルⅢ】 立位の仕事が多く、余暇も活発な運動習慣あり
18～29歳	昼食 770kcal (1日 2,300)	昼食 880kcal (1日 2,650)	昼食 1,020kcal (1日 3,050)
30～49歳	昼食 770kcal (1日 2,300)	昼食 880kcal (1日 2,650)	昼食 1,020kcal (1日 3,050)
50～69歳	昼食 700kcal (1日 2,100)	昼食 820kcal (1日 2,450)	昼食 930kcal (1日 2,800)

### 【女性の場合】

身体活動レベル	【レベルⅠ】 生活の大部分が座位	【レベルⅡ】 座位が中心だが、移動や立位での作業あり	【レベルⅢ】 立位の仕事が多く、余暇も活発な運動習慣あり
18～29歳	昼食 550kcal (1日 1,650)	昼食 650kcal (1日 1,950)	昼食 730kcal (1日 2,200)
30～49歳	昼食 580kcal (1日 1,750)	昼食 670kcal (1日 2,000)	昼食 770kcal (1日 2,300)
50～69歳	昼食 550kcal (1日 1,650)	昼食 650kcal (1日 1,900)	昼食 730kcal (1日 2,200)

※この表では、昼食エネルギーは、1日の適正エネルギーの1/3量で算出しています。

## ステップ3 おいしい・楽しい・健康的な食環境づくりの実践！

### (1) 社員食堂がある場合

社員食堂で提供される献立は、従業員の1食のおおよその栄養目標量を実際に目で見て、味わって知ることができます。

また、健診結果から、職場の健康課題に応じたメニューの提供や、栄養情報の提供等を行うことで、より効果的に健康づくりを進めることができます。

1日1食であっても、健康に配慮した食事を食べ続けることは、従業員の健康管理に大きく影響しますので、積極的に活用するように呼びかけましょう。

### ア 複数献立の提供が可能な場合

従業員の健診結果・健康状態・身体活動レベル（就業内容）等を考慮し、食堂で提供する食事摂取基準を設定します。

例えば、昼食の適正エネルギーが500～1,200kcal等と幅が広い場合には、単に主食（ご飯等）量の加減等の対応では、エネルギー以外の微量栄養素（ビタミンやミネラル等）の過不足が生じてしまいます。そのため、例えば下記のように、グループ分けをする必要があります。

#### 【メニューの御案内】

A定食	600kcal（事務系向き）
B定食	800kcal（営業系向き）
C定食	1,050kcal（重労働系向き）

### イ 一献立しか提供できない場合

複数献立の提供が可能な場合と同様に、従業員の健診結果・健康状態・身体活動レベル（就業内容）等を考慮し、食堂で提供する栄養価を設定します。

例えば、昼食の適正エネルギーが500～1,200kcal等と幅が広い場合には、適正エネルギーの中央値や平均値を食堂で提供する栄養価として設定します。

従業員には、自分の適正エネルギーにあわせて、主食（ご飯等）量を加減するように案内します。しかし、実際には、エネルギー以外の微量栄養素（ビタミンやミネラル等）の過不足が生じてしまいます。

そのため、例えば次ページのように、ポスター等の栄養指導媒体で、家庭等で過不足を調整するように注意を促しましょう。

## 【食堂からのお願い】

食堂では900kcalの定食を提供しておりますが、皆様個人の適正エネルギー（総務部より御案内があったと思います）に応じて、主食量を加減したり、過不足する食品の摂取調整を御家庭でしていただくなどの工夫をお願いします。

**【600kcalの方】**  
ご飯の量：「小盛り」  
を選んでください。

食堂の献立では、  
〇〇を多く摂取する  
ようになります。  
御家庭では、〇〇を  
〇〇にすると良いで  
しょう。

食堂では、

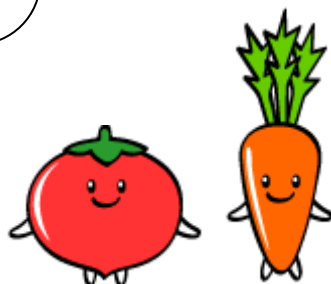
**900kcal**

の定食を  
提供しています。

ご飯の量：中盛り

**【1,100kcalの方】**  
ご飯の量：「大盛り」  
を選んでください。

食堂の献立では、  
〇〇が不足します。  
御家庭では、〇〇や  
〇〇を摂取すると良い  
でしょう。



## （2） 社員食堂がない場合

社員食堂がある場合と進め方は同じです。

弁当や出前食品等を販売する飲食店や食品業者等が職場に出入りしている場合には、エネルギー等の栄養表示をお願いしたり、野菜たっぷりメニューなど健康に配慮した献立作成等をお願いしたりするのも一つの方法です。

また、家庭での弁当作りや市販食品購入の際の参考になるような栄養・健康情報を、ポスターやチラシ等で定期的に従業員に提供する等、従業員の適切な食事摂取に向けての普及啓発を心がけましょう。

### 3 運動づくり対策の推進

運動づくり対策の推進を考えた場合、職場内にスポーツジムを設置したり、運動指導担当者が、健診結果や産業医の指導票に基づいて、一人一人に年齢・体力・生活習慣等を踏まえた実行可能な運動プログラムを作成した上で運動実践指導を行ったりすることが望ましいのですが…。

ここでは、手軽に、費用をかけなくても出来る方法を御紹介します！

#### 【職場で運動づくり対策を推進するためのポイント】

ポイント1

・ 職場内を活用させよう！

ポイント2

・ 通勤時間を活用させよう！

ポイント3

・ メタボ対策（内臓脂肪減少）のためには、  
運動・食事の両方の改善が効果的！

～食事だけではダメ！運動だけではムリ！～

費用をかけなくても、ちょっとした工夫で、職場や通勤時間がスポーツジムになります。

小さな取組みの積み重ねが大切です。階段を使う、簡単なストレッチ体操をするなど、従業員に自分に合った目標や実施方法を設定させ、職場内や通勤時間を利用して身体を動かすように勧めましょう。

## 具体的な進め方

### 【職場全体での工夫点】

工夫点1：時間を決めて（就業前、昼休み時間等）、毎日、皆で体操する習慣をつける

工夫点2：休憩室や洗面所など、従業員の目に付くところに、全身が映る鏡や体重計・体脂肪計等を置いて、休憩時間などに自由に計測できるようにしておく

### 【従業員に運動習慣を定着させるための工夫点】

工夫点1：職場内で運動を取り入れてみましょう！

- 職場内の移動は、階段を利用する
  - 違う階のトイレを使う
  - 昼休みに歩く
  - コピーをとりながら、爪先立ちやかかとの上げ下ろしをする
  - 首筋を伸ばしたり、背筋を伸ばしたり、簡単なストレッチ体操をする
- ※チェック表を作って、各自記録するようにすると、より Good！

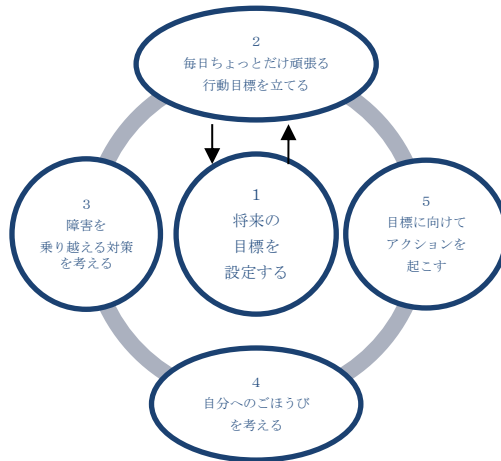
工夫点2：通勤時間に運動を取り入れてみましょう！

《現在》

《改善点》

- |  |             |
|--|-------------|
| <input type="checkbox"/> 通勤電車で座っている人は          | → 立つ        |
| <input type="checkbox"/> エレベーターやエスカレーターを使っている人 | → 階段を使う     |
| <input type="checkbox"/> 駅までバスに乗っている人          | → 自転車や徒歩にする |
| <input type="checkbox"/> ゆっくり歩いている人            | → 早足で歩く     |

工夫点3：従業員は、自分に合った目標や実施方法等を設定してみましょう！



具体的には、

### 工夫点3-1 将来の目標を設定する

目標は「健康になりたい」「やせたい」などの漠然としたものではなく、**具体的な数値目標**を設定することが大切です。

【例】 あなたの現在の状態

体重	k g
身長	c m
BMI	



将来の目標

体重	k g
身長	c m
BMI	

### 工夫点3-2 毎日ちょっとだけ頑張る行動目標を立てる

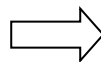
目標が決まったら、目標達成に向けての「**行動目標**」を設定します。

まずは、あなたの生活習慣の問題点を洗い出し、運動・栄養・たばこ・歯科等思いつくことを具体的に洗い出します。

次に、問題点のうち、改善できそうな目標を**最大3つまでに設定**します。

【例】 現在の行動の問題点

毎日ビールは1杯以上  
揚げ物を食べる機会が多い  
毎日夕食後に間食をする  
運動はほとんどしない 等



改善できそうな行動目標

目標1 休肝日を週に2日設ける  
目標2 夕食後は間食をしない  
目標3 毎日、ウォーキングを30分

### 工夫点3-3 障害を乗り越える対策を考える

せっかく設定した行動目標も、ずっと継続するには、障害となることも出てくるでしょう。障害は予測出来ないこともあります、具体的な戦略を考えましょう。

【例】 行動目標にはどんな障害があるか？

どうやってクリアしようか？

会社の付き合いで酒を飲む機会が多い  
仕事が遅くまであって運動は難しい



飲み会は、週3回までにしよう！  
朝の通勤には、バスを使わず30分間歩くようにしよう！

また、行動目標を一人で継続することは難しいため、1人で頑張るのではなく、家族や同僚や友人に応援団になってもらいましょう。

【例】 あなたの応援団を決めよう！

配偶者 (家族)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食後のウォーキングにつきあってもらう</li> <li>・一緒に減量につきあってもらう</li> </ul>
会社 の 同僚	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減量に取り組んでいること、休肝日を設けていることを宣言して、了解してもらう</li> </ul>
友 人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週の行動目標の結果を聞いてもらう</li> <li>・障害への対策を一緒に考えてもらう</li> </ul>

### 工夫点3-4 自分へのご褒美を考える

行動目標を続けることは、決して簡単なことではありません。

がんばる自分にご褒美を用意しましょう。短期的なご褒美と、長期的なご褒美を用意すると効果的です。

### 工夫点3-5 目標に向けてアクションを起こす

あとは、実行あるのみ！

毎日の記録をつけることは、あなたの頑張り具合を確認するのに非常に役立ちます。

【例】

行動目標

目標 1	休肝日を週に2日設ける
目標 2	夕食後は間食をしない
目標 3	<b>毎日、ウォーキングを30分</b>



	体重 (kg)	腹囲 (cm)	目標 1	目標 2	目標 3	今日の出来事
○月○日	83	88	○	×	○	夕食後間食した
○月○日	82.5	87	×	○	○	飲み会あり
○月○日	83	88	○	○	×	朝バス利用
○月○日	83.5	88	○	×	○	夕食後間食した
○月○日	83	87	×	○	○	飲み会あり

注：「3 運動づくり対策の推進」は、「けんこうづくりハンドブック」（財団法人日本健康開発財団）・「職場の健康づくりハンドブック」（東京都）・オフィシャルガイドブック（メタボリックシンドローム撲滅委員会）を基に作成していますが、もっと理論的に、しっかり推進したい場合には、「エクササイズガイド2006」を参照してください。

## 4 心の健康づくり対策の推進

労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が6割を超える状況にあると言われています。また、精神障がい等に係る労災補償状況をみると、請求件数、認定件数ともに、近年増加傾向にあります。

このような中で、心の健康問題が労働者、その家族、事業場及び社会に与える影響は、今日、ますます大きくなっています。事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることは、労働者とその家族の幸せを確保するとともに、我が国社会の健全な発展という観点からも、非常に重要な課題となってきます。

そこで、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、平成18年3月策定）に基づき職場におけるメンタルヘルス対策を推進しています。

事業者は、この指針に基づき、各事業場の実態に即した形で、メンタルヘルスキュアの実施に積極的に取り組むことが重要です。

### メンタルヘルスキュアの基本的考え方

ストレスの原因となる要因（以下「ストレス要因」という。）は、仕事、職業生活、家庭、地域等に存在しています。

心の健康づくりは、労働者自身がストレスに気づき、これに対処すること（セルフケア）の必要性を認識する事が重要です。

しかし、職場に存在するストレス要因は、労働者自身の力だけでは取り除くことができないものもあることから、労働者の心の健康づくりを推進していくためには、事業者によるメンタルヘルスキュアの積極的推進が重要であり、労働の場における組織的かつ計画的な対策の実施は大きな役割を果たします。

このため、事業者は、以下の1～6により、メンタルヘルスキュアを推進しましょう。

#### 1 衛生委員会等における調査審議を行いましょう！

メンタルヘルスキュアの推進に当たっては、事業者が労働者等の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取り組みを行うことが必要です。「心の健康づくり計画」の策定はもとより、その実施体制の整備等の具体的な実施方策や個人情報保護に関する規定の策定等に当たっては、衛生委員会等において十分調査審議を行うことが重要です。





## 2 心の健康づくり計画を策定しましょう！

メンタルヘルスケアは、中長期的視野に沿って、継続的かつ計画的に行われるようにしましょう。また、その推進に当たっては、事業場が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取り組みを行うことが必要です。このため、衛生委員会等で十分調査審議を行い「心の健康づくり計画」を策定することが必要です。

### <心の健康づくり計画に定めるべき事項>

- 1 事業者がメンタルヘルスケアを積極的に推進する旨の表明に関する事
- 2 事業場における心の健康づくりの体制整備に関する事
- 3 事業場における問題点の把握及びメンタルヘルスケアの実施に関する事
- 4 メンタルヘルス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事
- 5 労働者の健康情報の保護に関する事
- 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事
- 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事

## 3 4つのメンタルヘルスケアを推進しましょう！

メンタルヘルスケアは、「セルフケア」、「ラインによるケア」、「事業場内産業保健スタッフ等によるケア」及び「事業場外資源によるケア」の「4つのケア」が継続的かつ計画的に行われることが重要です。

また、事業者は、メンタルヘルスケアの推進の実務を担当する事業場内メンタルヘルスケア推進担当者を産業保健スタッフ等から選任するように努めましょう。

セルフケア	労働者がみずからの心の健康のために行うもの 1 自分のストレスへの気づき 2 ストレスへの対処法の理解と実行
ラインによるケア	職場の管理監督者が労働者に対して行うもの 1 職場環境等の改善 2 労働者に対する相談対応
事業場内産業保健スタッフ等によるケア	事業場内の産業保健スタッフ（産業医、衛生管理者等、保健師等）、心の健康づくり専門スタッフ（精神科・心療内科等の医師、心理職等）、人事労務管理スタッフ等が行うもの 1 セルフケア、ラインによるケアに対する支援の提供（相談対応や職場環境等の改善を含む。） 2 心の健康づくり計画に基づく具体的なメンタルヘルスケア実施の企画立案 3 メンタルヘルスに関する個人情報の取扱い 4 事業外資源とのネットワークの形成とその窓口となること

事業場外資源によるケア	都道府県メンタルヘルス対策支援センター、地域産業保健センター、医療機関他、事業場外でメンタルヘルスカケアへの支援を行う機関及び専門家とのネットワークを日頃から形成して活用すること。
-------------	--

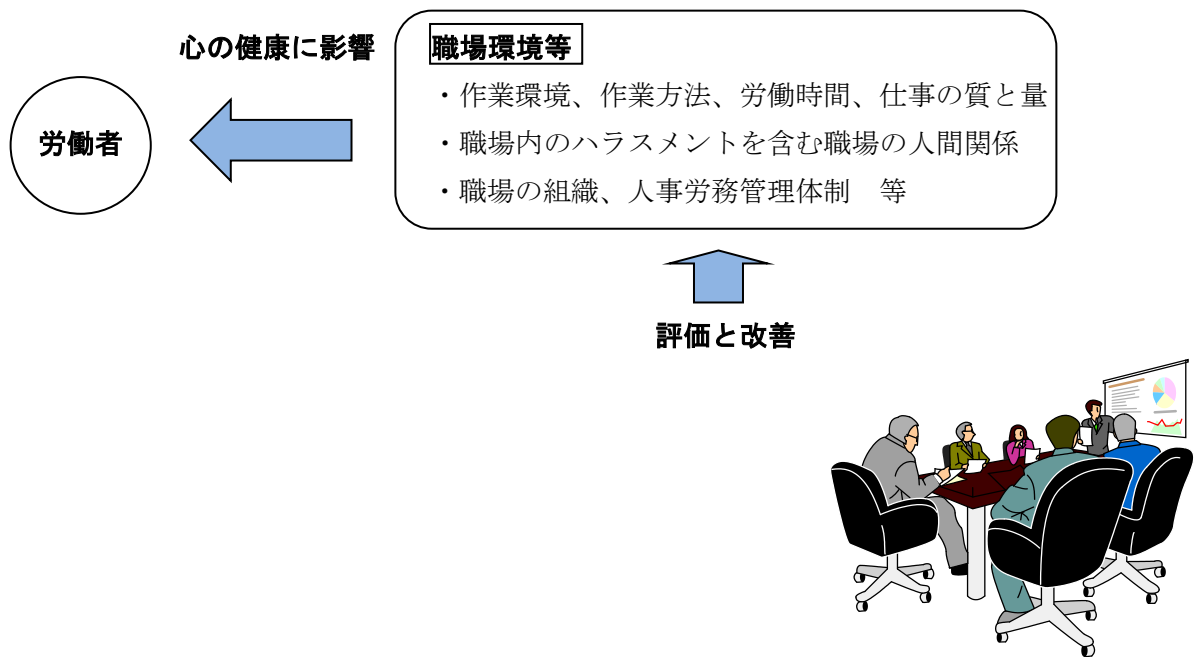
#### 4 メンタルヘルスカケアの具体的進め方

##### (1) メンタルヘルスカケアを推進するための教育研修・情報提供

労働者、管理監督者、事業場内産業スタッフ等に対して、それぞれの職務に応じた教育研修・情報提供を実施してください。なお、事業所内に教育研修担当者を計画的に育成することも有効です。

##### (2) 職場環境の把握と改善

労働者の心の健康には以下のような様々な要因が影響を与えることから、職場環境等を評価して問題点を把握するとともに、その改善を図ってください。



##### (3) メンタルヘルスの不調の気づきと対応

メンタルヘルスにおいて、ストレスの要因の除去または軽減などの予防策が重要ですが、万一、メンタルヘルスの不調に陥った労働者が発生した場合に、早期発見と適切な対応を図ることが必要です。このため、次の3項目に関する体制を整備してください。

### ○労働者の自発的な相談とセルフチェック

事業場の実態に応じて、労働者の相談に応ずる体制を整備するとともに、事業場外の相談機関の活用を図るなど、労働者が自ら相談を受けられるよう必要な環境整備をしましょう。また、ストレスに関する調査票や情報端末機器等を活用して、セルフチェックを行うことができる機会を提供することも効果的です。

※H27.12.1より、ストレスチェックが事業者の義務になりました。

(従業員 50 人未満の事業所は当分の間、努力義務)

### ○管理監督者、事業場内産業保健スタッフ等による相談対応

管理監督者は、日常的に、労働者からの自発的な相談に対応するよう努めましょう。

特に、長時間労働等により疲労の蓄積が認められる労働者などからは、話をよく聴き、適切な情報を提供し、必要に応じ事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促しましょう。

事業場内産業保健スタッフ等は、管理監督者と協力して、労働者の気づきを促すよう、保健指導、健康相談等を行うとともに、必要に応じて事業場外の医療機関の相談や受診を促しましょう。

### ○労働者の家族による気づきや支援

労働者の家族に対して、ストレスやメンタルヘルスキアの基礎知識、事業場のメンタルヘルス相談窓口などの情報を提供しましょう。

## (4) 職場復帰における支援

メンタルヘルス不調により休業した労働者が円滑に職場復帰し、就業を継続できるようにするため、衛生委員会等において調査審議し、職場復帰支援プログラムを策定するとともに、その実施に関する体制整備やプログラムの組織的かつ継続的な実施により、労働者に対する支援を実施してください。

## 5 メンタルヘルスに関する個人情報の保護への配慮

メンタルヘルスキアを進めるに当たっては、健康情報を含む労働者の個人情報の保護に配慮することがきわめて重要です。

事業者は、健康情報を含む労働者の個人情報の保護に関し、個人情報の保護に関する法律及び関連する指針等を遵守し、労働者の健康情報の適切な取り扱いを図ることが重要です。

## 6 小規模事業場におけるメンタルヘルスケアの取り組みの留意事項

小規模事業場においては、事業者は、セルフケア、ラインによるケアを中心として、実施可能なところから着実に取り組みを進めるとともに、地域産業保健センター等の事業場外資源の提供する支援を積極的に活用することが有効です。

### セルフケアの具体例

#### ストレスとその解消法



##### (1) ストレスに対する反応

心理的側面	抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など
身体的側面	高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩こり、動悸、息切れ 下痢、便秘、食欲不振、不眠、肥満など
行動的側面	作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

##### (2) ストレスをチェックしてみましょう！

ストレスチェックを利用して、自分のストレスの程度をチェックしてみましょう。

※H27.12.1より、ストレスチェックが事業者の義務になりました。

(従業員 50 人未満の事業所は当分の間、努力義務)

(「職業性ストレス簡易調査票」 厚生労働省ホームページ参照)

##### (3) ストレス解消法

ストレス解消法は、さまざまです。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

動的（行動的）な解消法と静的な解消法をうまく組み合わせていきましょう。

#### <動的な解消法の例>

- 軽い運動をして、緊張している体をほぐす。(散歩、ジョギング、サイクリング、ストレッチ運動など)
- 一日一回は、外に出て、日光を浴びる。光を浴びることにより、自律神経を安定させます。(30分以上の外出・散歩をする)
- 親しい友達と食事をする。
- コーラスやカラオケなど、大きな声を出して歌う。
- アニマルセラピー（犬や猫などペットと触れあう。） 等



### < 静的な解消法の例 >

- 静かな環境でのんびりと過ごす（自室、図書館、公園など）。
- マッサージをやってもらう。専門のマッサージの他、夫婦・親子でやってみる。
- 好きなバラエティー番組やコメディ番組を見て思いっきり笑ってみる。
- 好きな香りの入浴剤やアロマオイル入りのお風呂にゆっくりと入る。
- 無理に何かをしようと思わない(あるがままに過ごす)。
- 趣味（音楽、映画など）を楽しむ。 等



### 心の健康度自己評価票

自分の心の状態をチェックしてみましょう。  
最近（ここ2週間）の状態についてお答えください。



#### < 心の健康度自己評価票 >

A	1	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
	4	自分は役に立つ人間だと考える事ができますか	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B	6	死（自殺に結びつくような死）について何度も考えることがありますか。 * 6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C	8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。	はい	いいえ

網掛け部分の答えとなったものが「Aで2つ以上」「Bで1つ以上」「Cに該当」のいずれかに当てはまる方はうつ状態が疑われます。（C項目の該当例：配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺、医療機関からの退院など。）

早めに、精神保健の専門家への受診（精神科・心療内科）や相談をお勧めします。

## 「うつ病」とは？

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてば元に戻りますが、このような状態が長く続いて、日常に支障を来たしてることがあります。これが「うつ病」です。脳や身体のバランスが崩れてしまうことによって起きる病気なので、**回復のためには適切な治療が必要です。**

**早めに気づいて、適切な治療（休養と薬）を受けることが必要です。**

- うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。
- 心配事や過労など、心身へのストレスが続くとかかりやすくなります。
- 倦怠感や食欲低下など身体の症状がより目立つ方も珍しくありません。

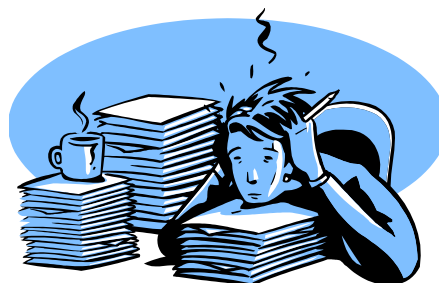
## ＜うつ病を疑うサインー自分が気づく変化＞

**○次の5項目該当したら要注意です。【DSM(米国精神医学会の疾患分類)の診断基準】**

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分。
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- 3 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。
- 4 集中力が落ち、何をするにしても迷ってなかなか決断できない。
- 5 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。
- 6 疲れやすくて、気力が出ず、意欲がわからない。
- 7 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。
- 8 食欲がなく、体重が減少する（反対に過食になる）。
- 9 死にたい気持ちにたびたび陥る。

**○次のようなことにも気をつけてください。**

- 1 人に会うのも面倒で会いたくなくなる。
- 2 酒の量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。
- 3 朝方に特に、気分や体調が悪い。
- 4 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。



## ラインによるケアの具体例

### 1 管理監督者による部下への接し方

ラインによるケアで大切なのは、管理監督者が「いつもと違う」部下に早く気づくことです。「いつもと違う」部下の背後には、病気が隠れている可能性があるため、病気でないことを確認する必要があります。

管理監督者が「いつもと違う」と感じた部下の話聴き、産業医のところへ行かせる、あるいは管理監督者自身が産業医のところへ相談に行く仕組みを事業場の中に作っておくことが望まれます。事業場によっては、保健師、看護師、産業カウンセラーが仲介を果たす形を取ることもあり得ます。

このように、「いつもと違う」部下への気づきと対応は、心の健康問題の早期発見・早期対応としてきわめて重要なことです。

#### <「いつもと違う」部下の様子例>

- 遅刻、早退、欠勤が増える。
- 休みの連絡がない（無断欠勤がある）。
- 残業、休日出勤が不釣り合いに増える。
- 仕事の能率が悪くなる。思考力・判断力が低下する。
- 業務の結果がなかなかでてこない。
- 報告や相談、職場での会話がなくなる（あるいはその逆）。
- 表情に活力がなく、動作にも元気がない。（あるいはその逆）。
- 不自然な言動が目立つ。
- ミスや事故が目立つ。
- 服装が乱れたり、衣服が不潔であったりする。



### 2 部下からの相談への対応

職場の管理監督者は、日常的に、部下から自主的な相談に対応するように努めなければなりません。そのためには、部下が上司に相談しやすい環境や雰囲気を整える必要があります。

また、長時間労働等により過労状態にある部下、強度の心理的負荷を伴う出来事を経験した部下、特に個別の配慮が必要と思われる部下に対しては、管理監督者から声かけをし、対応していく事も必要です。

#### <部下からの相談への対応のポイント>

- 話を聴く（積極的傾聴）
- 適切な情報を提供する
- 必要に応じて事業場内産業保健スタッフ等や事業場外資源への相談や受診を促す 等

### 3 メンタルヘルス不調の部下の職場復帰への支援

数ヶ月にわたって休業していた人へ、いきなり発病前と同じ質、量の仕事を期待するのは無理なのは明らかです。また、復職者は「職場では自分はどう思われているだろうか」「職場にうまく適応できるだろうか」「病気がまた悪くなるのではないだろうか」など、様々な心配をしながら出社しています。そうした復職者の気持ちを受け止めることが、管理監督者には望まれます。「上司は自分をわかってくれている」と感じる事ができれば、復職者の職場での緊張は大幅に軽減されます。そして、管理監督者と復職者のそのような関係は、同じ職場で働く他の部下たちの緊張を和らげる効果をもっています。

#### 【参考文献】

□職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～  
(中央労働災害防止協会 発行)

□うつ病・自殺予防パンフレット あなたのはじめは元気ですか？  
～うつ病への気づきと対応～  
(福島県精神保健福祉センター 発行)

□働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」





## 5 歯や口の健康づくり対策の推進

### ～職場で歯や口の健康づくりを始めてみませんか！～

福島県歯科口腔保健の推進に関する条例（平成24年施行）では、事業者は、労働者に対し、歯科検診及び保健指導の機会の確保その他の歯科口腔保健に関する取組を推進するよう努力義務化されています（なお、酸の取扱等歯科疾患を発症させる有害業務に従事する労働者に対しては、定期的な歯科健診の実施が労働安全衛生法により義務付けられています。）。

生涯を通じて、生き生きと元気に過ごすためには、自分の歯で食べることがとても大切です。従業員の健康保持増進のため、皆で歯と口の健康づくりに取り組みましょう！

#### 【参考：歯周病と全身疾患の関係について】

歯や口は、食べる・呼吸する・話す・笑う等生きていく上で重要な役割を担っており、生活の質の向上に大きく寄与しています。そのため、歯を失う主な原因であるむし歯や歯周病の予防が大切です。

特に、近年、生活習慣病の一つである歯周病が心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病等に深く関わっていることが明らかになってきました（右図参照）。

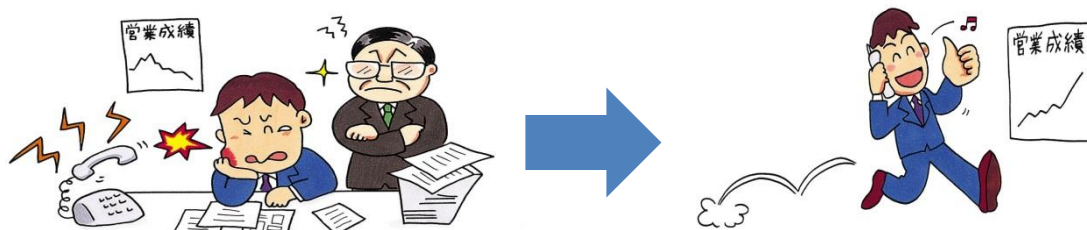
毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病等を予防することにつながります。また、喫煙は歯周病のリスクファクターとして認められており、禁煙教育も歯周病の予防対策として必要とされています。



歯と口の健康づくりに取り組むとこんな良いことがあるかも！！

1 従業員の皆さんの労働意欲と仕事の効率が向上します！

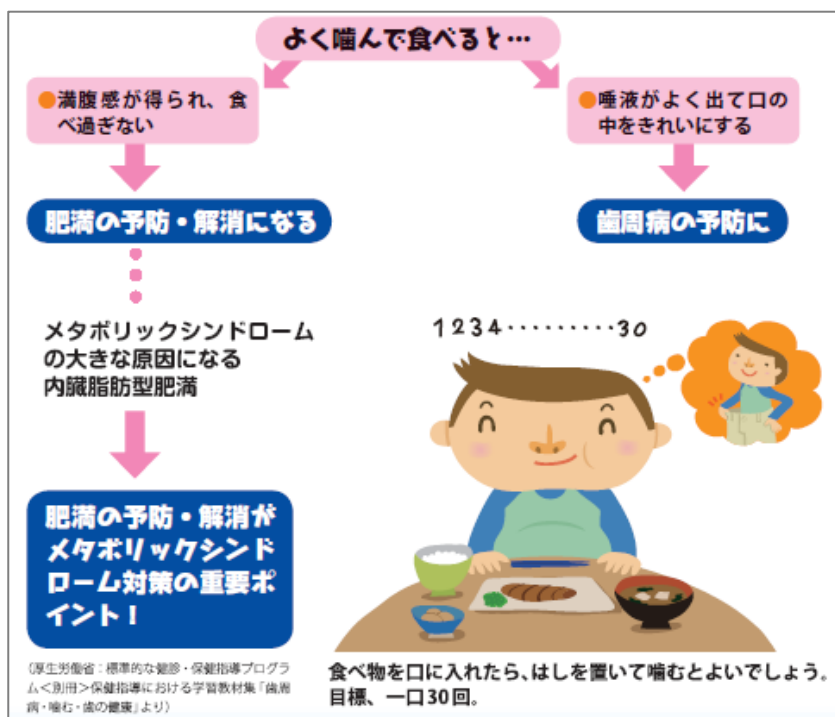
歯や歯ぐきの痛みで仕事に集中できなかったり、治療のために仕事を休む必要がなくなります。また、口臭を予防することで、仕事上の大事なコミュニケーションがスムーズになります。



## 2 メタボリックシンドローム対策になります！

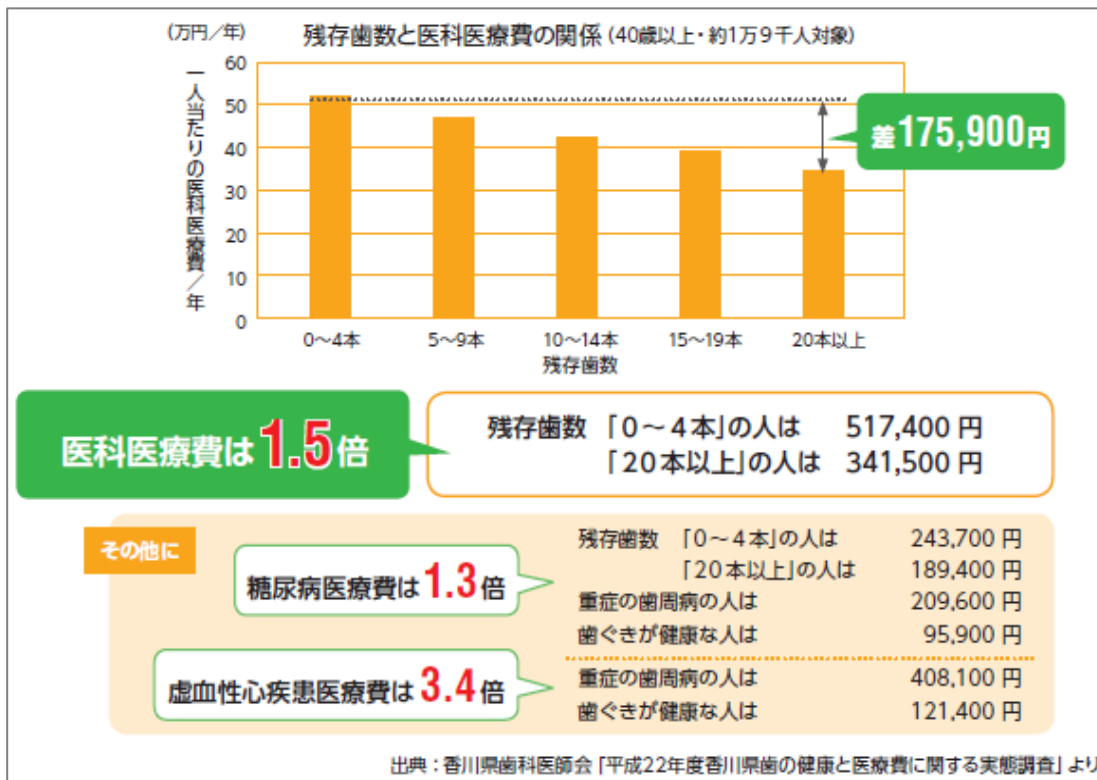
歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、メタボリックシンドロームと関係のある病気とお互いに影響しあっていることがわかっています。したがって、歯周病を予防することや治療と管理を行って糖尿病をコントロールすることがメタボ対策に繋がります。

また、ひと口30回、よく噛んで食べることは、肥満の予防・解消に非常に効果的です。



### 3 医療費の減少につながります！

下図のとおり、健康な歯が多く残っている人は、医療費がかかりにくいという結果がでています。



## 具体的な進め方

### 【職場全体での工夫点】

**工夫点1**：自分の歯ブラシを持ち歩くようすすめましょう！

**工夫点2**：昼食後の歯みがきタイムをつくり、職場全体で食後の歯みがきに取り組みましょう！



**工夫点3**：歯と口の健康づくりキャンペーンに取り組みましょう！

下記のイベント時や、メタボリックシンドローム、糖尿病等の生活習慣病対策と併せて実施するとよいでしょう。唾液を用いた歯周病検査、ガムを用いた咀嚼能力判定検査の実施や、特定健診・特定保健指導に歯科健診・歯科保健指導を導入するのもおすすめです。

#### 【主なイベント】

歯の日	毎月8日
歯と口の健康週間	6月4日～6月10日
いい歯の日	11月8日

**工夫点4**：ひと口30回、**噛み噛み運動**をすすめましょう！

よく噛むことは、こんな効用があります。

#### 《ひみこの歯がいーぜ》

ひ	肥満予防	満腹中枢に働きかけて食べ過ぎを防ぎます
み	味覚の発達	食べ物の味がよく分かります
こ	言葉の発音がはっきり	口の周りの筋肉を鍛えます
の	脳の発達	脳細胞の働きを活発にします
歯	歯の病気を防ぐ	唾液が出て口の中をきれいにします
が	がん予防	唾液が出てがんの発生を抑えます
い	胃腸の働きを促進	唾液が出て消化吸収を助けます
ぜ	全身の体力向上と全力投球	歯を食いしばることで力がわきます



## 【従業員が自分で歯・口の健康づくりに取り組むための工夫点】

**工夫点1** : セルフチェックをして、自分の口の状態を確認してみましょう！

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、丸くなっている部分がある。
- 時々、歯が浮いたような感じがする。
- 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。



<判定>

○チェックがない場合

これからもきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

○チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性があります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

○チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

**工夫点2** : かかりつけの歯科医院を持ちましょう！

歯が痛くなったら歯科医院へ行くのでは、治療に時間がかかる。  
治療にお金がかかる。  
治療が痛い。等大変です。



かかりつけ歯科医院で、年1回は受診して口の病気の予防をしましょう。

**工夫点3**：インターネット等を活用して歯の健康情報を集めましょう！

□ e-ヘルスネット（厚生労働省）

生活習慣の見直しに役立つ健康情報サイト

□ テーマパーク8020（公益財団法人 日本歯科医師会）

歯と口のことなら何でもわかるサイト



その他、日本歯科衛生士会や8020推進財団等のサイトがあります。

### 【参考文献等】

□ 生活歯援プログラム（公益社団法人 日本歯科医師会）

□ からだの健康は歯と歯ぐきから（公益財団法人 8020推進財団）

□ Tooth愛Book イラスト集 「ヘルス編」（8020プロ企画）

□ 働く人のための歯や口の健康づくり（新潟県）

## IV 各機関の相談窓口と健康づくりの取組

## IV 各機関の相談窓口と健康づくりの取組

### 【健康診断実施機関】

#### ○一般社団法人 白河医師会 (<http://www.sma.or.jp/>)

所在地 白河市北中川原313  
電話 0248-23-3701  
FAX 0248-27-3825

#### ○社団法人 東白川郡医師会 (<http://higashishirakawa-med.or.jp/>)

所在地 東白川郡埜町大字埜字材木町14 老健施設久慈の郷内  
電話 0247-43-1101  
FAX 0247-43-4448

#### ○白河歯科医師会 (<http://www.e8020.org/>)

下記の事業を行っております。

- ①在宅歯科訪問診療
- ②ヒト歯を用いた被爆線量評価事業
- ③休日歯科当番医
- ④8020推進事業
- ⑤口腔がん検診

所在地 白河市中町42 白井ビル2F  
電話 0248-22-2833  
FAX 0248-22-2833

#### ○東石歯科医師会

所在地 石川郡玉川村大字中字道上6-2 医療法人社団 七曜会 月田歯科医院  
電話 0247-57-4400  
FAX 0247-57-5300



## ○全国健康保険協会（協会けんぽ）福島支部 (<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)

加入者の皆様の健康づくりを応援しています。健診や特定保健指導を受けましょう！

「健康事業所宣言」してみませんか？

社員のみなさまの健康づくりを宣言する事業主のみなさまをサポートしています。

定期健康診断結果をご提供ください

ご提供後は、健診結果に基づく特定保健指導を利用することができます。

所在地 福島市栄町6-6 NBFユニックスビル8階

電話 024-523-3919

## ○公益財団法人 福島県保健衛生協会 県南地区センター (<http://www.fhk.or.jp/>)

“みんなの笑顔は健康から”

福島県民がすべてのライフステージにおいて健康で活力あふれる生活をおくれるように、疾病の発見及び予防、健康の保持増進ならびに生活環境の保全を図り、併せて公衆衛生に関する知識の普及、啓発、相談、調査、研究および支援を行っております。

### <健康診断>

特定健診・特定保健指導、がん検診、労働安全衛生法に基づく一般・特殊健康診断、協会けんぽ生活習慣病予防健診、児童生徒の健康診断、保菌検査 他

### <人間ドック>

一般コース、女性コース

### <理化学分析>

水道水や食品の検査、放射能測定、工場排水や河川水の検査、ばい煙測定、作業環境測定 他

### <社会貢献>

栄養・運動・保健指導、健康に関する講習会の開催、がん基金 他

所在地 郡山市喜久田町字菖蒲池22-377

電話 024-959-3611

FAX 024-959-3714

## 【職域保健機関】

### ○白河労働基準監督署

職場における労働者の健康と安全を確保するための取り組みを行っています。

所在地 白河市郭内1-124  
電 話 0248-24-1391  
FAX 0248-24-1393

### ○一般社団法人 白河労働基準協会 (<http://sklss.or.jp/>)

事業場の衛生管理担当者等に対する労働衛生に関する教育、講習の開催を行っています。

所在地 白河市郭内1-125  
電 話 0248-24-0961  
FAX 0248-24-0950

### ○独立行政法人 労働者健康安全機構 福島産業保健総合支援センター 地域窓口 白河地域産業保健センター (<http://www.fukushimas.johas.go.jp/>)

福島産業保健総合支援センター：

事業所や産業保健活動に携わる産業医、衛生管理者、産業看護職、人事労務担当者等の皆様の支援を行っています。

白河地域産業保健センター：

50人未満の事業場の事業者や労働者の皆様の支援を行っています。

両センター共に支援は無料です。

所在地 白河市北中川原313 白河医師会内  
電 話 0248-23-3701 (白河医師会)  
070-2197-8612 (コーディネーター携帯)  
FAX 0248-27-3825

○白河商工会議所（庶務課）(<http://www.shirakawa-cci.or.jp/>)

所在地 白河市道場小路96-5  
電話 0248-23-3101  
FAX 0248-22-1300

○日本労働組合総連合会福島県県南地域連合会

下記の取り組みを行っています。

- ①非正規労働者の組織化と処遇改善に向けた社会運動の取り組み
- ②政策実現に向けた政治活動の取り組み
- ③社会貢献活動と福祉共済活動の取り組みなど

所在地 白河市新白河1丁目53  
電話 0248-22-1500  
FAX 0248-23-1144

## 【地域保健関係機関】

### ○福島県国民健康保険団体連合会 (<http://www.fukushima-kokuho.jp>)

所在地 福島市中町3番7号  
電 話 024-523-2700  
FAX 024-524-1041

### ○白河市 健康増進課 (<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>)

市民検診や各種健康づくり事業を行っています。  
詳細はコチラをご覧ください。→ [市民検診のお知らせ](#)

所在地 白河市北中川原313（白河中央保健センター）  
電 話 0248-27-2112  
FAX 0248-24-5525

### ○西郷村 健康推進課 (<http://www.vill.nishigo.fukushima.jp/>)

特定健康診査、各種がん検診 [肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん]、  
肝炎ウイルス検査、結核検査（すべて集団検診および個別検診で実施 ※結核検査を除く）、人間ドック  
を行っています。

村広報誌・行政区回覧・対象者への個別通知 等で周知を行っています。

所在地 西郷村大字小田倉字上川向76-1（西郷村保健福祉センター）  
電 話 0248-25-1115  
FAX 0248-48-1049

### ○泉崎村 住民福祉課 福祉グループ (<http://www.vill.izumizaki.fukushima.jp/>)

各種検診・健康相談等を行っています。

所在地 西白河郡泉崎村大字泉崎字山ヶ入101（泉崎村保健福祉総合センター）  
電 話 0248-54-1335  
FAX 0248-54-1353

○中島村 保健福祉課 (<http://www.vill-nakajima.jp>)

各種健康診査・がん検診、健康相談等を行っています。

所在地 西白河郡中島村大字滑津字中島西 1 1 - 1  
電 話 0 2 4 8 - 5 2 - 2 1 7 4  
F A X 0 2 4 8 - 5 2 - 2 1 7 0

○矢吹町役場 保健福祉課 健康増進係

町民検診として【特定健診・高齢者健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・肝炎ウイルス検査・結核検診】を行っています。  
詳細は町広報誌やホームページをご覧ください。

(<http://www.town.yabuki.fukushima.jp/section.php/code=6>)

所在地 西白河郡矢吹町一本木 1 0 1 番地  
電 話 0 2 4 8 - 4 4 - 2 3 0 0  
F A X 0 2 4 8 - 4 2 - 2 1 3 8

○棚倉町 健康福祉課 (<http://www.town.tanagura.fukushima.jp/>)

各種健康診査・がん検診、健康づくり講演会、健康相談、健康教室等を行っています。  
町広報誌、対象者への個別通知、ホームページ等で周知を行っています。

所在地 東白川郡棚倉町大字棚倉字中居野 6 8 - 1  
電 話 0 2 4 7 - 3 3 - 7 8 0 1  
F A X 0 2 4 7 - 3 3 - 7 8 2 0

○塙町 健康福祉課 (<http://www.town.hanawa.fukushima.jp/>)

住民健診、特定保健指導の実施  
健康増進を目的とした各種健康相談、健康教室を行っています。

所在地 東白川郡塙町大字塙字大町三丁目 2 1 番地  
電 話 0 2 4 7 - 4 3 - 2 1 1 5  
F A X 0 2 4 7 - 4 3 - 2 1 1 6

○矢祭町 町民福祉課 健康グループ (<http://www.town.yamatsuri.fukushima.jp/>)

特定健診及び特定保健指導、各種がん検診、運動教室等の事業を行っています。

所在地 東白川郡矢祭町小田川字春田16-1 (矢祭町山村開発センター内)

電話 0247-46-2097

FAX 0247-46-3480

○鮫川村 保健センター (<http://www.vill.samegawa.fukushima.jp/>)

住民健診、特定保健指導、健康相談、健康教育、献血等の事業を行っています。

所在地 東白川郡鮫川村大字赤坂中野字新宿189-1

電話 0247-29-1231

FAX 0247-29-1232

○福島県県南保健福祉事務所 健康増進課 【事務局】

(<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21130a/>)

各種健康づくり事業を行っています。

所在地 白河市郭内127

電話 0248-22-5443

FAX 0248-22-5451

## V 參考資料

---

# 「県南の地域・職域連携推進協議会」設置要項

## (目的)

第1条 近年、生活習慣病の増加が大きな社会問題になっており、その予防のためには、個人の主体的な健康づくりへの取組みに加え、地域と職域が連携し、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を整備することが重要である。

このため、地域・職域保健の関係機関が共通認識を持ち、地域・職域保健対策の充実に向けて、各関係機関の協力体制を強化し、各種事業等の有機的な連携や今後の地域・職域保健対策について検討することを目的として、「県南の地域・職域連携推進協議会」（以下、「協議会」という。）を設置する。

## (構成機関)

第2条 協議会は、以下の機関で構成する。

- (1) 学識経験者
- (2) 職域保健関係機関
- (3) 地域保健関係機関
- (4) その他、必要と認める者

## (協議事項)

第3条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 地域・職域保健に関する実態の把握に関すること。
- (2) 地域・職域保健に関する普及啓発に関すること。
- (3) 地域・職域保健に係わる関係者の資質の向上に関すること。
- (4) 地域・職域保健に係わる関係機関の役割や連携のあり方に関すること。
- (5) その他、県南地域の地域・職域保健対策の推進に必要なこと。

## (ワーキンググループ)

第4条 協議会には、必要に応じワーキンググループを置くことができる。

- 2 ワーキンググループは、協議会が指示した事項を協議する。

## (任期)

第5条 構成員の任期は、就任の日から当該年度の末日までとする。

## (役員)

第6条 協議会に委員長を置く。

- 2 委員長は協議会を代表し、会務を総理する。

## (協議会の開催)

第7条 協議会は県南保健福祉事務所長が招集する。

- 2 協議会は進行のために座長を置き、委員長をもってあてるものとする。
- 3 委員長は、構成員以外の関係者の出席を求めることができる。



(庶務)

第8条 協議会の事務は事務局で行い、事務局は県南保健福祉事務所に置く。

(雑則)

第9条 この要項に定めるもののほか、協議会の運営に関して必要な事項は、その都度協議して定める。

附則

この要項は、平成19年11月12日から施行する。

この要綱は、平成22年7月13日から施行する。

「県南の地域・職域連携推進協議会」構成機関名簿

学識経験者	公立大学法人福島県立医科大学
職域保健関係機関	白河商工会議所 白河労働基準監督署 社団法人白河労働基準協会 全国健康保険協会福島支部 日本労働組合総連合会福島県県南連合 白河地域産業保健センター
地域保健関係機関	社団法人白河医師会 社団法人東白川郡医師会 白河歯科医師会 東石歯科医師会 白河市 西郷村 泉崎村 中島村 矢吹町 棚倉町 矢祭町 塙町 鮫川村 福島県国民健康保険団体連合会 財団法人福島県保健衛生協会県南地区センター 福島県県南保健福祉事務所





## 職場の健康づくりガイドライン【改訂版】

[発行] 平成28年10月31日

[問い合わせ先・県南の地域・職域連携推進協議会事務局]

**福島県県南保健福祉事務所（健康増進課）**

〒961-0074 白河市郭内127番地

TEL 0248-22-5443

FAX 0248-22-5451