

# 働き盛り世代のための THP 支援(職域と連携したこころの健康づくり)

北多摩南部保健医療圏

実施年度	開始 平成23年度、 終了(予定) 平成24年度
背景	<p>職場のメンタルヘルス対策が重要視されていく中、当圏域における総事業所数3万箇所のうち、50人未満の事業所は約97%を占めており、中小企業、特に事業主に対するこころの健康づくり対策の支援が大きな課題として残っている。</p> <p>圏域の自殺者数をみても40～50歳代が特に多く、更年期障害や生活習慣病等の発症時期でもあることなどから、働き盛り世代の健康づくりの対策を推進する上では職域の関係機関との役割情報の共有が不可欠であり。圏域の関連部署が持つ様々な情報を把握し、職域でのTHP支援のための効果的な普及啓発を行っていく必要がある。</p> <p>※THP(トータル・ヘルス・プロモーション) 総合的なこころとからだの健康づくり</p>
目標	<p>【全体目標】 圏域における地域・職域連携の一環として職域でのTHP支援を行い、働き盛り世代のこころの健康づくりを推進する。</p> <p>【平成23年度の目標】 圏域の産業保健に係る各種情報分析を行い、地域と職域が連携した効果的なアプローチ方法を明らかにする。</p>
事業内容	<p>① 地域保健医療協議会に「健康推進部会」を設置 地域・職域連携と自殺対策について具体的に検討するため、地域保健医療協議会の会議体系を変更し、新たに「健康推進部会」を設置し平成23年11月1日に開催した。当日は地域・職域のそれぞれの取り組み紹介をしながら意見交換を行った。</p> <p>② 労働安全衛生週間説明会で講演 平成23年9月9日、三鷹労働基準監督署主催による「平成23年度労働安全衛生週間説明会」開催され、企業衛生管理担当者及び代表者に対し、「生涯を通じた健康づくり～地域と職域の連携について～」をテーマに講演を行った。</p> <p>③ 中・小規模事業所等へのヒアリングを実施 従業員の健康づくりの実態を把握するため、圏域内で協力いただいた7企業に対し、ヒアリングを実施した。</p> <p>④ 講演会を開催 平成24年3月9日、「職場のメンタルヘルスの基礎知識」をテーマに講演会を開催し、圏域内の事業主等約50名が参加した。</p>
評価	<p>① 健康推進部会では、企業の従業員の健康づくり企業と商工会議所の取組、市で実施している健康づくり事業を紹介してもらうなど、具体的な内容について意見交換することができた。</p> <p>② 職域機関主催の行事において、企業の担当者を対象に従業員の健康づくり等について紹介する良い機会となった。</p> <p>③ 主に中・小規模事業所の事業主等に対しヒアリングを実施したが、従業員の健康診断の受診や地域産業保健推進センターの活用など、特に中・小規模事業所では事業主への意識づけが大事であるとともに、従業員自らの健康管理の意識づけも必要だということがわかった。</p> <p>④ 講演会では、メンタルで休職した従業員への連絡等関わり方や、復職の判断をどのようにすれば良いか等、事業主や担当者が抱えている課題を把握することができた。</p>
問い合わせ先	<p>多摩府中保健所 企画調整課 企画調整係 電話 042-362-2334 ファクシミリ 042-360-2144 E-mail S0000348@section.metro.tokyo.jp</p>

◆「平成 23 年度労働安全衛生週間説明会」で講演

# 福祉保健局ニ二通信

第 350 号 □□2011.09.22

～ 東京都福祉保健局 作成～

☆ 三鷹労働基準監督署管内 □ 全国労働衛生週間説明会で講演をしました



多摩府中保健所では、地域保健医療推進プラン（平成 20 年度～24 年度）を達成するための具体的な行動計画として策定する「課題別地域保健医療推進プラン」として、「働き盛り世代のための T H P（トータル・ヘルス・プロモーション）支援～職域と連携した健康づくり～」を今年度より実施しています。

この事業は、働き盛り世代のこころとからだの健康づくりについて、地域保健と職域保健のそれぞれが抱える課題を洗い出して共有し、連携しながら事業者が取り組む健康づくりを支援することで事業主と従業員双方の相乗効果となり、健康増進、自殺予防、ひいては企業の活性化、医療費の減少等につながることを目的としたものです。

この度、事業の一環として、10 月の全国労働衛生週間に合わせ三鷹労働基準監督署及び社団法人三鷹労働基準監督協会が開催した「平成 23 年度 □ 全国労働衛生週間啓発月会」において、多摩府中保健所が講演を行いました。全国労働衛生週間は昭和 25 年から始まり、62 回目となる今年は「見逃すな 心と体の 808 □ みんなでつくる健康職場」をスローガンとして掲げています。

講演では、「生涯を通じた健康づくり～地域と職域の連携について～」をテーマとし、都民が抱える 3 つの健康課題「糖尿病」「がん」「こころの健康」を中心に現状と予防等について触れながら、地域保健と職域保健の連携の必要性を説明しました。

今後も様々な機会を捉えながら、本事業を進めてまいります。

【多摩府中保健所】

◆講演会「職場のメンタルヘルスの基礎知識」の開催

# 福祉保健局ニ二通信

第 373 号 □□2012.03.15

～ 東京都福祉保健局 作成～

☆ 講演会「職場のメンタルヘルスの基礎知識」を開催しました

3 月 2 日、多摩府中保健所では、武蔵野スイングホールにおいて、社団法人日本精神保健福祉連盟常務理事・東京産業保健推進センター相談員の大西守氏をお迎えして講演会「職場のメンタルヘルスの基礎知識～気づこう、メンタルヘルスの予防から対応まで～」を開催しました。



□この講演会は、平成 23 年度～平成 24 年度にかけて実施している課題別地域保健医療推進プラン「働き盛り世代のための T H P（トータル・ヘルス・プロモーション）支援」で取り組む健康課題の一つで、現在職域の中で喫緊の課題となっているメンタルヘルス対策をテーマとしたものです。当日は、管内（武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市）の事業所や福祉施設の管理者など、計 47 名が参加しました。

□講師の大西先生からは、「職場でできることとできないことの区別」、「管理監督者に求められること」、「生活記録表を用いた、職場復帰への支援」などを丁寧に詳しく説明していただきました。特に、管理者から職員への声掛けに関して、「精神科医に相談してみてもどうですか？」などと、「疾病性」に則って話をするのではなく、「最近遅刻が多いですが、きちんと眠れていますか？」、「最近ミスが目立っていますが、何かあったのですか？困っていることはないですか？」などと、実際に職場の業務に支障をきたしている「事例性」に則って職員と対話していくことの重要性についても説明していただきました。

□参加者からは、「職場としては事例性を心がける、というのは大きな気づきだった。」、「復職判定をととても詳細に説明していただき参考になった。」、「本人との向き合い方を学ぶことができた。」、「生活記録表を早速使っていきたい。」などの感想が寄せられました。

今後も、生涯を通じた健康づくりの視点から地域と職域の連携を強め、働き盛り世代を支える健康づくりを進めるためにも、労働分野を交えた連携会議や勉強会の開催及びリーフレットの作成等により普及啓発に取り組んで参ります。



【多摩府中保健所】

## 講演会「職場のメンタルヘルスの基礎知識」参加者アンケート集計結果

### 1. 今回の講演会に参加された同期はなんですか？（複数回答可）

- |                  |     |
|------------------|-----|
| ①興味・関心があった       | 23人 |
| ②現在、職場内で問題になっている | 14人 |
| ③職務の立場上          | 17人 |
| ④人に勧められた         | 5人  |
| ⑤その他             | 3人  |

◆ その他の内容 ◆

- 休職者への対応を学ぶため
- これから問題になる可能性があるから
- 今後、研修等を進める上で参考にしたいため

### 2. 今回の講演会は何でお知りになりましたか？（いずれかに○）

- |         |     |
|---------|-----|
| ①チラシを見た | 25人 |
| ②市報を見た  | 8人  |
| ③その他    | 8人  |

◇ チラシの入手場所 ◇

- |              |    |
|--------------|----|
| ・保健所からの郵送にて  | 5人 |
| ・職場内回覧       | 6人 |
| ・ハローワーク府中    | 1人 |
| ・職場の保健師を通じて  | 1人 |
| ・武蔵野三鷹地域センター | 1人 |

◇ 市報の内訳 ◇

- |        |    |
|--------|----|
| ・武蔵野市報 | 1人 |
| ・府中市報  | 5人 |
| ・未記入   | 2人 |

◆ その他の内容 ◆

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 保健所の方から教えていただいた        | <input type="radio"/> 署長から勧められた |
| <input type="radio"/> 職場の上司に届いたご案内のファックスで知った | <input type="radio"/> 会社からの勧め   |
| <input type="radio"/> 職場の人の紹介                | <input type="radio"/> 人に勧められた   |

### 3. 日頃の「職場のメンタルヘルス対策」に関してどのような困りごとがありますか？（複数回答可）

- |                           |     |
|---------------------------|-----|
| ①「うつ病」の病気・治療方法についてよくわからない | 4人  |
| ②「うつ病」の人への対応の仕方           | 19人 |
| ③職場環境改善                   | 12人 |
| ④労働安全衛生法など法律適応について        | 4人  |
| ⑤職場復帰支援について               | 21人 |
| ⑥「うつ病」に関連した社員教育について       | 4人  |
| ⑦その他                      | 6人  |

◆ その他の内容 ◆

- 職場における休職者とそれ以外の者のとのバランス（不公平感）
- 職員との面接技術
- 日頃の予防対策・職場環境のあり方について
- 家族にうつ病者が存在する

4. 本日の講演内容の感想をお聞かせください。(いづれかに○)

- |                |     |             |     |
|----------------|-----|-------------|-----|
| ① 大変参考になった     | 27人 | ② 参考になった    | 14人 |
| ③ あまり参考にならなかった | 0人  | ④ 参考にならなかった | 0人  |

『① 大変参考になった』人の意見

- 困っていることに対して納得のいく部分、今後の対応について教えていただけたことがよかった。
- 復職判定、生活記録表、早速参考にさせていただきます。 ○ 事例性に立った話をする
- 職場は「事例性」を心がけるといのは大きな気づきでした。
- 職場ではないが、身内にうつ病状があるので。 ○ 事例をあげ、より具体的なところが参考になりました。
- とても参考になりました。(はじめて知る内容が多かったです。)
- 事例性と疾病性の考え方について、会社として疾病性を考えることが多かったので、  
今後は考え方を改めるきっかけにできる。
- 復職判定のところがとても詳細に説明していただき参考になった。 ○ 本人との向き合い方など。
- ラインケアの橋渡し能力の大切さ、事例性を重要視するなど、ポイントがよく理解できました。  
職場で役立つよう日頃より仲間と接していきたいと思えます。
- 全ての精神の疾病が100%回復するという前提で制度をつくってはいけないという話、生活記録表の活用、  
管理者側に立った話が新鮮だった。
- 全く初めてこういったお話を伺ったので、職場ですべき事・できない事がわかってよかったです。
- メンタルヘルスも他の病気やケガと同じように考えるとわかりやすい、との説明。
- 具体例が多くあり、とても理解しやすかった。 ○ 復職について

『② 参考になった』人の意見

- ラインケアは事例性に基づいて行うという事、退職者との連絡はメールではなく電話等直接話をするという事
- 退職の扱いについて
- 生活記録表・家族への対応
- 復職に関する部分が良かった、リワークという言葉は初めて知った。
- “職場は事例性にのっとって働きかける”という立場であるという所が目からウロコでした。基礎がわかっていなかった事がわかりました。ありがとうございました。

5. 全体を通しての御意見・御感想があればご記入ください。

- とても良い講演会でした。資料をもう一度よく見直し、対応を考えていきたいと思えます。  
生活記録表を早速使わせて頂きます。
- 講師の方の話す内容が具体的でわかりやすく、即、職場に活用できることが多く、大変参考になった。
- わかりやすいお話でよかったです。目からウロコ。また、労務担当になるかもしれないので参考になりました。
- わかりやすく、ためになりました。 ○ ありがとうございました。
- 明快でとてもわかりやすいお話でした。ありがとうございました。
- 参考になった。介護の現場について参考になることがあれば又、参加したい。
- もっと多くの方の参加があればよかったですと思う。 ○ また機会を設けてほしい。
- 日頃外出しにくい従業員のために、ビデオ・DVDの貸し出しを簡単にしてほしい。地域の図書館は対象のものがないし、都心まで直接借りに行き、返却も持参、あるいは館内のみ視聴というのでは利用できない。
- 考え方がわかったので楽になりました。先生のお話にあった様に2名やめていき、その毎にうつ

☆ 在勤地または居住地 ☆

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 武蔵野市 15人         | <input type="checkbox"/> 三鷹市 5人 |
| <input type="checkbox"/> 府中市 10人          | <input type="checkbox"/> 調布市 3人 |
| <input type="checkbox"/> 小金井市 4人          | <input type="checkbox"/> 狛江市 4人 |
| <input type="checkbox"/> その他 1人<br>(世田谷区) |                                 |

☆ 役職 ☆

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 経営者(管理担当) 6人 | <input type="checkbox"/> その他 3人 |
| <input type="checkbox"/> 人事労務管理担当 10人 | ・ 休職中の職員の上司                     |
| <input type="checkbox"/> 産業保健担当 4人    | ・ 人材育成担当                        |
| <input type="checkbox"/> 衛生管理担当 6人    | ・ 未記入                           |
| <input type="checkbox"/> 従業員 6人       |                                 |