

教えてさんぽ!

さんぽセンター(産業保健総合支援センター)ってどんなところ?

皆様、はじめまして。産業保健事業紹介の連載コラムを担当いたします愛知産業保健総合支援センターです。この連載コラムでは、こころとからだの健康と快適な職場づくりをサポートするために、皆様にとって出来る限り有益な情報をお伝えしていきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

早速ですが、皆様は「産業保健総合支援センター」(「通称さんぽセンター」)をご存知でしょうか?さんぽセンターは全国47か所にあり、愛知さんぽセンターは栄のNHK名古屋放送センタービル2階にあります。さんぽセンターは厚生労働省が所管する「独立行政法人 労働者健康安全機構」の運営する公的な機関です。労働保険料が財源であり、産業保健に関する研修や相談等を無料で実施しています。社員の健康管理に携わる方(事業主・人事労務担当者・衛生管理者・産業医・看護職等)ならどなたでもご利用いただけます。



さんぽセンターの活動について動画で分かりやすくご紹介しています。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html#lealet>



産業保健とは?

産業保健とは、ひとことでいうと、企業等が職場において、「健康で安心して働ける職場づくりを行う活動」のことです。企業では事業活動を通じて多くの付加価値を生み出していますが、その付加価値の源泉は「人財」であり、「健康で安心して働ける職場づくり」、即ち、「産業保健」が企業発展の基盤となります。

さんぽセンターで行っていること(今後の連載コラムで詳しくご案内!)



専門的な情報提供や
具体的なアドバイスが欲しい

健康経営を目指して
快適職場づくりに取り組みたい



【専門的研修・相談】

- 各分野の専門家が講師・相談員として対応
産業医・精神科医師・大学教授・弁護士
社労士・精神保健福祉士・保健師 など
- 対象別研修
～集合/WEB形式～
産業医・医師/産業看護職/
衛生管理者・人事労務担当者

【産業保健に関する情報提供・広報啓発】

- ホームページ、メールマガジンによる
産業保健情報のお届け
- 情報誌「産業保健21」(johas.go.jp)
《記事の例》
・産業保健スタッフ必携!
おさえておきたい基本判例
・中小企業の産業保健(取り組み事例紹介)

【心身の健康問題のご相談】

- メンタルヘルス対策
～管理監督者教育、若年労働者教育～
・メンタル不調者への対応について
・休職中の労働者の復職支援の流れ
・ストレスチェック導入の留意点
- 治療と仕事の両立支援
～社内教育(両立支援の流れ/ガイドライン解説)～
・がんなどの病気治療を続けながら働いている人
への具体的な配慮について(両立支援プラン)
・社内規程の活用や見直しのサポート
・主治医/会社関係者/労働者との個別調整支援

電話・メール相談

事業場訪問支援あり

啓発セミナー対応(要相談)

独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL: 052-950-5375 FAX: 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問い合わせ・
ご相談は
ホームページより

教えてさんぽ!

労働者50名
未満の小規模
事業場対象

地域窓口の「地さんぽ(地域産業保健センター)」ってどんなところ?

皆様、こんにちは。今回は、労働者数50名未満の小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた産業保健サービス等を提供している「地さんぽ(地域産業保健センター)」についてご紹介します。

地さんぽは、概ね労働基準監督署の管轄区域ごと(愛知県内12ブロック14センター：郡市医師会館内)に窓口が設置され、「無料で」「年2回まで」利用することができます。労働者50名以上の事業場では産業医の選任義務がありますが、労働者50名未満の中小企業では選任義務がないので、最寄りブロック医師会の「登録産業医」のご協力の下、各種産業保健の支援を行っています。ご利用のお申し込みは、事業場所在地を担当する地さんぽまでお願いします。



さんぽセンターの活動について動画で分かりやすくご紹介しています。

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/sanpocenter/webhiroba.html#lealet>



「地さんぽ」で行っている各種支援内容とは。

健康診断結果に関する意見聴取

- 定期健康診断の結果で異常があるとされた方について、事業主が産業医から具体的な対応策(就業上の措置)について、産業医の意見を聞く

従業員の心身両面にわたる健康相談

- 健診で脳・心疾患が発見された方
 - 日常的に体調不良の方
 - メンタルヘルス不調の方
- などへの、産業医による相談、生活指導

長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導

- 長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者が直接面接を受け、産業医に必要な指導を受ける
- 事業主が、面接指導の結果を踏まえた就業上の措置等の助言を産業医から受ける

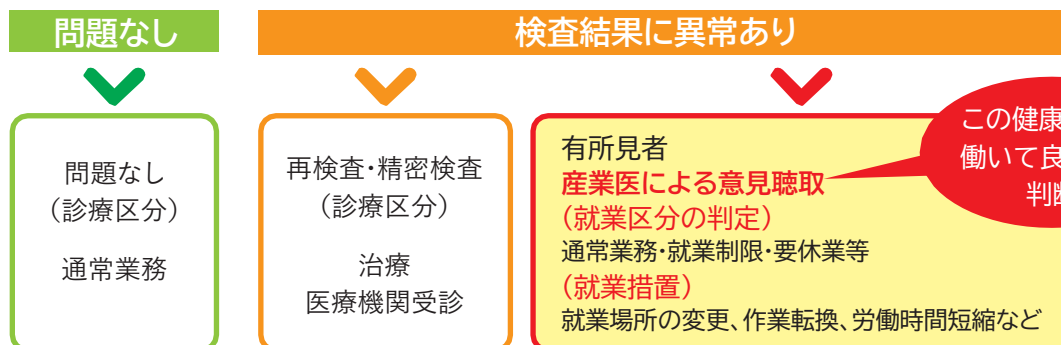


事業場個別訪問指導

- 産業医による健康診断結果についての相談や保健指導、産業医の職場巡視、改善助言指導
- 専門スタッフによる作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策などの助言・指導

たとえば…事業者の義務となっている「健康診断結果に関する産業医の意見聴取」とは。

健康診断(定期健康診断・特殊健康診断)実施後の事後措置



この健康状態で
働いて良いかの
判断

独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL : 052-950-5375 FAX : 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問い合わせ・
ご相談は
ホームページより

教えてさんぽ!

「産業保健」とは「健康で安心して働ける職場づくり」

皆様、こんにちは。今回はすべての労働者が健康で安心して働くことのできる職場をつくる「企業の産業保健」がテーマです。経営者の方々が産業保健で行うべきことを軽視し実施せずにいると、内容によっては処罰を受けるだけでなく、過労死等の問題が起これば、莫大な損害賠償責任の追及という経営上の重要なリスクにもつながりかねません。企業における産業保健部門や産業保健活動を削減すべきコストとして捉えるのではなく、新たな付加価値の創造や生産性向上に直結する将来に向けた重要な投資として位置づけ、積極的に産業保健に取り組むことが必要です。

主な産業保健活動

1. 労働基準法、労働安全衛生法等を遵守

- ①安全衛生管理体制の整備
 - ✓ 企業規模や業種に応じて、産業医、安全管理者、衛生管理者等の選任や各委員会の開催
- ②安全衛生マネジメントシステムの実施
 - ✓ 安全衛生リスクの低減による事故や健康障害の削減
 - ✓ 各種健康診断の実施とその結果の事後措置
 - ✓ 有害環境においては環境測定の実施と環境改善

2. 各社のニーズに合わせた安全衛生対策

重要

Plan(計画)→ Do(実行)→
Check(評価)→ Act(改善)

安全衛生優良企業公表制度

厚生労働省が労働安全衛生に関して積極的な取組を行っている企業を認定・公表している制度です。



優良企業に認定されると、厚生労働省のホームページで企業名が公表されるほか、安全衛生優良企業マークが名刺や商品などに使用でき、様々な場所でPRできます。

詳細は

安全衛生優良企業公表制度

検索

産業保健は企業の規模や業種によって求められている事項が異なります。

自社に必要な事項を確認し、取り組みを進めましょう！

産業保健の把握・課題解決に!おすすめリーフレット!

さんぽセンターのホームページにお役立ちリーフレットを掲載しています!ぜひご活用ください。
URL: <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/johoteikyo/tabid/1293/Default.aspx>



マンネリになりがちな
衛生委員会の見直しに



産業医への相談や
指導に向けて

50人未満規模の会社を
対象にした
産業保健の
マニュアル



独立行政法人 労働者健康安全機構
愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL: 052-950-5375 FAX: 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問い合わせ・
ご相談は
HPより



さんぽセンター
Web ひろば

教えてさんぽ!

労働衛生の第一歩 健康管理は健康診断の実施から

皆様、こんにちは。今回は「健康診断の実施と事後措置」について「流れ」をまとめたので、これを機に実施漏れ等がないか確認してみましょう。

①健診準備:事前周知事項

- ☐ 日時と受診方法(機関)は会社指定可
- ☐ 健診費用は会社負担
- ☐ 受診の時間は就業扱い
- ☐ 有所見者には医師意見聴取を行い、就業制限がかかる場合もあることの説明と同意

労働安全衛生法では下記の実施が義務付けられています
●事業者は健康診断の実施 ●労働者は健康診断の受診

厚生労働省

②受診:事業場において必要な健診(種類/項目/内容)は下記のファイルでご確認ください

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyoku/0000103900.pdf>

※危険有害作業(騒音・振動・粉じん・有機溶剤・化学物質などの取扱い)がある事業場では、特殊健康診断も必要です。

③結果報告

- ☐ 結果は会社・本人(受診者)用の2通もらい、本人にも通知しましょう

④結果の保存管理

- ☐ 結果は指定年限の保存が必要です(定期健診結果5年保存)
 - ※長期保存(35年・40年)が必要な健診もあります。下記のファイルにてご確認ください
- <https://jsite.mhlw.go.jp/aichi-roudoukyoku/var/rev0/0120/0353/201771885536.pdf>

⑤結果(診療区分)に基づく事後措置

- ☐ 有所見者には医師による就業区分判定および就業上の具体的な措置の実施が義務付けられています

所見あり

要医療(再検査・精密検査・受診)
※会社は受診勧奨や結果報告を依頼
要経過観察・要生活改善



医師意見聴取(就業区分判定)

1	通常勤務で良い
2	就業制限
3	要休業(休業し療養に専念)

- 勤務時間の短縮、負荷軽減
- 配置転換●出張/残業制限
- 深夜業の回数減少 など

健康診断のここがよくわからない!? よくあるお問合せ

Q 健診受診および二次検査等の受診をしない労働者がいます。

A 労働者には自己保全(健康に保つ)義務があり、自らの健康状態を会社に示す必要があります。健康状態が分からないまま就労継続させることはできません。有所見による就業制限についても、改善結果や治療開始等を示さないと解除にはできません。予見できる危険性を回避するのが事業者求められる「安全配慮義務」となります。

Q 健診結果は会社が把握していいの?

A 実施義務のある法定健診結果は会社が把握し、就業区分判定した結果を保存する必要があります。

健診結果の高血圧・高血糖・高脂質を放置すると、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳梗塞などの重大な疾患の発症リスクが高まります。健診結果を保管するだけでなく、その後の対応にも注意しましょう。協会けんぽでは、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高い方に**健康サポート(特定保健指導)**を実施しています。事後措置と合わせて、活用しましょう。



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL : 052-950-5375 FAX : 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問合わせ・
ご相談は
HPより



さんぽセンター
Webひろば

教えてさんぽ!

治療と仕事の両立支援 ～病気になっても安心して働ける職場づくり～

皆様、こんにちは。今回のテーマは「治療と仕事の両立支援」です。治療と仕事の両立支援は、治療をしながら働く意欲・能力のある労働者が、職業生活の継続を妨げられることなく生き生きと働き続けられる事です。企業にとっても人材の確保や「健康経営®」の実現など多くのメリットがあります。労働者からの相談・申出により、労働者、主治医、会社が連携し、具体的な業務内容の共有と医学的根拠に基づく就業上の配慮意見を参考に、可能な働き方を一緒に考えるのが両立支援の流れです。病気になっても安心して働ける職場づくりをしましょう。

※健康経営®はNP0法人健康経営研究会の登録商標です。

両立支援は、労働者・会社関係者・医療機関の連携がポイント



両立支援にお役立ち情報は下記をご確認ください

治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト

治療と仕事の両立支援ナビ

他社取組事例や両立支援コーディネーターなどについて詳しく知りたい場合はこちら



ガイドライン、企業・医療連携マニュアル、各種様式ダウンロードはこちら



都道府県ごとにある産業保健総合支援センターにご相談下さい 専門の相談員(保健師・社会保険労務士)がお手伝いします

個別相談 (電話・メール・来所)

- 病気の労働者の復職させるタイミングや、主治医との連携方法が分からない
- 休職可能期間や復職についての社内規程を確認したい。
- 各々の役割に応じた支援・活用方法を詳しく知りたい。

事業場訪問支援 啓発教育

- 社内体制づくりのための情報を知りたい。
- 管理監督者、安全衛生委員会向けミニセミナーを受けたい。

個別調整支援

- 労働者、会社双方の同意があれば個別調整支援も可能です。
- 職場の巡視・配慮事項の相談
 - 主治医への同行受診と相談、復職支援調整など
 - 復職に当たっての両立支援プラン、配慮事項のアドバイス



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL: 052-950-5375 FAX: 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問合わせ・
ご相談は
HPより



さんぽセンター
Webひろば

教えてさんぽ!

今回からメンタルヘルスコラム(全3回)をお届けします!

皆様、こんにちは。今回から3回に渡り、職場のメンタルヘルス対策についてご案内いたします。働く労働者の約6割が職場におけるストレスを強く感じていると言われており、メンタルヘルス不調者支援に悩む事業場・関係者の方は少なくありません。様々な要因によっておこるメンタルヘルス不調は、個人の要因の他、職場の環境改善や、同僚や上司の支援などによる予防的ケアにより、未然に防ぐことが可能です。一緒に職場のメンタルヘルス対策について考えてみませんか?連載コラムの内容は、第1弾「予防のための4つのケアとポイント」、第2弾「ストレスチェック：職場環境等の把握と改善」、第3弾「職場復帰支援プログラムと5つのステップ」になります。

シリーズ第1弾▶予防のための4つのケアとポイント

セルフケア ＜労働者＞	ラインケア ＜管理監督者＞	事業場内産業保健 スタッフによるケア ＜産業医・保健師など＞	事業場外資源 によるケア ＜専門機関・専門家＞
・ストレスへの気づき ・ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解 ・自発的な相談	・部下の事例性の把握 ・職場環境等の把握と改善 ・労働者からの相談と対応 ・産業保健スタッフとの連携	・研修の企画・実施 ・職場環境等の評価・改善 ・セルフケアやラインケアの支援 ・労働者・管理監督者からの相談対応 ・職場復帰への支援 ・外部専門機関との連携	・個別の相談・治療 ・事業場内産業保健スタッフとの連携

..... 職場で気を付けたいポイント



メンタルヘルス不調者対応

- ・素人判断で病気や障害を決めつけない
- ・本人や職場(業務上)の困り事が何なのかを正しく把握し記録する

管理監督者に必要な相談と傾聴(共感)

- ・相手の言葉や気持ちを受け止め、一緒に考える
- ・否定や説教をしない

いつもと違う部下の様子(心のSOS)に気づく

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・仕事の能率が下がり、ケアレスミスの増加
- ・遅刻、欠勤の増加
- ・周囲の人とのコミュニケーションが減少する
- ・一緒に食事に行かなくなる
- ・言動が変化したり、身なりに気を使わなくなる
- ・イライラする事が多くなる

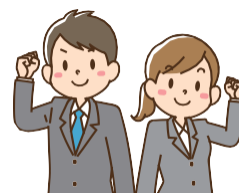


さんぽセンターのメンタルヘルス対策促進員をぜひご活用ください

事業場訪問支援

無料

- 心の健康づくり計画策定支援
- 管理監督者、若年労働者対象の教育研修の実施(講師)
- ストレスチェック導入前の体制や社内規程づくり支援(ストレスチェックの実施は支援の対象外です)
- ストレスチェック集団分析結果を活かした職場環境改善等
- 職場復帰における支援(復職支援プログラム作成～運用)



メンタルヘルス対策支援のお役立ち情報は下記をご確認ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

働く人の「こころの耳相談」
電話・メール・SNS



心の健康づくり計画
職場復帰支援の手引き等、
各種リーフレット
ダウンロードはこちら→



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL : 052-950-5375 FAX : 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)



ご利用・
お問合わせ・
ご相談は
HPより



さんぽセンター
Webひろば

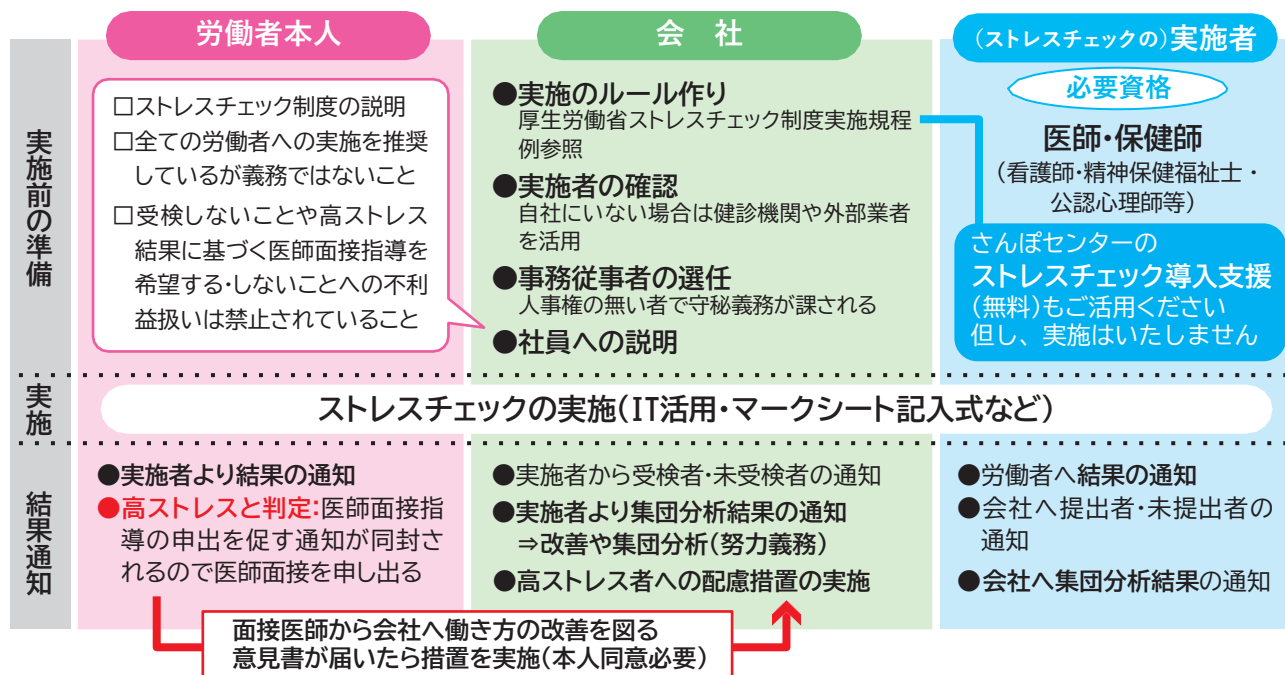
教えてさんぽ!

メンタルヘルスコラム シリーズ第2弾▶ストレスチェック:職場環境等の把握と改善

皆様、こんにちは。今回は職場のメンタルヘルス対策におけるストレスチェックの実施と結果を活用した快適な職場づくりのポイントをご紹介します。

ストレスチェック制度は、結果から自分のストレスの状態に気づくことでメンタル不調を未然に防ぐためのものです。ただし、心の健康状態を判断する事は出来ないことに注意が必要です。そして、会社では集団分析結果から仕事の質と量・裁量度・上司や同僚の支援など職場環境の問題点を把握し、働きやすい職場づくりへ活かすことができます。今回のコラムを通して具体的な流れと活用のポイントを把握しましょう!

ストレスチェックの流れ



ストレスチェック後の集団分析結果を働きやすい快適職場づくりに活かしましょう

集団分析で分かること

集団分析とは、ストレスチェックの結果を部署ごとに集計し、集団という単位で解釈することです。仕事の量的負荷、仕事のコントロール度、上司や同僚の支援関係など職場の情報が得られます。

※集団分析の場合は、個人が特定されないように平均値等での取扱いとし、特に10人を下回る場合には、他部署と合同で評価するなどの配慮が必要です。

業務分担の偏りや過重労働の是正、休暇の取りやすい勤務体制、作業手順の分かりやすさの見直し、普段から上司や同僚とのコミュニケーションの良いチームづくりが職場環境改善の第一歩です。

チームを作って
結果の分析・対策
を検討するのも
おすすめです

メンタルヘルス対策支援のお役立ち情報は下記をご確認ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

(ストレスチェック制度について)



ストレスチェック制度マニュアル、社内制度実施規程、Q & Aダウンロードはこちら→



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL : 052-950-5375 FAX : 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

さんぽセンター
Webひろば



ご利用・
お問合わせ・
ご相談は
HPより

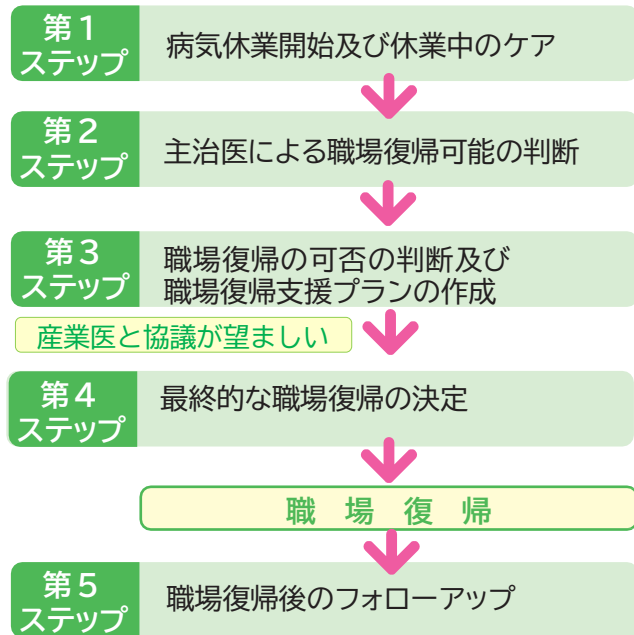


教えてさんぽ!

シリーズ第3弾▶「職場復帰支援プログラム」について

皆様、こんにちは。今回は心の健康問題により休業した労働者の円滑な職場復帰を図るための「職場復帰支援プログラム」についてご紹介します。休業労働者の職場復帰を支援するに当たっては、問題が生じた後で、どのようにすればよいか検討するのではなく、いつ、どこの職場であつても的確な対応が図れるように、関係者の役割や活動の基本を、実情に即した形で事前に「プログラム」として策定しておきましょう。

職場復帰支援プログラムの「5つのステップ」



●休業前～休職中

- ・安心して療養に専念させる
- ・就業規則(休職期間)説明
- ・最小限の引継ぎ後は業務に関する連絡はしない

●職場復帰前

- ・主治医より復職可能の判断

*職場復帰支援プラン作成

(具体的な勤務や配慮の内容)

●職場復帰の目安

- ・睡眠/起床リズムが整う
- ・日中十分な活動が可能
- ・就労意欲が十分にあること

ポイント!

●職場復帰後

- ・自然な態度で迎える
- ・自己判断で治療を中断しないように見守る

事業主・人事担当が気を付けたいポイント

職場復帰支援プラン

- ・労働者のプライバシー保護
- ・労働者の同意を得た上で、主治医からの意見を積極的に収集する
- ・社内産業医や保健師等との連携による復職前からの支援開始、プラン作成や復帰後フォロー(記録保存)
- ・休業前の就業状態に戻るまで、段階に応じたプランの設定を行う
- ・「試し出勤制度」を利用する場合は予め事業場でルール化しておく

主治医との連携

- ①勤務情報提供: どのような業務に従事する必要があるのかを丁寧に伝える
- ②主治医意見書: 休業している労働者の心の健康状態を踏まえた働き方の留意事項を確認
- ③同行受診: 会社関係者が、労働者と診察時に同席して主治医と情報交換

職場復帰支援制度

- 就業規則(休職/復職)規程確認
- ・休業中の傷病手当金制度など、社会保障制度活用の事前説明と対応
- ・支援の流れ、内容、関係者の役割
- ・十分な情報提供や相談対応の明記
- ・社内啓発教育: メンタルヘルスケア管理監督者・同僚の支援
- 労働者自身の健康管理/生活改善
- 安全な通勤と社内滞在、労務の提供ができる事が大前提とすること

メンタルヘルス対策支援のお役立ち情報は下記をご確認ください

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

こころの耳

(気配りしていますか-上司・同僚の方へ)



職場復帰支援の事例、復職に関する規定、各種様式が掲載されている手引きはこちら→



独立行政法人 労働者健康安全機構

愛知産業保健総合支援センター

〒461-0005 名古屋市中区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル2階

TEL: 052-950-5375 FAX: 052-950-5377

ご利用時間 午前8時30分～午後5時15分(毎週土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

さんぽセンター
Webひろば



ご利用・
お問い合わせ・
ご相談は
HPより

