

# メンタルヘルス不調は身近な問題です!



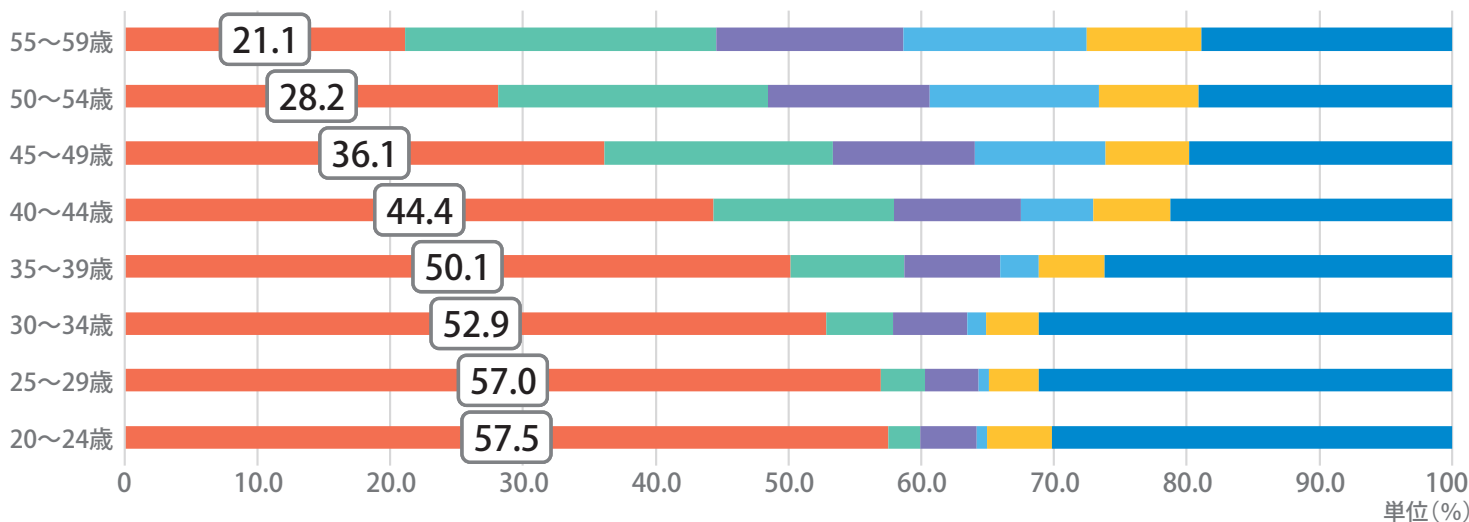
実は  
メンタル  
ヘルス  
不調が多い

傷病手当金の申請理由のうち、最も多いのがメンタルヘルス不調等です。若年者(20歳~39歳)に至っては、傷病手当金の支給件数の半数以上がメンタルヘルス不調等を理由としたものになっています。メンタルヘルス不調等で休職した場合、休職期間が他傷病と比べて長期になる傾向にあるため、予防することが大切です。

## 傷病手当金とは?...

傷病手当金とは、お勤めの方(被保険者)が病気やケガのために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合に支給される制度です。

### 傷病手当金支給件数の割合【年代別】20~59歳



全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和2年度)

■ 精神及び行動の障害 ■ 筋骨格系及び結合組織の疾患(リウマチ等)  
■ 損傷、中毒及びその他の外因の影響 ■ 新生物(がん) ■ 循環器系の疾患 ■ その他



## 寝付けない、熟睡感がない、日中の眠気が強い といった睡眠障害は、「体や心の病気」のサインかも?

不眠や睡眠不足などの睡眠に関する問題とメンタルヘルス不調には、密接な関係があります。

睡眠に関する問題が続けば、ストレスを感じやすくなり、メンタルヘルス不調のリスクも高まります。良い睡眠をとることで、ストレスを感じにくくなり、メンタルヘルス不調の発生リスクを減らすことができます。

(「こころの耳ホームページ 15分でわかる働く人の睡眠と健康」より引用)

# こころの耳をご存じですか？



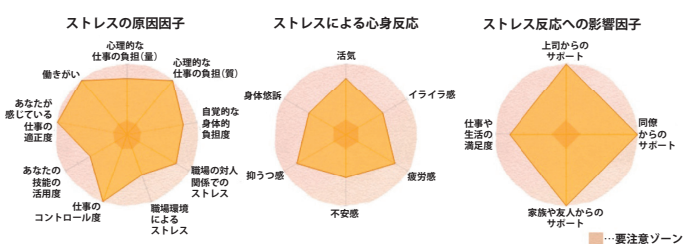
「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする職場メンタルヘルス対策専門の情報サイトです

## よく見られているコンテンツ

### 5分でできる職場の ストレスセルフチェック



4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。  
質問は全部で57問です。



### ご存知ですか？ うつ病



うつ病とは、脳のエネルギーが欠乏した状態です。

それによって、憂うつな気分や意欲低下などの心理的症状のほか身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。

うつ病について正しい知識をもって、必要な対応や支援につなげていただけるよう、情報をまとめています。

### ストレスチェック制度について

ストレスチェック制度に関する様々な情報をまとめています。

- 実施マニュアル
  - 実施ツール (各種調査票、医師による面接指導など)
  - 職場環境改善ツール
  - ストレスチェック実施プログラム
- など

### 相談窓口案内



問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介しています。

- 仕事に関する相談
- こころの健康に関する相談
- 仕事に関する相談 (若者向け相談窓口)
- 職場のパワハラ・セクハラに関する相談
- 生活に関する相談
- DV、性暴力などに関する相談

### 新型コロナウイルス感染症対策 (こころのケア)



新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響から生じる不安やストレスと上手に付き合うため様々な情報をまとめています。

- 専門家からのアドバイス (こころのケア)
  - 在宅勤務お役立ちコンテンツ
  - 各種相談窓口
- など

## こころの耳の相談窓口

### 働く人の 「こころの耳電話相談」

0120-565-455



月曜日・火曜日 17:00~22:00  
土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

### 働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコードを読み取ると友だち登録できます



月曜日・火曜日 17:00~22:00  
土曜日・日曜日 10:00~16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

### 働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付  
1週間以内に返信します

