

2024年5月30日開催
調査研究フォーラム

メンタルヘルス対策に関する 事業所実態調査



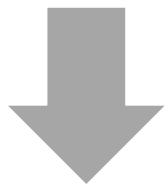
広島支部 企画総務グループ



■ 健康経営®の推進

協会けんぽ広島支部では、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、健康投資を行うことで、従業員の活力や生産性の向上をもたらす「健康経営」を実践する事業所の拡大に取り組んでいます。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



メンタルヘルス対策の重要性

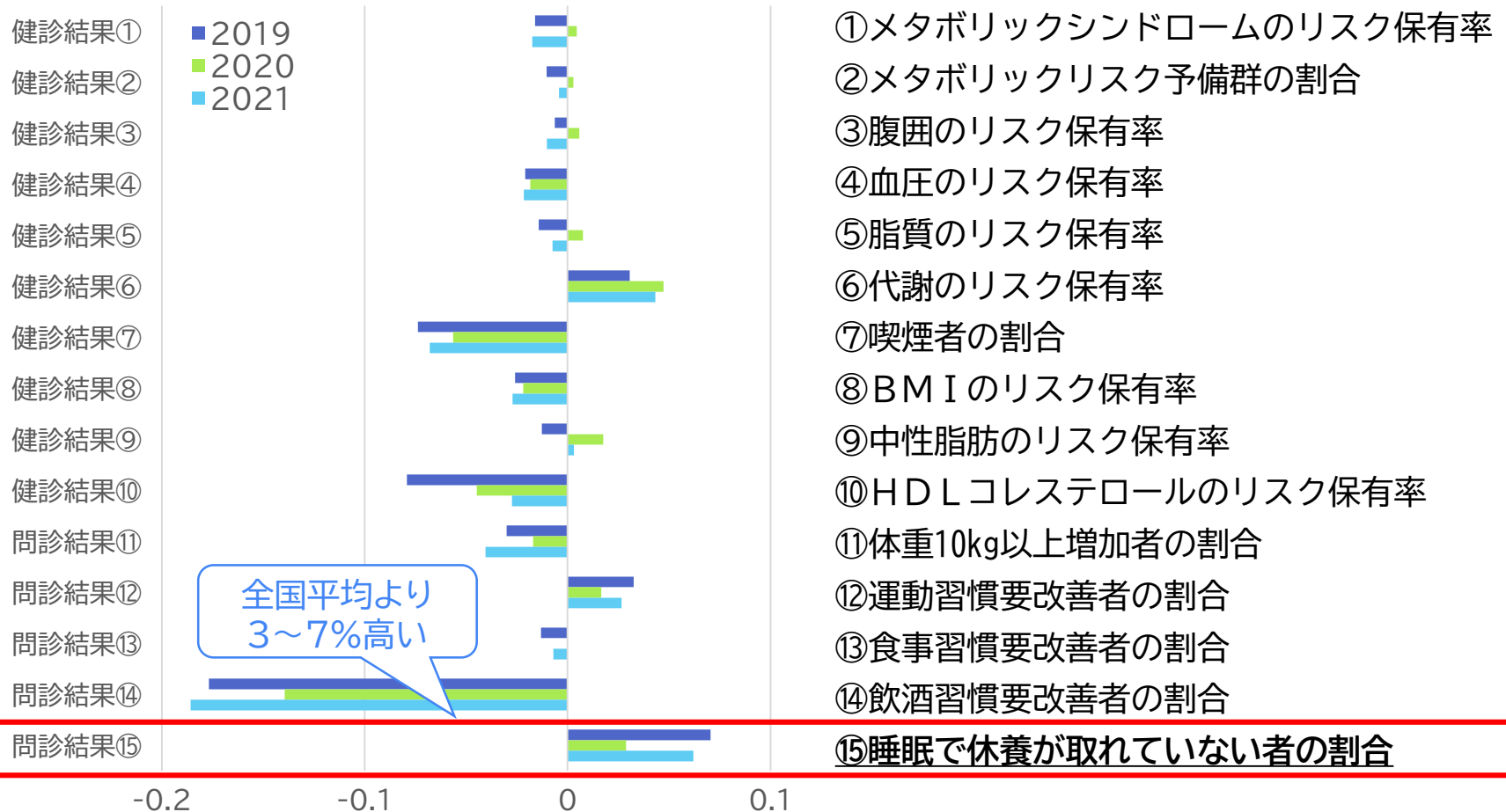
- ・ 自分の仕事や職業生活に関して、「強い不安、悩み、ストレスがある」と感じている労働者は約8割。（出典：厚生労働省「令和4年 労働安全衛生調査」）
- ・ 業務による心理的負荷を原因とした精神障害の発症に対する労災補償状況は請求件数、認定件数とも増加傾向。（出典：厚生労働省「令和4年度 過労死等の労災補償状況」）

背景2

■ 広島支部の課題①

「睡眠で休養が取れていない者の割合（問診票）」が全国平均を大きく上回る。

＜健診結果及び問診結果の地域差指数-1（※）の寄与度＞

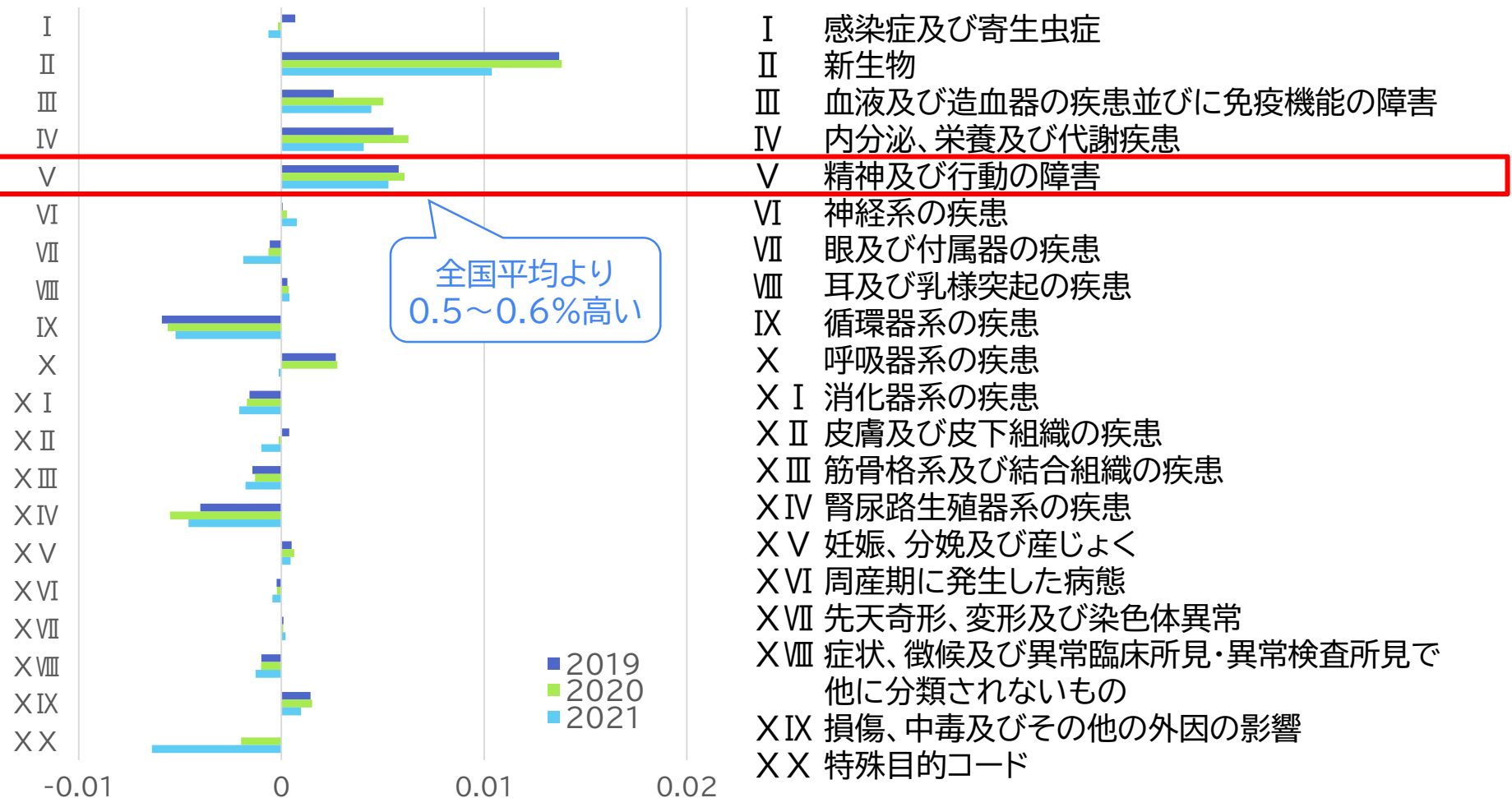


背景3

■ 広島支部の課題②

疾病別に入院外医療費をみると、「**精神及び行動の障害**」が全国平均を上回る。

≪疾病分類別1人当たり医療費の地域差指数-1 (※) の寄与度 (入院外) ≫



※地域差指数-1とは、医療費等の地域差を表す指標として、1人当たり医療費等について年齢調整し、全国平均を0として指数化したもの。 4

目的

- ・ 健診（問診票※）、レセプト、傷病手当金支給決定データ、事業所アンケートを活用し、広島支部におけるメンタルヘルスの状況を多角的に把握する。

※特定健診の「標準的な質問票」

- ・ 健康経営の普及やメンタルヘルス対策が必要なターゲット層を探る。

方法

※分析は2022年度に実施

- 健診（問診票）、レセプト、傷病手当金支給決定データを用いて、メンタル系疾患を3段階に階層化し、各ステージの該当者や資格喪失者等を被保険者の人数ベースで性・年齢別、現存・喪失者別に集計。生活習慣、健康経営有無、下記アンケート回答との関連を χ^2 検定やロジスティック回帰分析で検討した。
- 健康経営の取組状況やメンタルヘルス対策に関して、Webアンケート（実施期間：2023年2月1日～15日）を実施した。（回答数739事業所）

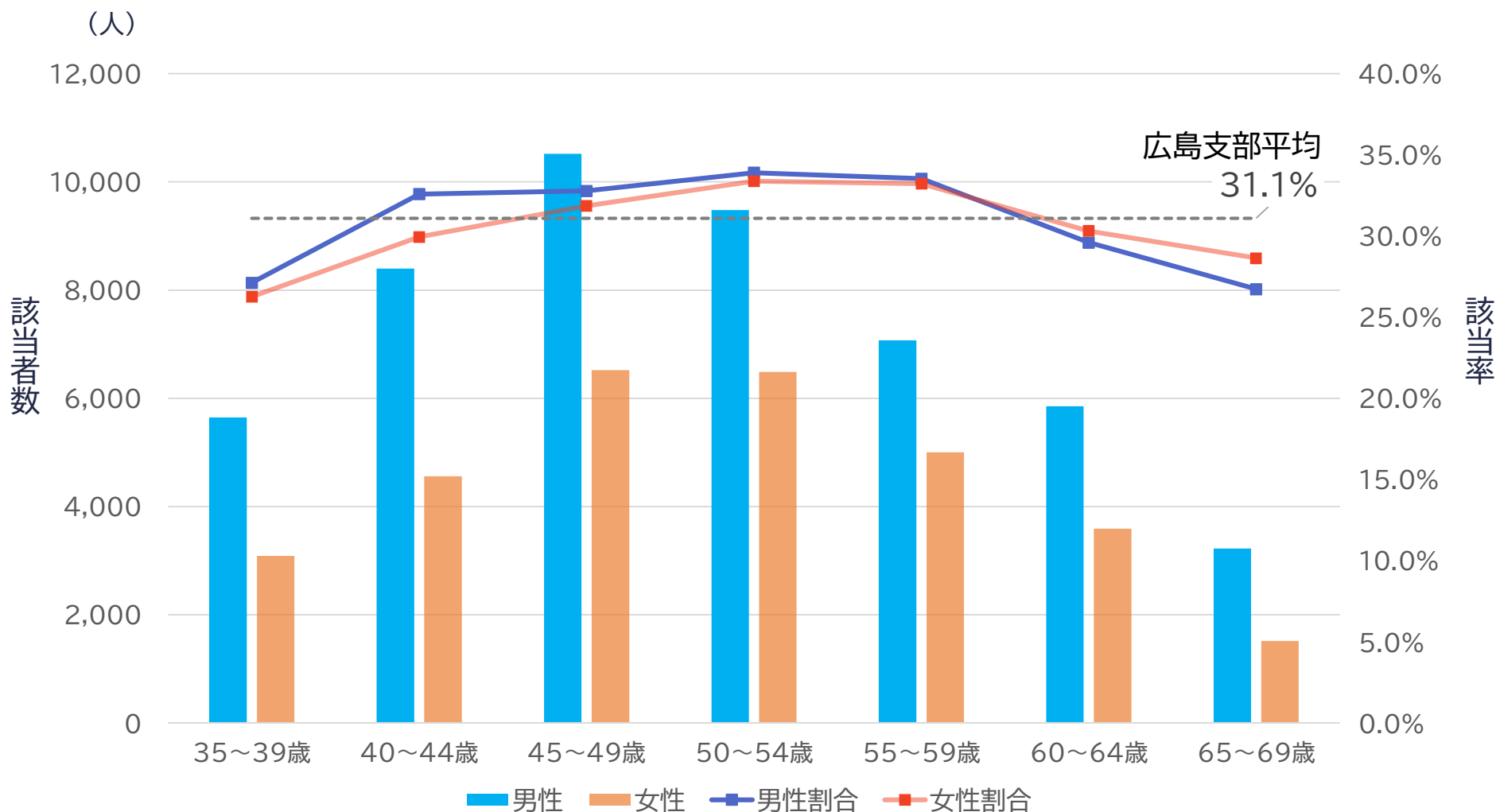
3段階の階層化

階層	名称	データ	データの条件（定義）
ステージⅠ	メンタル不調予備群 [問診票] 睡眠＋生活習慣に課題	健診問診票 データ	生活習慣病予防健診（ 対象者：被保険者35歳以上 ）を受診し、問診票で「睡眠で休養が取れていない」と回答された方、かつ、以下のいずれか※の回答をされた方の 人数 ※「歩行または身体活動習慣なし」「歩行速度が遅い」「体重変化あり」「食べ方（就寝前あり）」「食習慣（朝食抜きあり）」 （ステージⅡ及びステージⅢに該当する方は除く）
ステージⅡ	メンタル系疾患 [医療機関受診] メンタル系疾患の発症	レセプト データ	レセプトデータのICD-10コード「F00～F99」（精神および行動の障害）に該当する方の 人数 （ただし、ステージⅢに該当する方を除く）
ステージⅢ	メンタル系疾患 [傷病手当金受給者]	傷病手当金 支給決定データ	メンタル系疾患の傷病で、傷病手当金を受給されている方の 人数

- ① メンタル系疾患の状況について
- ② 睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関連性
- ③ 健康経営の取組みとメンタルヘルス対策

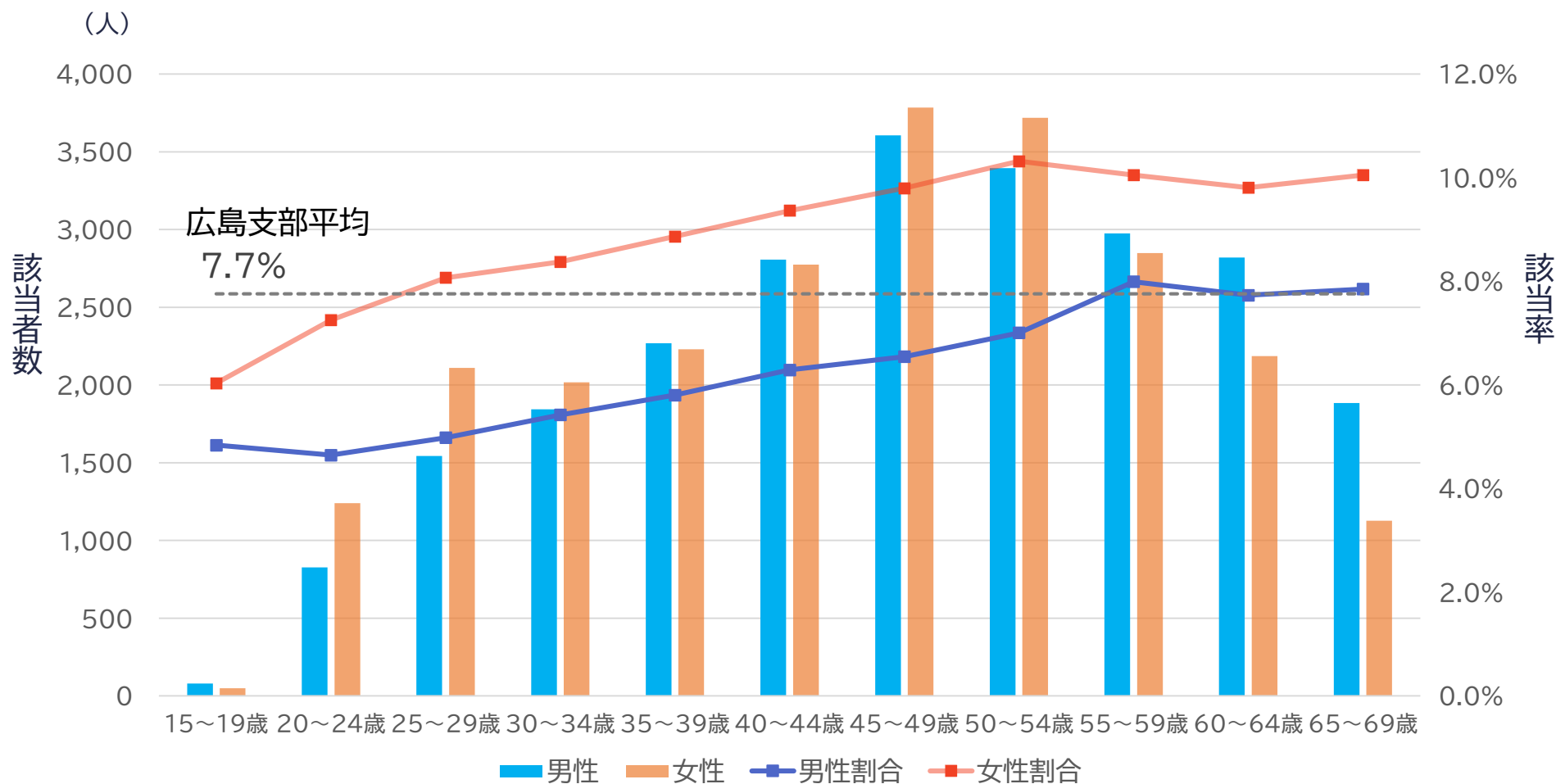
ステージⅠ：メンタル不調予備群の状況（性別・年齢階層別）

- 生活習慣病予防健診受診者（266,949人）のうち、約3人に1人（83,007人）が該当。
- 割合でみると、男性は40～59歳、女性は45～59歳が平均より高い。



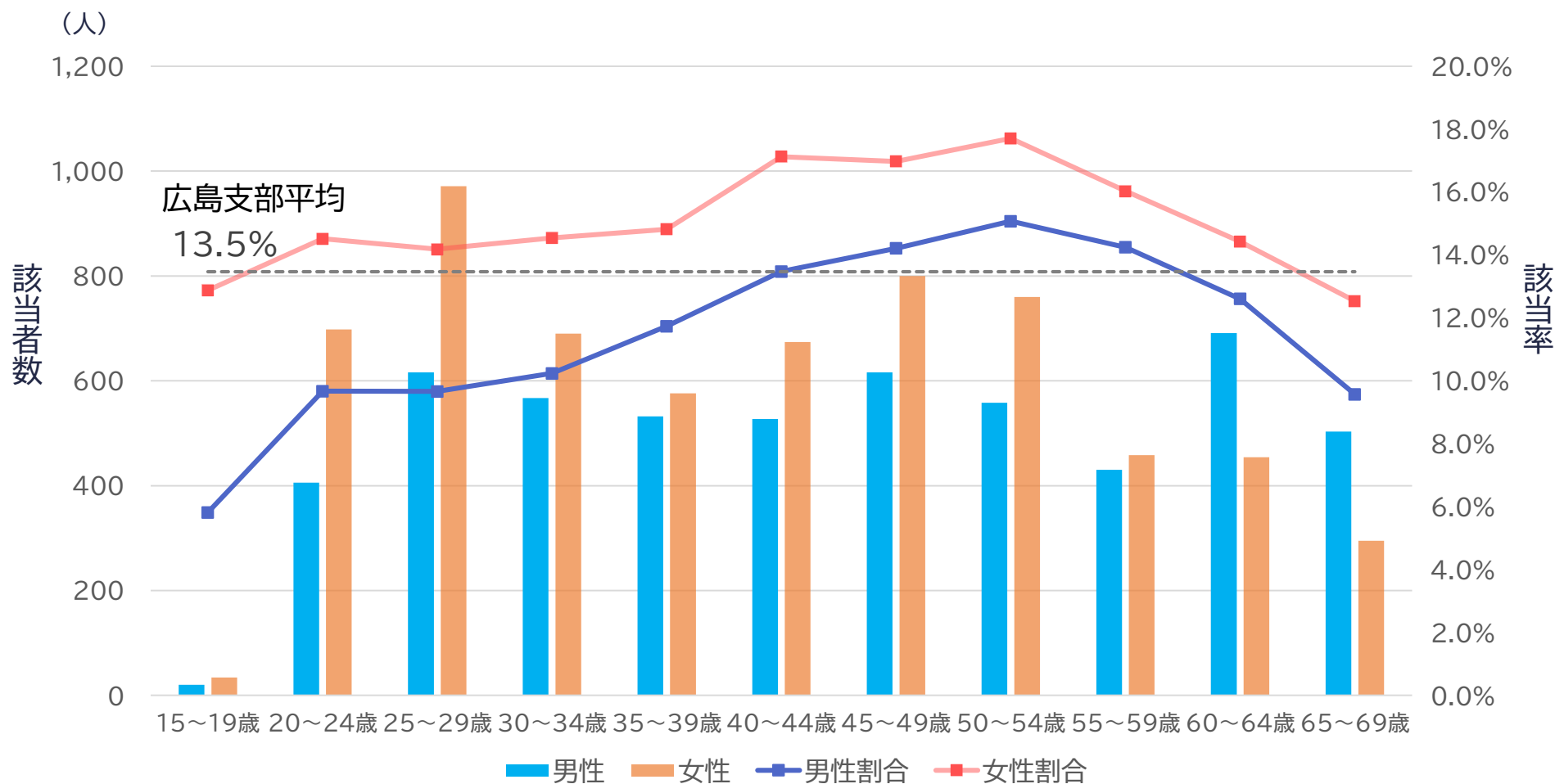
ステージⅡ＋Ⅲ：メンタル系疾患（性別・年齢階層別）

- 2021年度被保険者（年度末時点で現存者）のうち、約13人に1人（50,487人）が該当。
- 女性の割合が高い。
- 男女とも年齢階層が上がるにつれて、該当者の割合が徐々に増加している。



（協会けんぽ広島支部2021年度レセプト・傷病手当金データ）

- 2021年度中に資格喪失された94,401人のうち、メンタル系疾患の人は12,713人（13.5%）。
- 女性の割合が男性と比較して高い。男性・女性ともに40～59歳の割合が高い。
- 資格喪失者のうちメンタル系疾患を抱えている人は、年代問わず存在する。

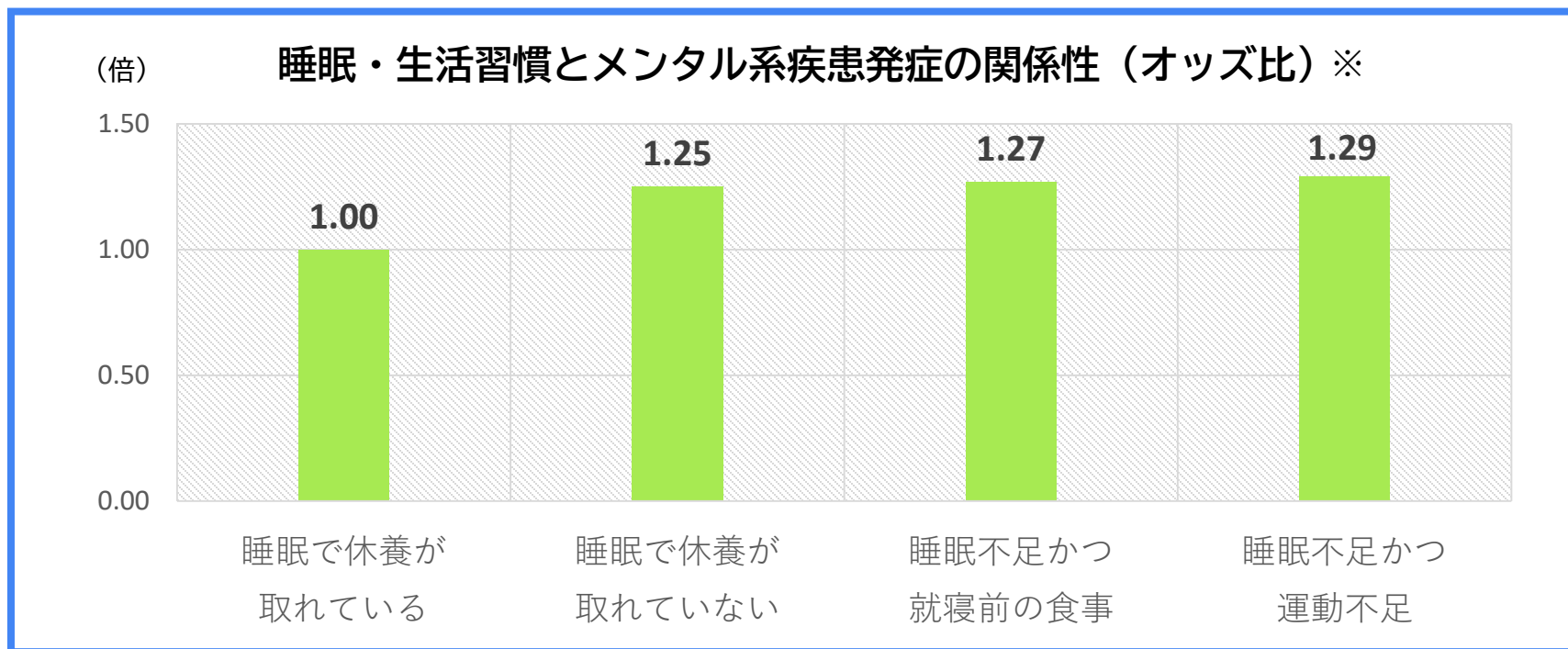


- ① メンタル系疾患の状況について
- ② 睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関連性**
- ③ 健康経営の取組みとメンタルヘルス対策

睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関係性

- 2020年度の健診の問診票において「睡眠で休養が取れていない（睡眠不足）」と回答した人は、睡眠で休養が取れている人と比べて、翌年度メンタル系疾患を発症するリスクが**1.25倍**高い。
- 睡眠に加えて、「就寝前に夕食をとる」「運動不足」と回答した人は、翌年度のメンタル系疾患の発症リスクが高まる。

※メンタル系疾患発症の有無を目的変数としたロジスティック回帰分析



《データについて》

対象：2020年度生活習慣病予防健診受診者（被保険者35歳～74歳）

睡眠不足：「睡眠で休養が取れている」に「いいえ」と回答。

就寝前の食事：「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」に「はい」と回答。

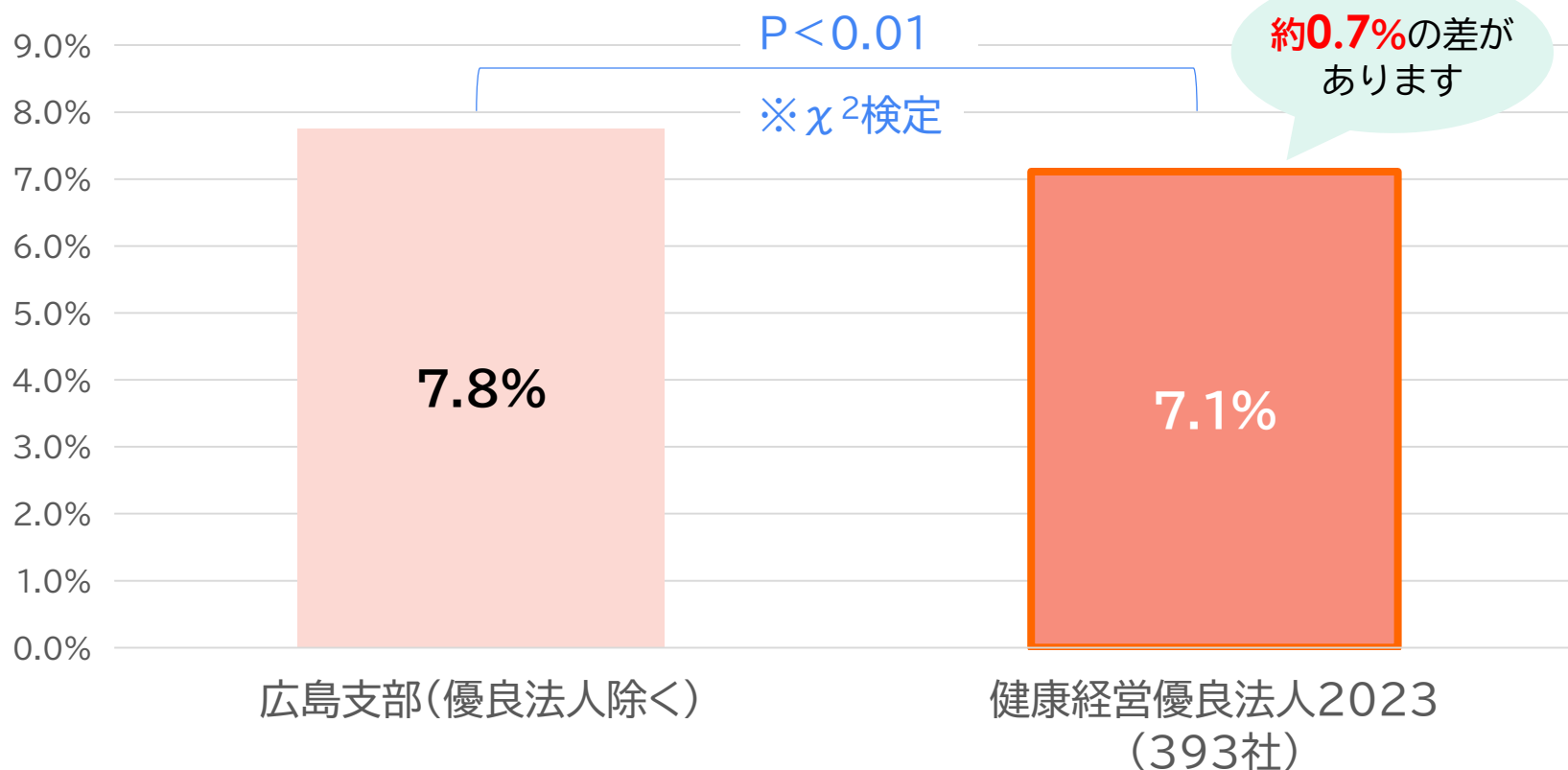
運動不足：「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」に「いいえ」と回答

- ① メンタル系疾患の状況について
- ② 睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関連性
- ③ **健康経営の取組みとメンタルヘルス対策**

健康経営の取組み と メンタル系疾患の状況

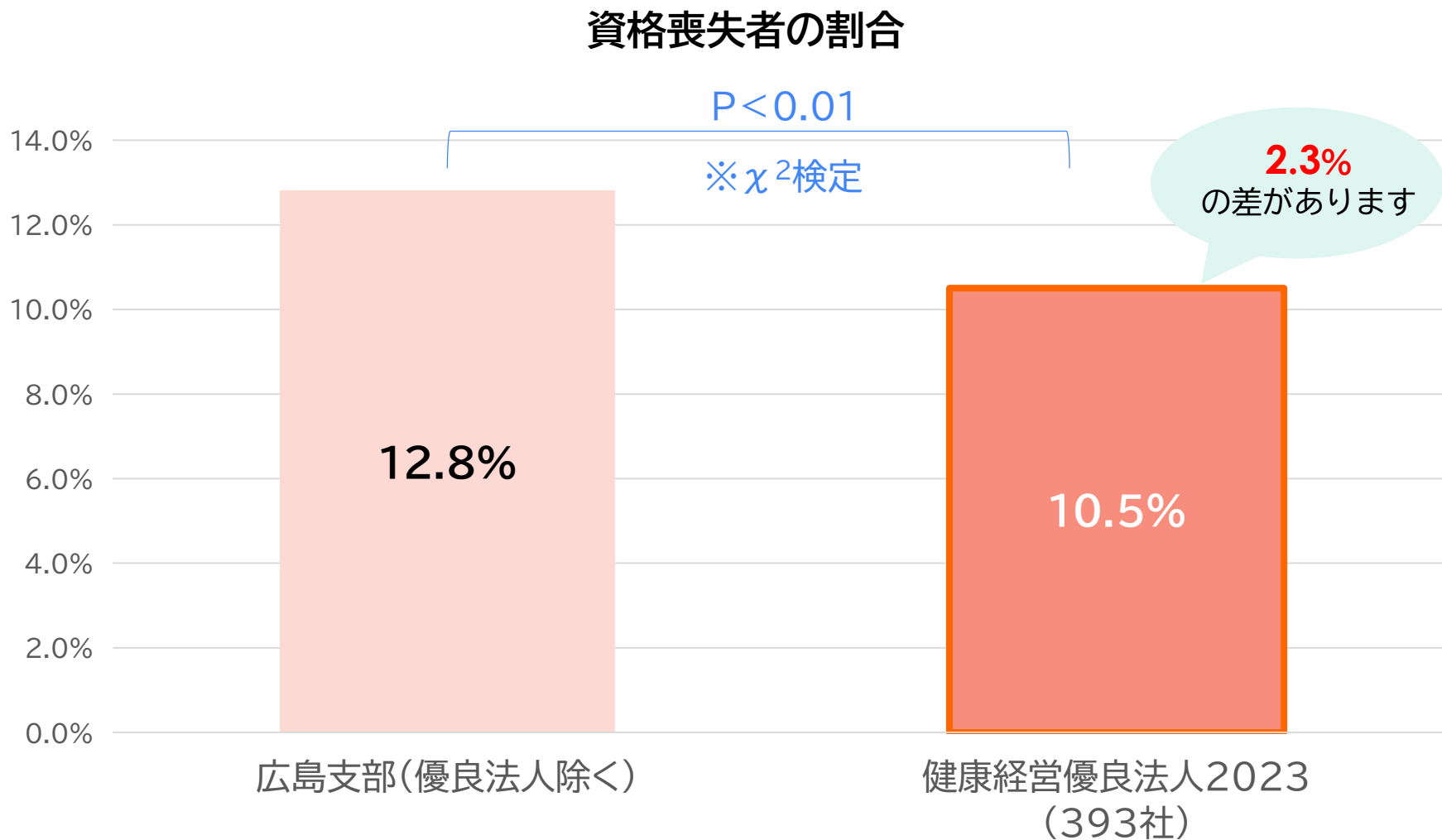
- 「健康経営優良法人2023」 認定事業所では、
ステージⅡ+Ⅲ（メンタル系疾患で医療機関受診者）の割合が有意に低い。

メンタル系疾患での医療機関受診者の割合（被保険者）



健康経営の取組み と 資格喪失者の状況

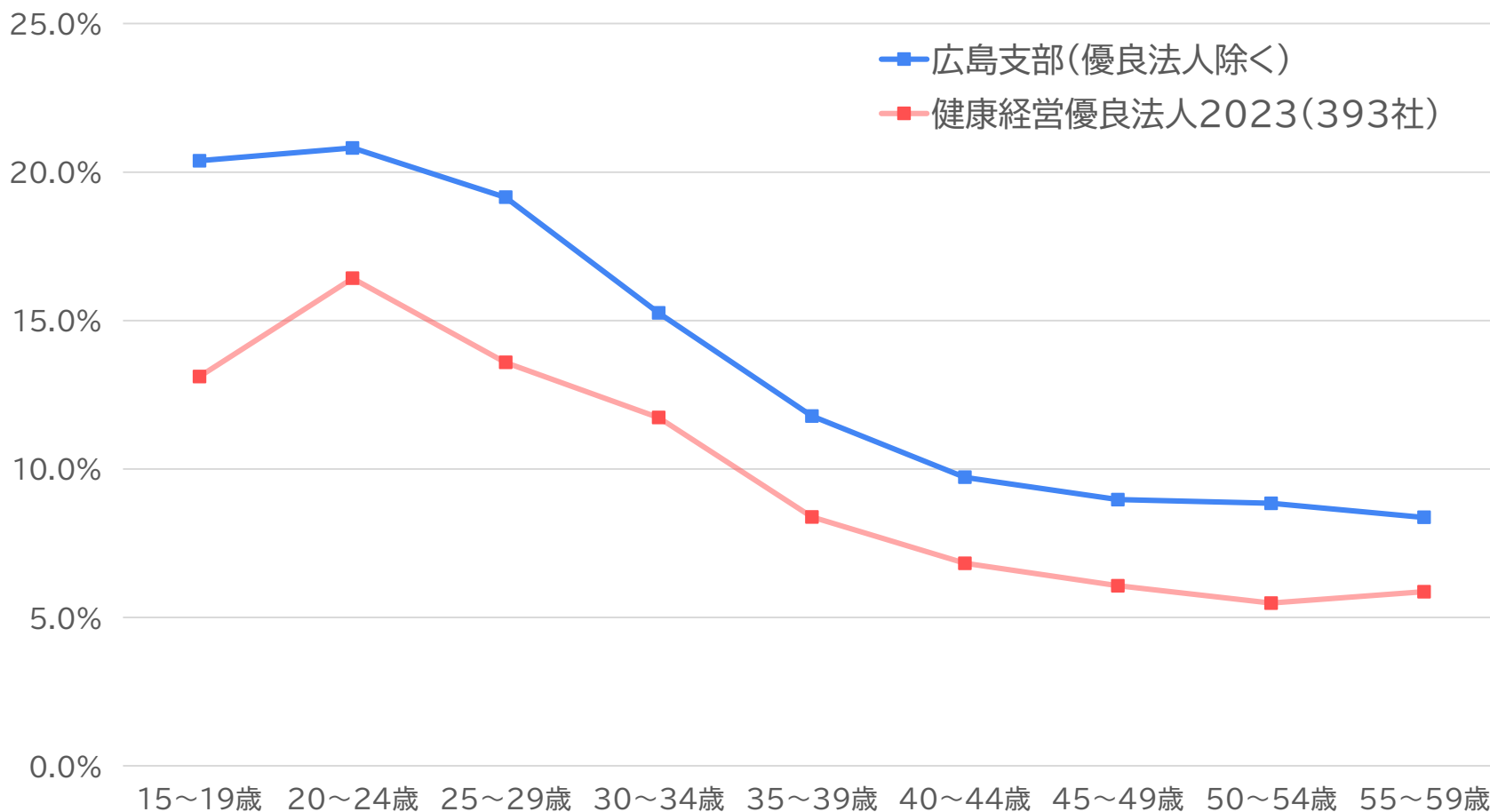
- 「健康経営優良法人2023」 認定事業所では、資格喪失者の割合が有意に低い。



健康経営の取組みと 資格喪失者（年齢階層別）の状況

- 特に10代・20代で、 資格喪失者の割合の差が大きい。

資格喪失者（年齢階層別）の割合



事業所へのアンケート結果から深掘分析

事業主・経営者層が健康経営に「積極的に関与している」と回答した事業所と比較。

- 「あまり関与していない」と回答した事業所では、退職リスクが約2倍。
- 「健康経営に取り組んでいない」と回答した事業所では、退職リスクが約2.8倍。

健康経営に対する経営層の関与と退職リスク

経営者層の関わり・支援の有無の 回答結果	有意確率 (p値)	退職リスクの オッズ比 (倍)
積極的に関与している	---	1.0
あまり関与していない	0.016	2.0
健康経営に取り組んでいない	0.007	2.8

※ 「退職者の割合」の分布から、退職者の割合が20%以上の事業所は割合が相対的に高いとみなし、これを指標として設定。「退職者の割合が20%以上かどうか」を目的変数、アンケートの各設問項目を説明変数として多変量のロジスティック回帰分析を行った。

分析結果を踏まえた事業展開について（2023年度実施）

■ 目的：睡眠を含む生活習慣の改善、メンタル系疾患の発生予防

対象	施策	概要・結果
個人	専門講師による 睡眠改善セミナー の実施	テーマ なぜ睡眠が大切？パフォーマンスを向上させる睡眠改善セミナー 結果 参加者数：306名 満足度：98.5%（アンケートより）
	睡眠改善リーフレット 「いい睡眠で健康づくり」 の提供	【掲載内容】（A4・6ページ） ● かくれ不眠チェックシート ● なぜ睡眠が必要なの？睡眠不足が及ぼす影響は？ ● 生活習慣を改善して快眠ライフを！ ● いい睡眠がとれる環境づくり 【提供方法】 ● メンタル不調予備群〔問診票〕（20,000人）へ送付 ● 主として被保険者5名以上の事業所（20,000社）へ送付 ● 広島支部ホームページへの掲載 
事業所	専門講師による メンタルヘルスセミナー の実施	テーマ 職場内におけるラインケアについて 結果 参加者数：374名 満足度：99%（アンケートより）

分析結果を踏まえた事業展開について（2023年度実施）

対象	施策	概要・結果
事業所	分析結果を踏まえた メンタルヘルス対策 リーフレットの提供	【掲載内容】（A4・12ページ） ● 事業所アンケート結果 ● レセプト・健診データ等から見る分析 ● 健康経営の取組みの効果 ● 事業所におけるメンタルヘルス対策 【提供方法】 ● 主として被保険者5名以上の事業所（20,000社）へ送付 ● 広島支部ホームページへの掲載 
対象	年月日	概要・結果
メディア掲載	2023年7月26日 2023年8月 2023年8月1日 2023年8月15日 2023年9月1日 2023年12月 2023年12月4日 2024年1月	● 健康経営優良法人認定事務局（日本経済新聞社）が運営する「ACTION！健康経営」のサイトで紹介 ● 関係機関（広島県内の経済団体等）のホームページ・SNSで紹介 ● 保健指導リソースガイド（創新社）で紹介 ● 中国新聞朝刊に記事掲載 ● 社会保険旬報（社会保険研究所）2023年9月1日号に掲載 ● 令和5年度 協会けんぽ調査研究報告書に掲載 ● 週刊社会保障（株式会社法研）2023年12月4日号に記事掲載 ● へるすあっぷ（株式会社法研）2024年1月号に記事掲載
セミナー等での発表	2023年7月～ 2023年9月8日 2024年3月12日 2024年5月24日	● 広島県主催の健康経営セミナーにて説明（令和5年度中に7回開催） ● ACTIONセミナーin広島（日本経済新聞社主催）にて説明 ● マイナビ健康経営とのコラボ「健康経営セミナー」にて説明 ● 第97回日本産業衛生学会において口演発表

分析結果を踏まえた事業展開について（2024年度～）

内容	施策	概要				
事業	メンタル不調予備群への アプローチ（個人）	■ 睡眠改善に向けたWeb問診アンケート ・睡眠に関するアンケート（問診） ・睡眠の質の評価や問題の把握、コメントのフィードバック ・アンケート結果の集計、分析				
	メンタルヘルス対策の 重要度が高い業種への アプローチ	<table><tr><td>睡眠で休養が取れていない</td><td>メンタル系疾患の方が多い</td></tr><tr><td> ●道路貨物運送業 ●機械器具製造業 </td><td> ●医療業・保健衛生 ●社会福祉・介護事業 </td></tr></table> ・「メンタルヘルスセミナー」や「睡眠改善セミナー」の開催 ・業界団体への働きかけや事業連携の提案 ・職員による事業所訪問による経営者層へのアプローチ	睡眠で休養が取れていない	メンタル系疾患の方が多い	●道路貨物運送業 ●機械器具製造業	●医療業・保健衛生 ●社会福祉・介護事業
睡眠で休養が取れていない	メンタル系疾患の方が多い					
●道路貨物運送業 ●機械器具製造業	●医療業・保健衛生 ●社会福祉・介護事業					
分析	メンタル不調を防ぐ 健康経営実践事業所の 取組内容について	■ 「チェックシート」を活用した取組み内容の追加分析 ・宣言事業所のチェックシート（20項目程度）を活用 ・メンタル不調や発症の予防に寄与する取組内容の抽出 ・健康経営によるメンタルヘルス対策の効果が大きい事例の展開				

ご清聴ありがとうございました

