

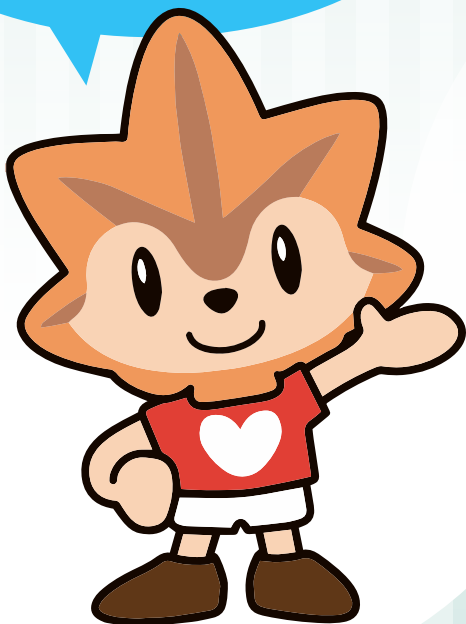
データで見る

▶ データから「健康経営」の効果を見ていきましょう!

健康経営の効果と メンタルヘルス対策

令和4年度 健康経営の取組課題としての
メンタルヘルス対策に関する事業所実態調査結果

健康経営の取組みが
職場の健康度向上や
人材確保に
つながっている?



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは

従業員の
メンタル不調は
身近で切実な
問題です!



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで



全国健康保険協会 広島支部

協会けんぽ

■はじめに

近年、経済・産業構造が変化する中、約6割の勤労者が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」と回答されています。

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についても、請求件数、認定件数とも近年、増加傾向にあります。

心の健康を崩すことが原因で長期欠勤や労働生産性の低下を招くことも多く、企業における「**健康経営**」の取組み、特に「**メンタルヘルス対策**」は企業にとって重要な課題になっています。

■協会けんぽ広島支部の課題

協会けんぽ広島支部において、健診データ、レセプトデータを分析した結果、以下の2つの課題があります。

課題 1

睡眠で休養が取れていない方の割合（問診票）が全国平均を大きく上回る（広島県西部が高い傾向）。

課題 2

疾病別に入院外医療費をみると悪性新生物に次いで、**精神及び行動の障害**が全国平均を上回る。

今回の事業所実態調査は、健診データ・レセプトデータ及び事業所アンケート等を活用し、広島支部における健康経営への取組課題やメンタルヘルスの状況を多角的に把握し、メンタルヘルス対策にお役立ていただくことを目的としています。

目次

なぜ、「健康経営」が大切？	3
職場の健康度チェック・アンケート集計結果	4～5
レセプト・健診データ等から見る分析	6～7
健康経営の取組みの効果	8～9
事業所におけるメンタルヘルス対策	10～11
健康づくり講座のご案内	12
こころの悩み相談窓口(広島県)	12

なぜ、「健康経営」が大切？ 企業が従業員の健康をサポートするのはなぜ？



■ 3つの背景があります

① 従業員の高齢化	② 生活を脅かす生活習慣病	③ メンタルの不調が増加
少子高齢化が進み、労働力人口減少及び従業員の高齢化が進んでいます。 特に中小企業の人手不足は深刻です。健康で長く働ける職場環境づくりは重要な課題となっています。	一生懸命働くあまり健康管理を後回しにすると、年齢的なリスクも加わり、生活習慣病を発症することも。 重症化により、がんや心疾患、脳血管疾患を招く恐れがあります。	長時間労働による過労、パワハラ、職場の人間関係などによる様々なストレスが原因で、「メンタルの不調」を訴える人が増加しています。

■ 2024年問題における労働時間の管理

今回の分析において、健診の問診票から「睡眠で休養が取れていない業種」、レセプトデータから「メンタル系疾患の方が多い業種」は以下のとおりでした。

睡眠で休養が取れていない業種	メンタル系疾患の方が多い業種
● 道路貨物運送業 ● 機械器具製造業	● 社会福祉・介護事業 ● 医療業・保健衛生

特に「運送業」「医療業界」「建設業」においては、働き方改革による**2024年問題**が取り上げられている業界です。

2024年問題

▶ 時間外労働時間が年960時間に制限されることで生じる諸問題

人材の定着に向けて、従業員が長く働き続けられる職場環境づくりや、社員の健康づくりのため、「健康経営」に力を入れませんか。

「健康経営」の取組みは **ひろしま企業健康宣言** から！

■ 健康経営のメリット

生産性向上

モチベーション向上、
欠勤率低下、人材の
獲得、定着率の向上

負担軽減

医療費削減による
健康保険料負担の
抑制

ステータス向上

企業ブランド価値の
向上、対外・対内
イメージ向上

リスク管理

事故や労働災害発生
の予防、けがや病気の
予防

事業所アンケート結果

職場の健康度チェック!

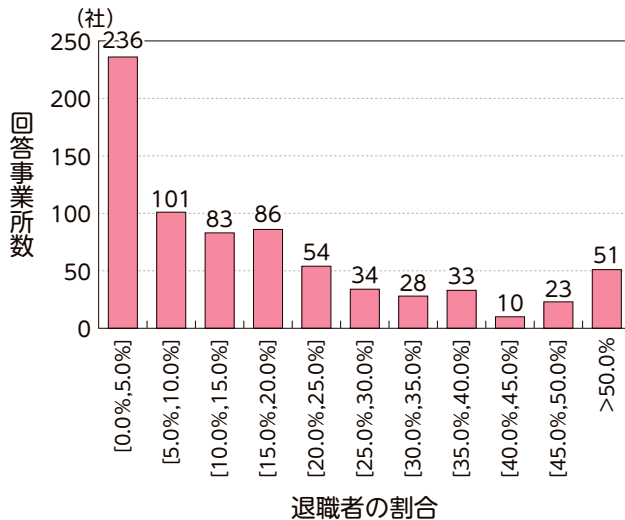
協会けんぽ広島支部加入事業所様を対象に健康経営の取り組みやメンタルヘルス対策をテーマに「**職場の健康度チェック**」アンケートを実施しました。本事業所アンケートに合計で**739事業所**にご回答いただきました。自事業所の状況を知る一助として、参考にしてください。
(実施期間：令和5年2月1日～2月15日)



◀ さらに詳細を知りたい場合はこちら

各設問の回答結果集計 (抜粋)

図1. 退職者の割合



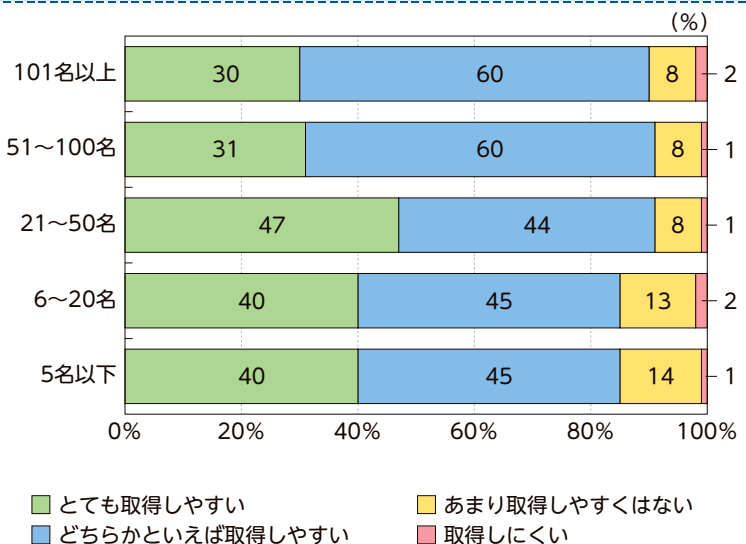
各事業所の従業員数に対する、退職者人数の割合を比較すると、図1のように分布していました。

5%未満の事業所が最も多く、平均値は18.8%でした。

※「退職者の割合」については、アンケート回答における2020年4月～2023年1月の期間の退職者数を従業員数（正社員＋非正社員）で割ったものとしています。

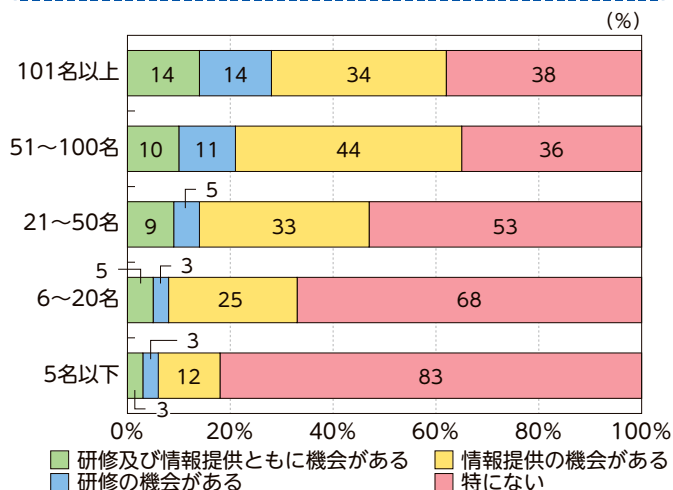
図2. 有給休暇の取得しやすさ

「有給休暇の取得しやすさ」については、図2のとおり、いずれの従業員規模でも80%以上の事業所が「(とても/どちらかといえば)取得しやすい」と回答しており、**有給休暇の取得に対する意識が比較的高いことが伺えます。**



■ とても取得しやすい ■ あまり取得しやすくない
■ どちらかといえば取得しやすい ■ 取得しにくい

図3. 心身のセルフケアについて学ぶ機会



「従業員が心身のセルフケアについて学ぶ機会」については、図3のとおり、「学ぶ機会が無い」または「情報提供のみ」と回答した事業所が全体の70~95%を占めており、従業員の心身を守るために必要な教育を受ける機会が不足していることが分かりました。

また、「研修及び情報提供ともに機会がある事業所」では、それ以外と比較して、睡眠で休養が取れている方が多い傾向でした。

「健康経営優良法人」への取組状況については、図4のとおり、人数規模が大きい事業所ほど、優良法人の認知度および関心が高い傾向が見られました。

取得意思のない事業所は比較的少数派でしたが、いずれの人数規模でも、「関心はあるが取り組めていない事業所」が30~40%程度存在していました。

広島支部としてもこの結果を受け止め、事業所の皆さまが健康経営優良法人の認定取得に取り組みやすくなるよう、支援策を充実させて参ります。

図4. 「健康経営優良法人」への取組状況

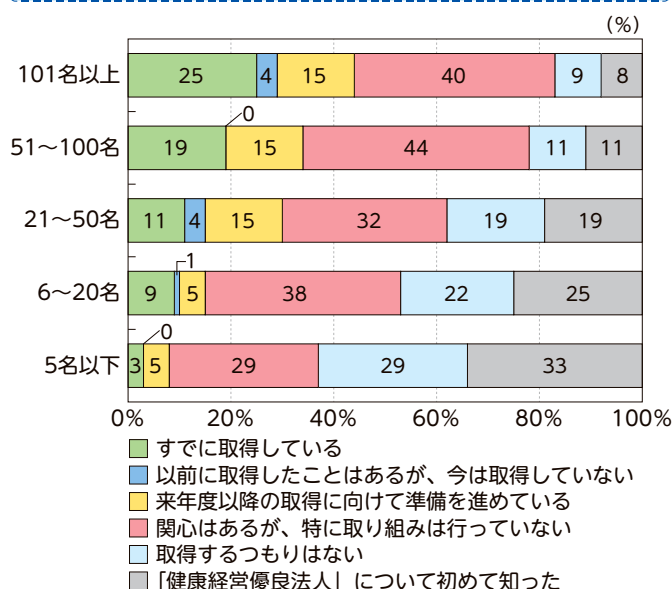
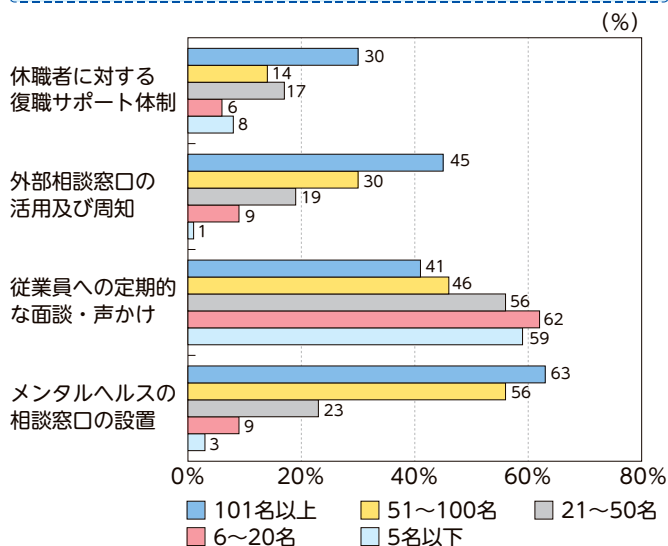


図5. メンタルヘルス対策として行っているもの



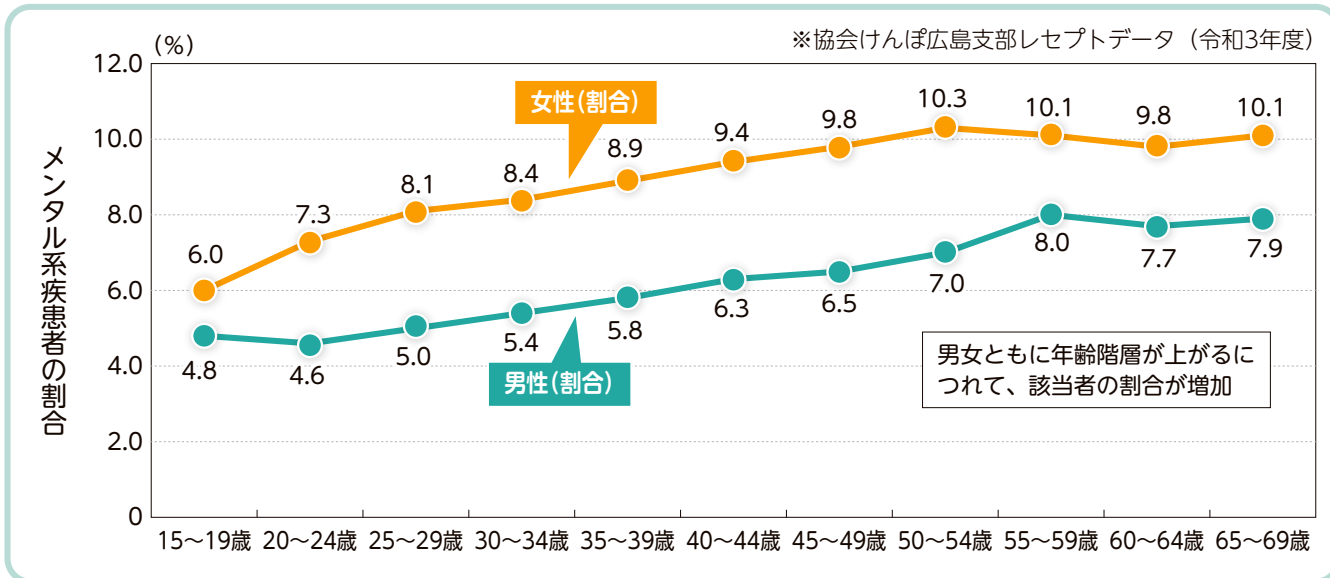
「メンタルヘルス対策として行っているもの」への回答では、図5のとおり、「従業員への定期的な面談・声かけ」が約半数の事業所で行われており、多くの事業所においてメンタルヘルス対策の必要性を感じられていることが分かりました。

一方で、メンタルヘルス相談窓口や外部相談窓口、復職サポート体制など、ある程度専門的な知見を必要とする取組みについては、人数規模が小さい事業所ほど導入している事業所の割合が低く、小規模事業所が単独でこうした施策・サービスを導入することが難しい状況が浮き彫りとなりました。

レセプト・健診データ等から見る分析

メンタル系疾患による医療機関受診について

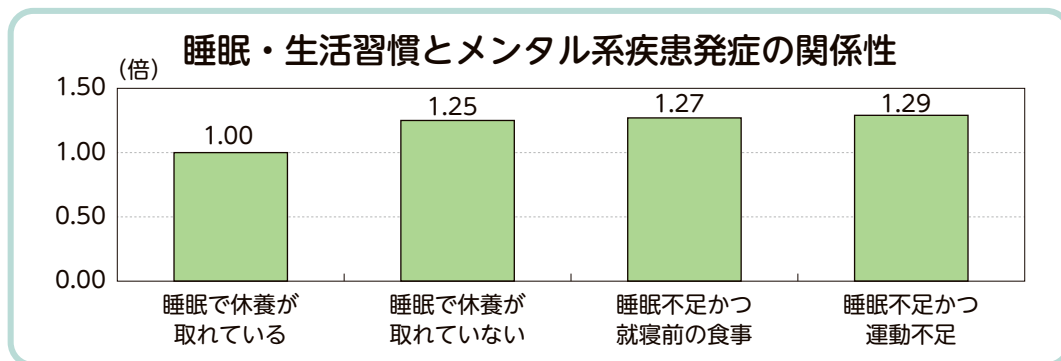
- 令和3年度被保険者（年度末時点の現存者）のうち、**7.7%**（約13人に1人）の方が**メンタル系疾患**で医療機関に受診されています。男性と比較して女性の割合が高く、男性・女性ともに年齢階層が上がるにつれて、該当者の割合が徐々に増加しています。



データで見る

睡眠・生活習慣とメンタル系疾患の関係性

- 今回のデータ分析では、令和2年度の健診の間診票において「睡眠で休養が取れていない方」が、翌年度メンタル系疾患を発症されたリスクは「睡眠で休養が取れている方」を1.0として比較すると**1.25倍**となりました。一般的に言われているとおり、睡眠不足とメンタル系疾患発症について、関係性が見られました。



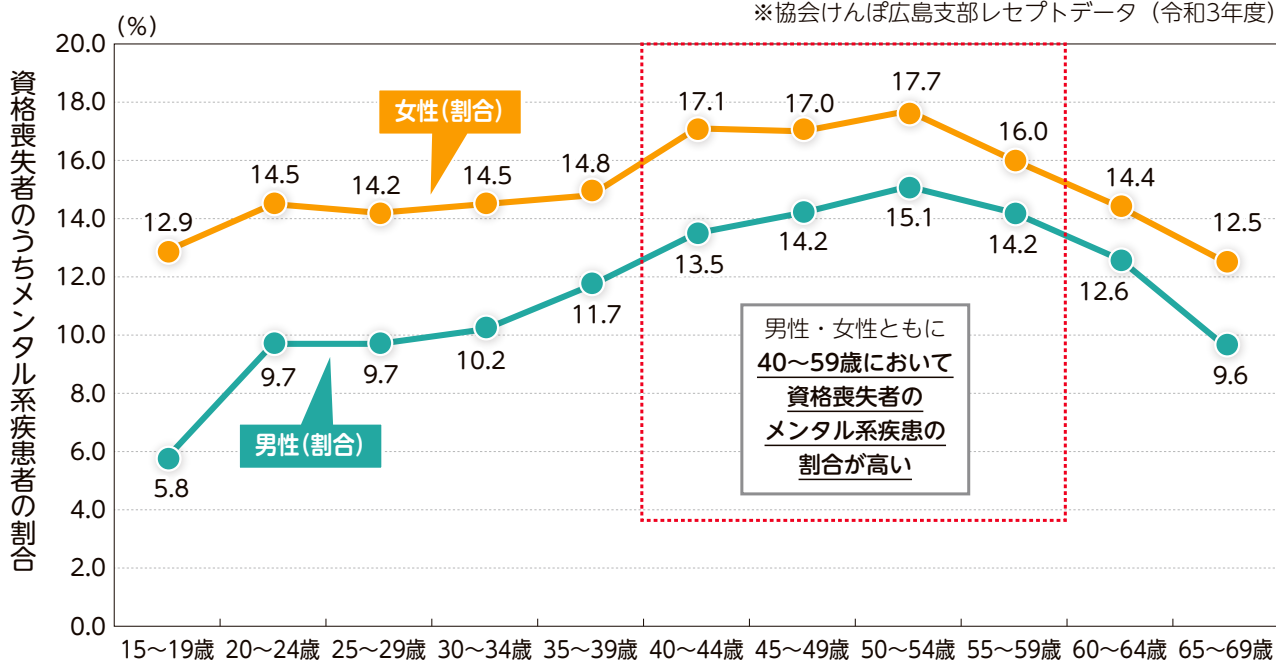
- また、健診の間診票において、睡眠不足に加えて、「就寝前に夕食をとる」「運動不足」と回答された方について、メンタル系疾患発症に影響がありました。
- 良い睡眠をとること、また、規則正しい生活習慣を続けることでメンタル不調の発生リスクを減らすことができると考えられます。

《データについて》

- 対象：令和2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

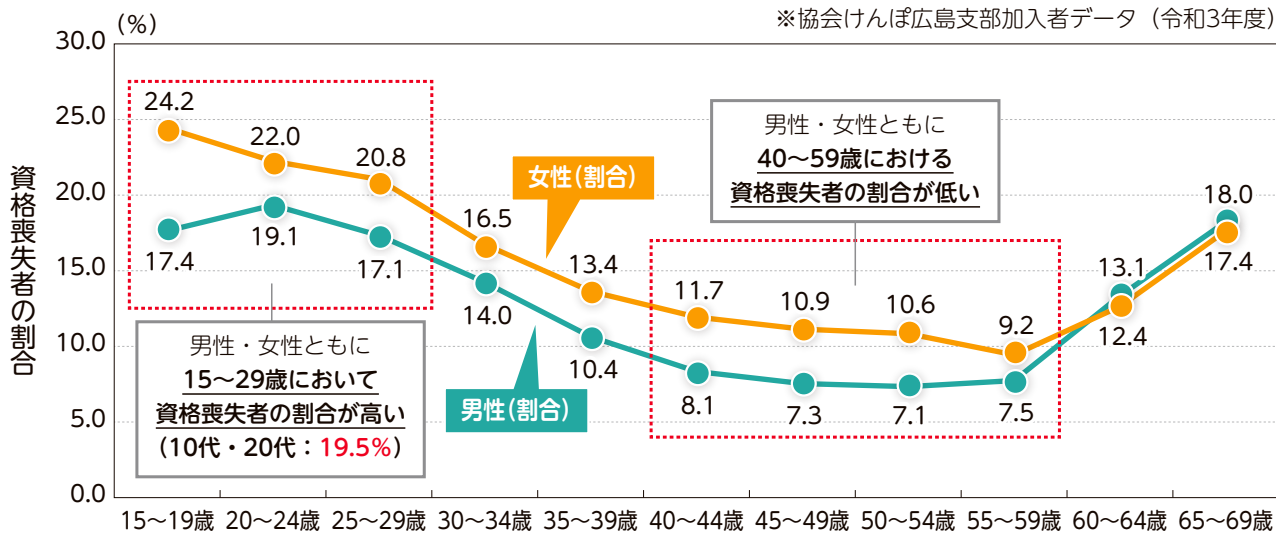
資格喪失された方(退職等)のメンタル系疾患について

- 令和3年度中に資格喪失された方のうち、メンタル系疾患の方は**支部平均で13.5%**です。
- 女性の割合が男性と比較して高く、男性・女性ともに**40～59歳の割合が高い**傾向です。メンタル系疾患の発症により、退職されているケースが伺えます。



参考 資格喪失された方(退職等)の割合について

- 「健康経営」に取り組むことで職場や仕事に対する従業員の満足度が向上し、人材の定着、離職率の改善にもつながると考えられています(9ページ参照)。
- 退職等の事由で健康保険を資格喪失された方の割合にかかる性別・年齢階層別のグラフです。40～59歳は資格喪失者の割合が低い年代ですが、上記グラフのとおり、働き盛りの従業員の退職を防ぐためにメンタルヘルス対策の重要性が分かります(支部平均：12.7%)。



※資格喪失者の割合(%) = 資格喪失者 ÷ (被保険者数 [年度末時点] + 資格喪失者) としています。

退職リスクに
約3倍の開きが！

健康経営に対する「経営者層の関わり・支援の有無」が退職者の割合に影響

アンケートの結果	考察
<ul style="list-style-type: none"> ●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して、「ある程度は関与している」「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。 ●さらに「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倍となりました。 	<ul style="list-style-type: none"> ●この結果から、事業主・経営者層が健康経営に積極的に関与することにより、退職リスクを大きく低下させられる可能性があることが示唆されます。

健康経営に対する経営者層の関与と退職リスク

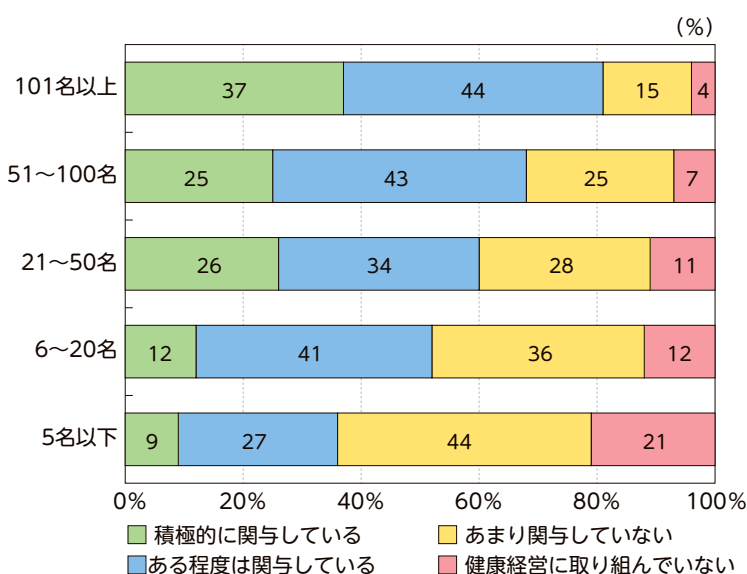
経営者層の関わり・支援の有無の回答結果	退職リスクのオッズ比(倍)
積極的に関与している	1.0
ある程度は関与している	1.9
あまり関与していない	2.0
健康経営に取り組んでいない	2.8

退職リスクが
約3倍！

※「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した。「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い、リスク要因を分析した。

※「積極的に関与している」と回答した事業所群における「退職率が20%以上となるリスク」を1.0とした場合に、それ以外の回答をした事業所群の相対的なリスクを表したものの。

図6. 健康経営に対する
経営者層の関わり・支援の有無



「健康経営に対する経営者層の関わり・支援の有無」にかかる回答結果の分布は、事業所の人数規模ごとに、図6のようになりました。

「積極的に関与している」と回答した事業所は、101名以上の事業所では37%と比較的高い結果となりましたが、従業員が20名以下の事業所では10%前後と低めでした。

小規模の事業所ほど予算や人員を確保することは難しいと考えられますが、まずは経営者の皆さまが従業員の健康に関心を持ち、できることからひとつずつ取り組んでいただければ幸いです。

データで見る
健康経営の効果

健康経営の取組みが従業員の
健康度の向上や人材確保につながります

健康経営の取組みで
医療費や辞める方が
少なくなっているんだね



【広島支部加入事業所における比較】

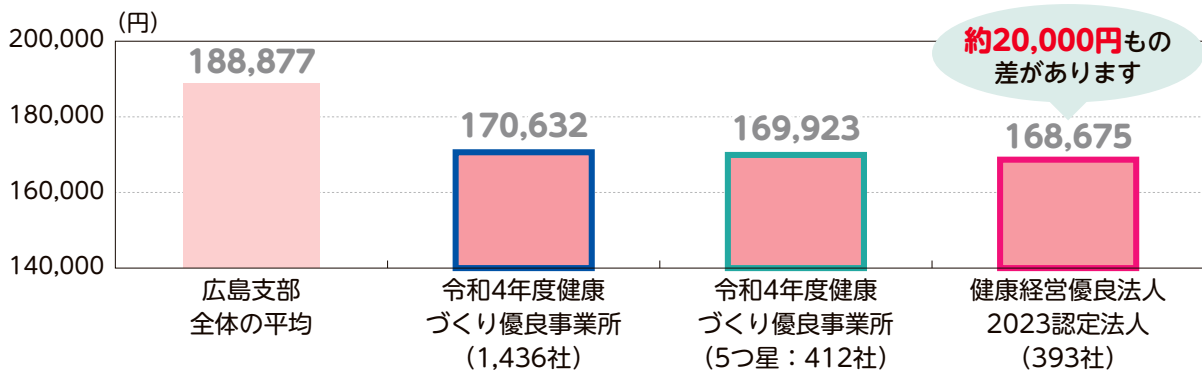
- 広島支部全体の平均
- 令和4年度健康づくり優良事業所 (1,436社) ※1
- 健康経営優良法人2023認定法人 (393社) ※2

※1：協会けんぽ広島支部で認定

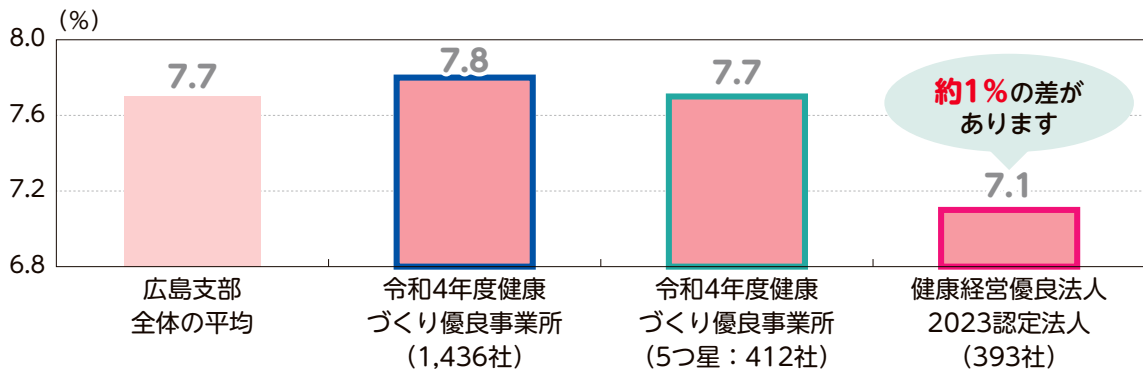
※2：経済産業省、日本健康会議で認定

一人当たり年間医療費 (被保険者)

令和3年度データ

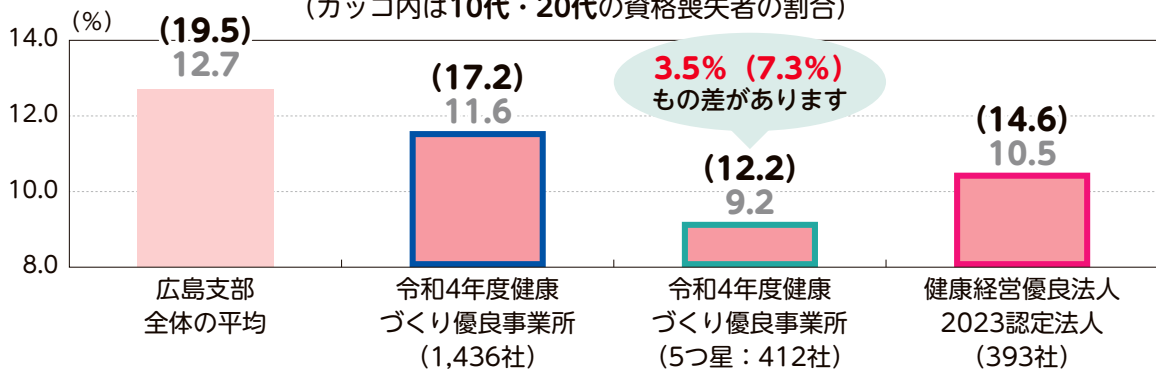


メンタル系疾患での医療機関受診者の割合 (被保険者)



資格喪失者 [退職等] の割合

(カッコ内は10代・20代の資格喪失者の割合)



事業所として何から始めればいいのか？

従業員の約6割が職場におけるストレスを強く感じており、メンタル不調者の支援に悩む事業所の方は少なくありません。メンタル不調は職場環境の改善や、同僚や上司の支援などによる予防的なケアにより、未然に防ぐことが可能です。

メンタル不調予防のための4つのケア

セルフケア	ラインによるケア	事業場内産業保健 スタッフによるケア	事業場外資源 によるケア
《労働者》	《管理監督者》	《産業医・保健師等》	《専門機関・専門家》
<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 労働者からの相談と対応 ● 部下の事例性の把握 ● 職場環境等の把握と改善 ● 産業保健スタッフとの連携 	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● 個別の相談・治療 ● 事業場内産業保健スタッフとの連携

自分自身の気づきのポイント

自分で気づけるサイン

- 睡眠不足
- 疲れやすい、食欲がない
- 考えがまとまらない
- 楽しくない
- 失敗、悲しみから立ち直れない
- 緊張しやすくなる
- 他人の評価が気になる

うつ病のおよそ90%の人に不眠の症状があると言われています。

もし、よく眠れないなど、メンタルヘルス不調の初期兆候があれば、大切なのは十分な休養、特に良質な睡眠をとることです。

眠れないからといってお酒を飲むことは、かえって睡眠の質を悪くするので避けましょう。

周りの人の気づきポイント

うつ病は朝方に特に調子が悪い傾向があるため、朝になって急に休暇を取りたいと電話をしてくるようなことが繰り返される場合は要注意です。

ほかにも、仕事のパフォーマンスの低下や服装・髪型の乱れ、イライラの増加、酒臭いまま出社など、多くの面でサインが表れます。

ポイントは『**普段はこういう人ではないのに最近なんだか様子が違うな**』と周囲の人が気づけるかどうかです。

特に管理監督者はしっかり周囲に目を配りましょう!!

職場で気づけるサイン

- 遅刻・早退、欠勤の増加
- 残業・休日出勤の増加
- ミスの増加、集中力の低下、能率の低下
- 話しかけても反応が遅くなった
- もめごとの増加、孤立
- 暴言・暴力
- 飲酒・喫煙の増加

メンタルヘルスケアの進め方



① メンタルヘルスケアの教育研修・情報提供

- 働く人（管理監督者も含む）に向けて、ストレスの予防及びメンタルヘルスケアに関する情報を提供し、啓発を行います。

② 職場環境などの把握と改善

- 働く人がストレスを感じる職場環境には、職場の空調や照明、広さといった物理的環境のほか、作業レイアウトや職場組織、情報の流れ方、労働時間、求められる作業量や責任などがあり、職場勧奨の改善に努めます。

③ メンタル不調への気づきと対応

- メンタルヘルス問題に早期発見・早期対応するための第一歩は、部下が上司に相談しやすい環境や雰囲気を整えて、部下の「いつもと違う」変化にいち早く気づくことです。

④ 職場復帰における支援

- メンタルヘルスの問題で休業中の人が無事に職場復帰するためには、休業から復職までの標準的な道筋や対応する手順、内容や関係者の役割などを示したルール「職場復帰支援プログラム」の策定や関連規定の整備が必要となります。

メンタルヘルス対策に取り組む人員が足りない、
社内に産業保健スタッフがいない、中小企業の事業主の皆さま

健康管理のための公的な機関

無料で
利用可能

「メンタルヘルス対策」や「ストレスチェック」に関することはこちらにご相談ください。

◆広島産業保健総合支援センター

(さんぽセンター)

《対象》

事業主・人事労務担当者、産業保健スタッフなどの方々に対して、産業保健に関する研修や専門的な相談への対応等の支援を行います。

《サービス内容》

- 産業保健関係者に対する専門的研修
- 産業保健関係者からの専門的相談対応
- 産業保健に関する情報提供・広報啓発
- メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援（ストレスチェック含む）
- 治療と仕事の両立支援
- 事業主・労働者向けの啓発セミナーの実施

◆地域産業保健センター

(地さんぽ)

《対象》

労働者50人未満の小規模事業場の事業者や働く人を対象に、メンタルヘルス対策や保健指導などのサービスを提供しています。

《サービス内容》

- 労働者の健康管理（メンタルヘルス含む）に係る健康相談
- 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- ストレスチェックに係る高ストレス者や長時間労働者に対する面接指導
- 個別訪問による産業保健指導の実施

お問合せ

- 独立行政法人労働者健康安全機構 広島産業保健総合支援センター
TEL : 082-224-1361 E-mail : info@hiroshimas.johas.go.jp
- 地域産業保健センター（県内9か所）ホームページからチェック



健康づくり講座のご案内

協会けんぽ広島支部では、「ひろしま企業健康宣言」にエントリーしている事業所様を対象に、「メンタルヘルス」や「女性の健康課題」等をテーマに「健康づくり講座」を開催しています。無料ですので、ぜひご利用ください。

講座のテーマ（令和5年度）

- 生活習慣病予防
- メンタルヘルス
- 女性の健康課題
- 運動
- 禁煙

実施方法

- 事業所への訪問 または **オンライン**による実施
(参加者が5名未満の場合、実施方法は原則オンラインでの実施となります)

開催可能日時 ●平日 9時から17時（時間：60分程度）

申込期限 ●実施希望日の1ヶ月前まで

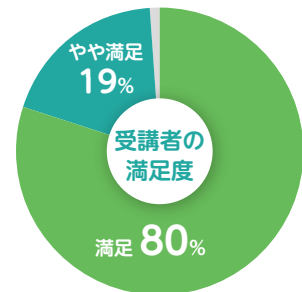
申込方法

- 協会けんぽ広島支部ホームページ掲載の健康づくり講座申込書を印刷のうえ、FAXでお送りください。

詳しくはこちら



健康づくり講座
好評です!



個人向け

こころの悩み相談窓口（広島県）

SNS相談 こころのライン相談@広島県

登録はこちら



時期により、開設日時が変更する可能性があります。

最新情報は
広島県の
ホームページで
御確認ください。



開設期間 令和5年4月1日～
17時～22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。

電話相談 広島県こころの悩み相談

080-1577-4774*

開設期間 **9～12時・13～16時** 月・火・木・金
精神保健に関するスタッフが対応します。 祝日・年末年始を除く

広島市内にお住いの方

開設期間 平日8時30分～17時
広島市精神保健福祉センターの電話相談をご利用ください。 祝日・年末年始・8月6日除く

082-245-7731*

その他の相談窓口

こころの電話 令和5年4月1日～
(水・土 9時～12時/13時～16時30分)
082-892-9090*

思春期こころの電話相談
(平日10時～16時)
082-256-0007*

広島県自殺予防いのちの電話
フリーダイヤル・無料 (毎月20日 8時～20時)
0120-375-568

※通話料はかかります

発行元
お問合せ



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

TEL: 082-568-1014 (企画総務グループ)

〒732-8512
広島市東区光町1-10-19
日本生命広島光町ビル2階
受付時間：平日8:30～17:15