

# メンタルヘルスを支援する 事業場外資源をぜひご活用ください。

すべて無料です

**47** か所  
全国の都道府県  
事業者、産業保健  
スタッフ向けサービス

## 産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

事業者や産業保健スタッフなどを対象に、専門的な相談への対応や研修などを行います。

### サービス内容

#### 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

- 産業保健関係者からの専門的な相談への対応
- 産業保健スタッフ等への研修
- メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援
- 管理監督者向けのメンタルヘルス教育
- 健康管理・両立支援に関する教育
- 治療と仕事の両立支援
- 産業保健に関する情報提供

全国  
**約350** か所  
概ね労基署ごと  
小規模事業場  
向けサービス

## 地域産業保健センター (地さんぽ)

労働者50人未満の小規模事業場を対象に、相談などへの対応を行います。

### サービス内容

#### ラインによるケア

- 相談対応
  - ・メンタルヘルスを含む労働者の健康管理についての相談
  - ・健康診断の結果についての医師からの意見聴取
  - ・長時間労働者に対する面接指導
- 個別訪問指導（医師などによる職場巡視など）
- 産業保健に関する情報提供

#### 事業場内産業保健 スタッフ等によるケア

どちらに相談すればいいかわからないという場合は、**まずはお近くでご相談ください。**  
ワンストップサービスとして、相談員は事業主のみなさまに適切なサービスをご提供します。

さんぽセンターへのご相談は「全国統一ナビダイヤル」

0570-038046  
このナビダイヤルを利用することにより、最寄りのさんぽセンターに着信します。

地さんぽへのご相談は [詳しくはこちらから](#)

最寄りのさんぽセンターにお問い合わせいただくか、さんぽセンターのホームページをご覧ください。



【従業員向け】メンタルヘルスを支援する資源を従業員のみなさまにご周知ください。

## セルフケア

**こころの耳** 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供します。



相談窓口案内 セルフチェック eラーニング

事例紹介 Q&A 動画 ストレスチェック制度

「こころの耳」はインターネットによる情報提供の窓口です。

あなた一人ではありません。あなたの力になる情報や場所、人と一緒に探しましょう。

<https://kokoro.mhlw.go.jp> こころの耳

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「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

24時間受付 / 1週間以内に返信します

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>



厚生労働省からの委託を受けて運営しています

# メンタルヘルス不調は

# 身近な問題です!



メンタルヘルスについてこのように  
思われていませんか?

? うちにはメンタルヘルスに問題を  
抱えている従業員はいないはず。

? メンタルヘルス予防について何を  
取り組めばいいのかわからない...

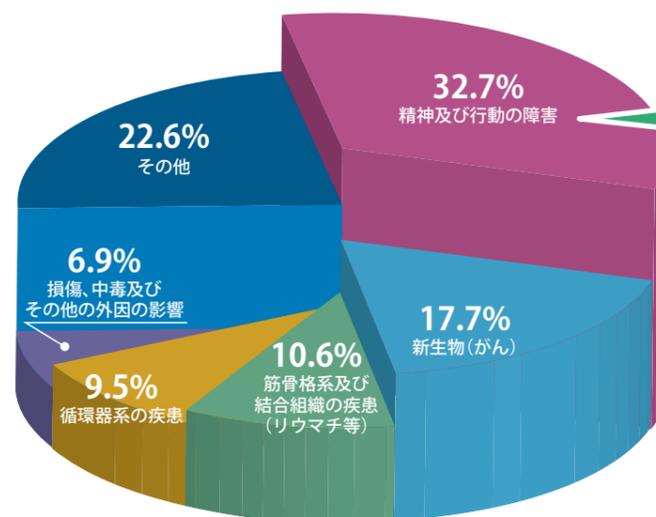
実は  
メンタルヘルス不調  
が多い

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。メンタルヘルス不調等で休職された場合、休職期間が他傷病と比べて長期になる傾向にあり、事業所全体で取り組むことが求められています。

## 傷病手当金とは?...

傷病手当金は、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【全年齢】



メンタルヘルスを理由とした申請

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



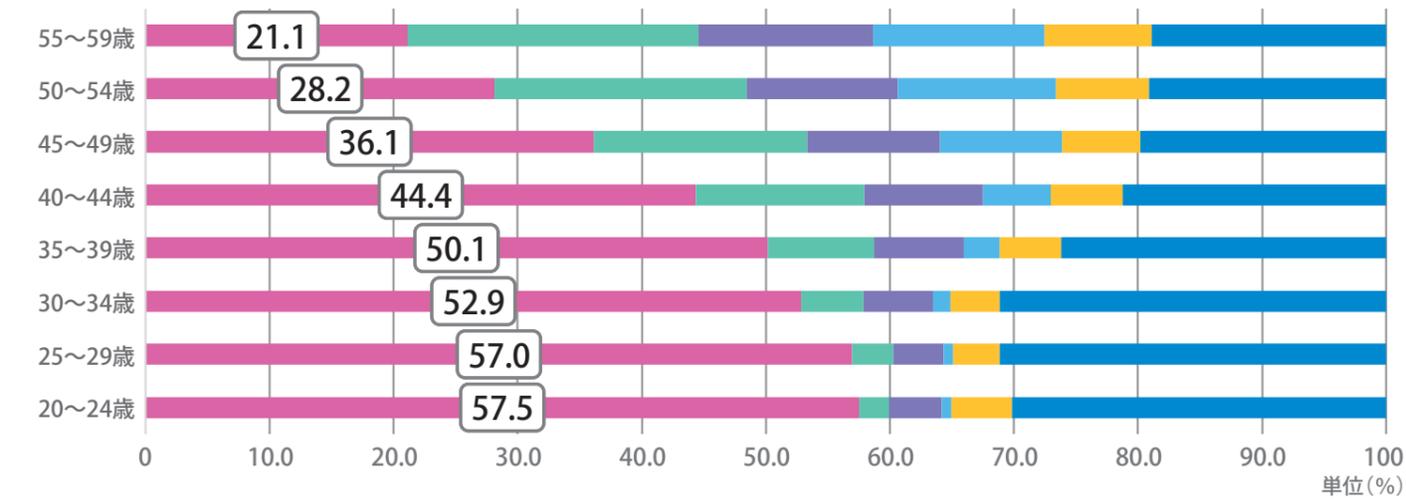
全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和2年度)

# 若年者に注意!

若年者(20歳~39歳)のうち、傷病手当金を受給している方の半数以上がメンタルヘルスを理由に休職されています。

傷病手当金の傷病別における件数の構成割合を年齢階級別にみると、精神及び行動の障害が55歳未満の各階級で最も割合が高く、20~39歳では50%を超えています。

傷病手当金支給件数の割合【年代別】20~59歳



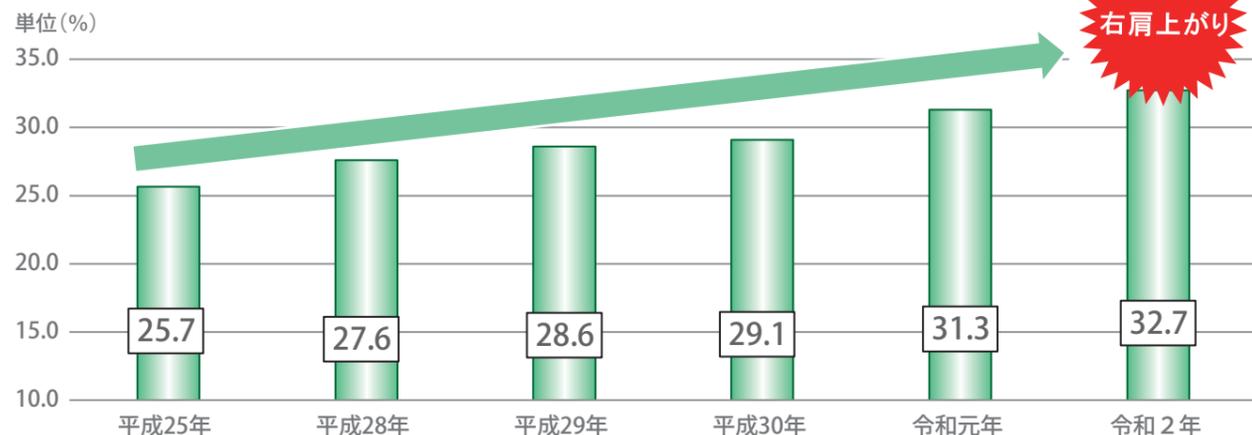
全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和2年度)

## 近年増加中!

メンタルヘルスを理由とした申請の割合は年々上昇傾向となっています。

年度別に傷病手当金の受給の原因となった傷病別の件数の構成割合をみると、精神及び行動の障害は、平成25年は25.7%でしたが、令和元年には31.3%と30%を超え、令和2年には32.7%と更に増加しています。

傷病手当金 メンタルヘルス不調等の経年件数割合



全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和2年度)

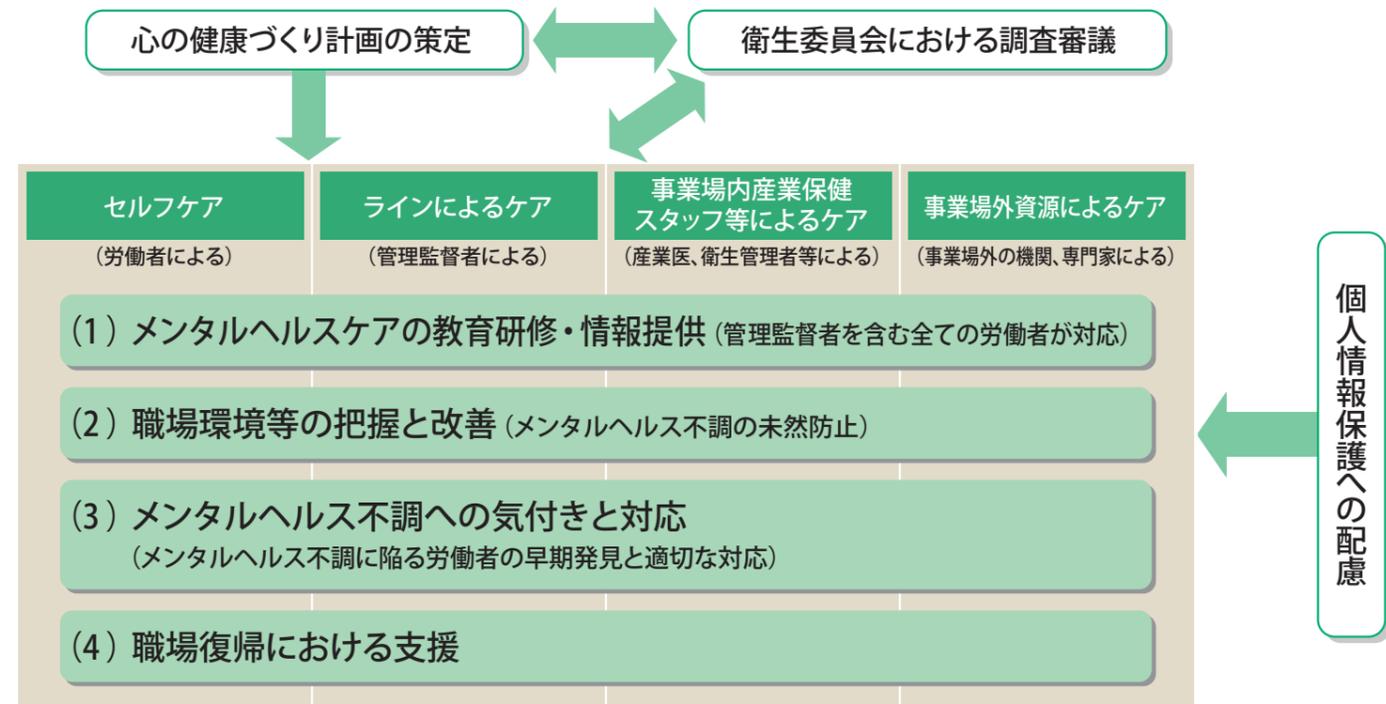
# 事業所として何から始めればいいのか?

## ☑ キーワードは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等によるケア
- ・事業場外資源によるケア

※ラインによるケア  
労働者と日常的に接する管理監督者が、心の健康に関して職場環境等の改善や労働者に対する相談対応を行うこと。

4つのケアが継続的かつ計画的に行われることが重要です。4つのケアが適切に実施されるよう、事業場内の関係者が相互に連携し、以下の(1)~(4)取組を積極的に推進することが効果的です。



(「職場における心の健康づくり~労働者の心の健康の保持増進のための指針~」より引用)

## 具体的には何をすればいいのか?

- ・社内、社外の相談先の情報提供
- ・「いつもと違う」部下の把握と対応
- ・社内のメンタルヘルス講習やストレスチェックの実施
- ・休職者の復帰支援 等



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みならず

メンタルヘルスを支援する事業場外資源を活用しましょう!