

令和6年度健康経営セミナー実施報告

～中小規模事業所だからこそ！明日から実践したいメンタルヘルス対策～

令和7年1月29日（水）、全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部、世田谷区地域・職域連携推進連絡会の協力のもと、健康経営セミナーをオンラインで開催しました。

当日は、精神科医の大野裕先生より職場のメンタルヘルスについて特別講演、全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部より「健康企業宣言」制度の紹介、世田谷区内事業所（ユナイト株式会社）より健康経営取組み事例の報告等を行いました。



特別講演より（講師：大野裕先生）

メンタルヘルス対策におけるそれぞれの役割：産業医は、職場の仕組みづくりのお手伝いや働きやすい職場環境をつくる。臨床医は、何か問題があったときに、産業医と事業主が話し合いながら相談をする先。事業所は、必要な時に産業医や臨床医に相談できるような体制をつくる。

実は多くの人が精神疾患に罹る！：ニュージーランドで行われた調査では、45歳までに精神疾患の診断がつく住民が86%いた。大部分の人は病院に行かずに回復している。

大事な4つのケア：①セルフケア（自分で自分の心をケアする）、②ラインケア（上司が部下に対してケアをする）、③事務所内の医療・保健スタッフによる専門的なケア、④事務所外の医療・保健スタッフによる専門的なケア

認知行動療法：ストレスを感じた時の考え方や受け取り方を改善して心のケアをする方法。

人間は眠りベタ!？：眠れないこと自体は問題ではなく、眠れず次の日に影響が出ることが問題。3時間しか眠れなくても次の日にきちんと仕事ができているなら、無理して眠らなくてもよい。

コミュニケーションでうつ病を予防する：様々な研究により「人のつながり」、「地域への信頼」はうつ病を予防することがわかっている。人は人と交わると心も体も元気になる。

良い専門家を選ぼう！：すぐに薬や診断書を出す「コンビニクリニック」には要注意！自分がよいと感じる先生、薬が合うか、副作用はどうかなど効果を一緒に考えてくれたり、きちんと説明してくれる先生が◎

健康経営取組事例の報告より（ユナイト株式会社）

取組みのきっかけ：2020年に新型コロナウイルス感染症が感染拡大していた中、社員の不安感など心に及ぼす影響に対し、会社として何かできないかと考えた。コンサルタントと相談した際に、健康経営について話を聞き、健康経営優良法人の認定取得を目指すことにした。

実現のためのポイント：経営者の積極的関与、推進担当の設置、PDCAサイクルの定着

各年度の具体的な取組み：【1年目】全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部の健康企業宣言を行い、チェックシートなどを活用。歩こうキャンペーンの開催（インセンティブあり）、健康経営アドバイザーの資格取得。銀の認定を取得。【2年目】銀の認定をしっかりと定着させる。社内で毎月全体研修を行った。ホームページの改修、シャッフルランチ会の開催、健康弁当の提供、匿名の意見箱設置、健診補助などを実施。健康経営優良法人認定取得。

各制度の認定を終えて：効果検証で「労働時間が適切でないと感じる人」の割合は0%だった。ほぼ定時に退勤できる環境になっている。シャッフルランチも好評だった。

今後の健康経営：目に見えて生産性が上がっているかは判断が難しいが、職場の雰囲気は良くなった。心身ともに健康で働ける職場づくりの継続を目指している。