

いきいき 愛知だより

第11号

平成28年8月
発行



contents

1

特集

「ストレスチェック」について

「ストレスチェック」制度を活用し、会社の元気をUPしましょう。

医学博士・労働衛生コンサルタント 斉藤 政彦先生

3

企業 紹介

企業健診はリスク管理から、人材投資の段階へ。

高度化・専門化が進む顧客の要望にオンタイムに对应していくためにも、
将来にわたって皆が健康であることが重要です。

株式会社たかふね工業 石井 まり取締役

5

疲労回復に役立つ料理 管理栄養士 菅原 一子さん

6

公衆保健協会TOPIC



一般財団法人 公衆保健協会

特集

「ストレスチェック」について

今年(平成28年)の11月30日までに一回(以上)の実施が労働安全衛生法によって義務付けられている「ストレスチェック制度」ですが、まだ実施の準備段階にあるという事業者の皆様も多いようです。そこで、今号では「ストレスチェック制度」とその「健康経営」※1への活用方法について、医学博士で労働衛生コンサルタントの齊藤政彦先生に色々とお話をいただきました。



齊藤 政彦先生

Profile

医学博士・労働衛生コンサルタント
大同特殊鋼株式会社
安全健康推進部 ヘルス改革室 統括産業医
(兼) 星崎工場・技術開発研究所 産業医
星崎診療所 所長
大同特殊鋼株式会社の統括産業医として企業の「健康経営」に資すると共に、行政機関等の依頼に応え、最近では特に「ストレスチェック制度」に関するセミナーの講師も多々務められている労働衛生のスペシャリスト医師。

※1) 健康経営とは、従業員の健康(身体・心)に配慮することにより、経営面においても大きな成果が期待できるとの認識に立ち、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

「ストレスチェック」制度を活用し、会社の元気度をUPしましょう。

創設の背景

増大する心の健康問題に対する国の取り組みの一環として創設。

厚生労働省の調査によれば、2014年の自殺者は2万5427人で、そのうち2227人は勤務問題が原因とされています。また、2009年の調査では自殺やうつによる経済的損失は約2.7兆円に及ぶとされ、労働者の心の問題としてみると、仕事や職業生活に関して強い不安、悩み又はストレスを感じている方が半数を超える状況にあるとさえ言われています。仕事によるストレスが原因で精神障害等を発病し、労災認定される労働者の数も増加傾向にあり、メンタルヘルス不調を未然に防止することは、事業者にとっても経営戦略に関わる重要課題と言えます。こうした状況を背景に創設されたのが、職場における「ストレスチェック制度」です。「ストレスチェック制度」は、労働安全衛生法に基づいて平成27年12月

1日に施行され、事業者には平成28年11月末日までに1回は「ストレスチェック」を実施することが義務付けられています。また、それ以降も年1回の実施が求められています。

実施概要は？

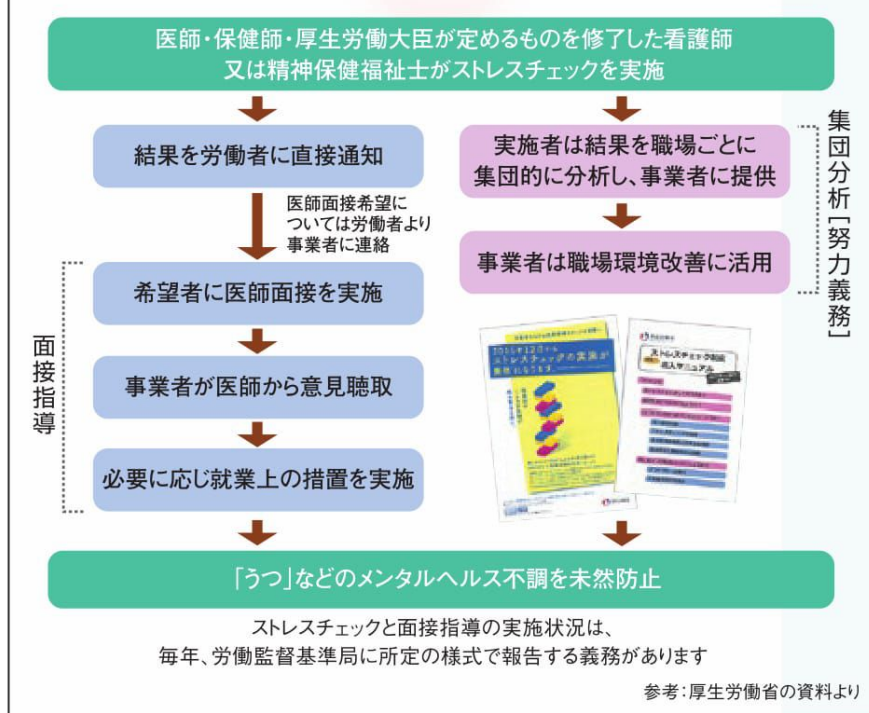
**平成28年11月末日までに、
ストレスチェック
及びその結果に基づく
面接指導の実施等を行ないます。**

ストレスチェック制度では「労働者のメンタル不調の未然防止(一次予防)」を目的とし、「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境改善につなげる」という2方向からの方策が講じられるようになります。事業者はこうした目的と方策を踏まえ、医師、保健師および厚生労働大臣が定める研修等を修了した看護師又は精神保健福祉士による、心理的な負担の程度を把握するため



の検査「ストレスチェック」を実施します。(労働者数50人未満の事業場は当分の間努力義務)。医師や保健師等の実施者は、ストレスチェックの企画と結果の評価にも関与し、検査結果については直接本人に通知します。また、検査の結果を本人の同意なく、事業者に提供することは禁止されています。一方で、検査の結果、一定の要件に該当する労働者から申出があった場合は、医師による面接指導を実施することが事業者の義務となります。もちろん、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されています。さらに、その面接指導の結果に基づき、医師の意見を聞き、必要に応じて就業上の措置を講じることも事業者の義務となります。(図1参照)

図1) ストレスチェック制度の実施概要



集団分析によって「会社の元気度」を測り、強い点と弱い点を数値的に把握することで、より適切な改善策に結びつけやすくなります。

ストレスチェックではストレスの存在をマイナスに捉えがちですが、ぜひ、ポジティブな方向で考え、前向きに改善に取り組み、より元気な会社(組織)へと発展されることを願っています。

具体的に何をチェックするのか？

「国が推奨する57項目の質問票」をベースに、必要に応じて独自の質問項目を工夫。

ストレスとは、外部からの刺激“ストレスラー(ストレス要因)”を受けたときに生じる緊張状態を指します。また、ストレスラーは、大きく次の4つのタイプに分けられています。

- 物理的ストレスラー
 - ・・・寒冷、高温、騒音など
- 化学的ストレスラー
 - ・・・化学物質による臭気や吸入時の刺激など
- 生物学的ストレスラー
 - ・・・細菌感染や花粉など
- 心理社会的ストレスラー
 - ・・・職場や家庭・地域などの人間関係、仕事の質や量

ストレスチェックでは、以上のようなストレスラーとそれによってもたらされるストレス反応について総合的に判断できる設問項目が必要ですが、厚生労働省より「ストレスチェック制度 簡単導入マニュアル」

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>)等で「国が推奨する57項目の質問票」(職業性ストレス簡易調査票)が提示されているので、それを参考に、各事業者でさらに必要な設問項目を、実施者となる医師等と相談の上、工夫されるというでしょう。

有効活用に向けて

集団分析を活用して職場の「元気度」を把握し、改善に結びつけましょう!

先にも申しましたが、ストレスチェック制度ではプライバシー保護の観点から、事業者は本人の同意がなければ検査結果の内容を知ることができません。そこで注目すべきが、現状では努力義務となっている「集団分析」です。集団分析とそれにもとづく職場改善では対象となる範囲を事業者が決められるため、全社的な傾向に加え、部門や職種と言った属性毎の分析結果を得ることも可能です。個人ではストレスチェックによって自分のストレス度合いを知り、メンタルヘルス不調の予防等につなげることができます。組織的には

有効活用のPOINT

- ・集団分析を活用する
- ・分析の前に予想される結果を予測し、あらかじめ対応策を考える
- ・結果では、まず良い点に目を向ける(悪ものの探しをしない)
- ・改善すべき事柄を把握し、できることから始める
- ・平行して長期的な改善計画を策定

※組織としてポジティブに取り組んでいることを社員全員に伝え、ネガティブな反応を抑え、一人ひとりが自分のストレスについてオープンに相談できる環境をつくることも重要です。

公衆保健協会では「ストレスチェック」実施について、ご相談や外部委託をお受けしています。

企 業 紹 介

今号では、経営的な視点から健診を積極的に役立てている企業のモデルケースとして「株式会社たかふね工業」を特集。健診運営を担当されている石井まり取締役をお訪ねし、いろいろとお話をお伺いしました。

**企業健診はリスク管理から、人材投資の段階へ。
高度化・専門化が進む顧客の要望に
オンタイムに応じていくためにも、
将来にわたって皆が健康であることが重要です。**



株式会社たかふね工業
石井まり取締役

Profile 取材ご協力企業 ご紹介

株式会社たかふね工業

会社設立 昭和28年1月22日

本社 名古屋市千川区九重町6番17号

代表者 石井文浩 代表取締役

事業内容 1.自動車部品製造 2.各種板金加工
3.建築資材の販売 4.保安器材用品の販売

今回、取材にご協力いただいた株式会社たかふね工業様は、ものづくり王国愛知にあって、自動車部品を中心に高い技術力で取引先企業からの信頼も厚い気鋭の製造会社となっています。近年はタイにグループ会社「タカフネタイランド」を開設する等、生産拠点のグローバル化も進め、製造・開発・販売の三位一体の強みを備えた企業としてさらなる飛躍を遂げています。

◎ 御社にとっての企業健診とは？

**健康は個人の財産であると同時に、
会社にとっても財産との考えから、
健診の充実を図っています。**

健康は誰にとっても重要です。健康でなければ仕事はもちろん、遊びだって楽しめません。製造業の例に漏れず、弊社も厳しい時代を乗り越えて現在があります。その過程で少数精鋭の体制となっており、社員の健康がそのまま会社の健全経営に繋がってきています。そうした状況の中であって、定期健診は社員の健康を維持、増進する上で、法定で決められている以上に重要な役割を担っています。幸い、弊社は社長以下管理職の健康意識も高く、私も総務担当者として専任で健診の運営にあたっており、従業員の希望と健診コストのバランスを図りながら、新しい検査項目の導入についても積極的に検討することができています。

◎ 健診委託先はどのような基準で選ばれましたか？

**受診のしやすさが一番。
毎年受診することで、一人一人の健康意識も
向上することを実感しています。**

約10数年前、私が総務責任者として健診の運営も管理するようになった当時は、健診施設が会社から遠く、受診はほぼ一日仕事でした。そのため、男性社員が仕事優先で健診を後回しにしがちだったのはもちろん、少ない人数で効率的に仕事を回していた女性社員も健診を受け難い状況でした。それで、これではいけないと会社の近くで施設を探し直し、出会ったのが「公衆保健協会（以下、公衆保健）」でした。また、近さと同時にオプションで特定がん検診が受けられる等、検査項目が充実していたことや、地域密着で健診施設として実績があったことも、公衆保健に健診を委託する決め手となりました。以降、毎年の受診率も上がり、社員の皆からも仕事の合間に健診を受けることができると好評です。また、健診を毎年受けることで、日常的な健康意識の向上効果もあると、近年は実感するようになっていきます。

◎ 検査項目については？

法定で定められた健診項目に、 ピロリ菌による胃がん検診や

マンモグラフィーによる乳がん検診をプラス。

健診を担当するようになり、自分なりに色々と健康や病気に関わる情報を集めるようになりました。それで、日本の死因の第一位ががん（悪性新生物）で、中でも胃がんが多いことや、女性では乳がんが多いということを知りました。そこで、もともと法令で定められた企業健診の項目に加え、オプションで胃がんと乳がんの検診を行いたいと、公衆保健の担当者に相談。胃がんについては血液を調べるだけで分かるピロリ菌の抗体検査が精度も良く、金額もリーズナブルとの提案があり、検査のために改めて時間を取る必要もないことから採用を決めました。また、マンモグラフィーも会社から近い上に、予約でより検査時間を短縮。おかげで仕事の合間に女性社員全員が検査を受けることができるようになりました。今後も、費用対効果が高く、検査時間も短い等受診者の負担も少ない検査方法については、積極的に導入を考えています。

◎ 健診結果はどのように活かされていますか？

健診結果を皆との

健康コミュニケーションツールとして活用。

保健指導の勉強会も開催。

少数精鋭とはいえ、社員には若者からベテランまで年齢・性別、職種も様々な方がおり、全員と親しくコミュニケーションを取って健康管理を行うのは難しいものがあります。そんな時、健診結果を共通のコミュニケーションツールとすることで、「最近、食事どうしてる？」「体調は？」等々、一人ひとりの健康課題に則した会話ができて助かっています。また、弊社の社員は

技術者が多いためか、検査数値に基づき、個人に特化した目標を提案すると、次の健診まで1年かけて一緒に健康改善に取り組んでくれる方も少なくありません。また、健診結果をもとにした保健指導の勉強会も開催しています。もちろん、皆が皆熱心というわけにはいきませんが、メタボリックシンドロームの社員がいなくなった等、年々目に見えて改善効果が出ています。

◎ 今後の展望については？

その年の健診結果に従来の結果の変化も加え、 よりきめ細かな健康アドバイスを 行えたらと考えています。

今後も皆の要望を聞きながら、効果的な検査があれば新たに定期健診に組み込んでいきたいと考えています。また、これまでは年度毎の健診結果に応じ、必要とされる方に再検査を促したり、運動や栄養指導といったアフターフォローを行ってきました。最近はそのから一歩進め、せっかく毎年健診を行うのであれば、その結果を蓄積してデータ化することで、よりきめ細かな健康アドバイスやサポートを行えたらと考えるようになっていきます。経年変化のデータがあれば、皆もより健康への関心が高まると思います。公衆保健の担当者には、これまでも色々と丁寧に対応いただき助かっています。今後も協力して、これまで以上に健診を健康増進に役立てていければと願っています。

◎ 経営者の視点から ―― 石井 文浩 代表取締役

「健康経営」と、株式会社たかふね工業としての展望

最近、欧米で提唱されている「健康経営」という概念に取り組む企業が、日本でも増えていると聞いています。健康経営では、従業員の健康と企業の生産性との関係に着目し、従業員の健康管理そのものを人材投資と捉え、経営戦略の一環として従業員の健康増進を行います。一方で中小規模企業として、また、厳しい国際競争にさらされている弊社のような製造業にあっては、従業員の健康に投資する前にやるべきことも多く、正直、そこまで恵まれた経営環境にはないという見方もあります。しかし、だからこそ、人が財産の中小企業として先手を打ち、従業員の健康に積極的に関与する企業があってもいいのではないかと考えています。また、そうした企業目線で健診医療を捉えた時、健診コストの抑制と効果の最大化には、事業としての可能性があることに気が付きました。幸い弊社は自動車部品製造の得意分野において、世界水準の技術を誇っています。そこで、今後は弊社ならではの技術をさらに高度化し、医療機器分野への進出を進めようと行動を起こしています。自分たちの健診を自分たちが関わった製品でより精度高く、人に優しく行う、そんな夢のある展望に向け、当社独自の「健康経営」に挑戦してまいります。



疲労回復に役立つ料理

Recipe

ゴーヤチャンプルー 名古屋風



材料

ゴーヤ…1本

豚バラ肉…150g

スイートコーン(缶詰)…1缶

ごま油…大さじ1

【A】

味噌…大さじ2

砂糖…大さじ1

みりん…大さじ1

酒…大さじ1

1 ①を混ぜておく

2 ゴーヤを縦に切り、ワタと種を取り除く。
食べやすい太さに切ったら塩でもみ、10分程置いておく。

3 お湯を沸かし、沸騰したら2を10秒程茹でる。
すぐに冷水に取り、ざるにあげ水を切る。

4 豚バラ肉を食べやすい大きさに切る。

5 フライパンにごま油をひき、3・4とスイートコーンを炒める。
1を合わせて軽く炒めたら出来上がり。

油が気になる方は豚バラ肉でなくロースの薄切り肉でも大丈夫です。味噌は八丁みそを使うとより名古屋風です。味噌が甘めなのでお子さんでも苦いゴーヤが食べやすくなります。またゴーヤは塩でもんだ後に放置する事で、苦味が減ります。ゴーヤの苦味は胃液の分泌を活発にしてくれます。豚肉にも疲労回復のビタミンが入っているので両方一緒に食べたら夏バテ防止になるでしょう。

今年の夏は暑いそうなので、グリーンカーテンに是非ゴーヤを育て、収穫後に召し上がってください。

健康運動指導士・管理栄養士 菅原一子(すがはらいちこ)

認知症予防、転倒予防、ロコモ予防、ポールウォーキングを初め、各種健康教室で運動指導・栄養指導を行っております。

○趣味: スキー、読書、食べること。



公衆保健協会TOPIC



個人情報保護教育

4月18日。個人情報保護委員会による勉強会が開かれました。個人情報保護方針や各種規定はもちろん、スマートフォン等の情報通信機器の禁止事項を学びました。また虐待を疑わせる場合はどのように対処すれば良いかを教わりました。



社内勉強会

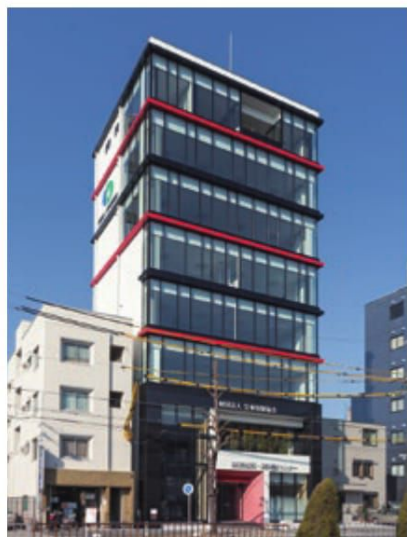
5月19日。教育研修委員会による社内勉強会「マイナンバー制度について」を開きました。マイナンバー制度によって期待される効果やどんな時に、どんな場面で必要なのかを学びました。また罰則規定についても教えていただき重要性を理解しました。



被災地熊本への出陣式

5月2日。公衆保健協会の理事長が愛知県医師会の医療救護班（JMAT）として被災地熊本へ向かう前、出陣式として公衆保健協会の職員が集い、JMATのメンバーを送り出しました。





駐車場あり(15台無料)
※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

バスをご利用になる場合

名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分

市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を

北へ徒歩1分

お車の場合

名古屋駅方面より

広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折

→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折

→1つ目の道路を越えてすぐ

黄金橋方面より

「黄金通2」交差点より北進→1つ目の道路を越えてすぐ



一般財団法人 公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0804 愛知県名古屋市中村区黄金通2丁目45番地2

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

 **0120-927-953**

Eメール: info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00 ~ 17:00

公衆保健協会

検索