

地域産業保健センターの事業内容

- ①労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談
- ②健康診断の結果についての医師からの聴取
  - 1. 職場復帰に関する意見聴取はできない
- ③長時間勤務労働者（過重労働者）に対する面接指導
- ④ストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- ⑤個別訪問による産業保健指導の実施
- ⑥副業・兼業者からの健康相談
- ⑦産業保健に関する地域の情報整備
  - 1. 産業保健に関する知見の普及・啓発
  - 2. 各種イベント等への出張

●兵庫県加古川地域産業保健センター  
 加古川市加古川町篠原町103-3  
 ウェルネージかこがわ5階 加古川医師会内  
 TEL070-2197-8531  
 FAX079-421-4536  
 (担当地域) 加古川市、明石市、  
 三木市、高砂市、加古郡

コーディネーターとして、保健師や企業の安全衛生担当の経験者が在籍しており、小規模事業場の産業保健に関する相談に応じてくれます。メンタルヘルスについては、必要に応じて、上部組織の産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員や、地域産業保健センターの登録産業医の紹介をしてくれます。メンタルヘルス対策促進員や登録産業医は初回の活動は無料ですが、継続的な活動については、個別の契約や助成金の活用を検討が必要となります。

地域産業保健センターへの相談が難しい場合には、メンタルヘルス対策支援事業を行っている各都道府県庁所在地に設置されている産業保健総合支援センターに相談をすることをおすすめします。

●兵庫県産業保健総合支援センター（さんぽセンター）  
 神戸市中央区御幸通6-1-20 ジイテックスアセントビル8階 TEL078-230-0283



中小企業においてメンタルヘルスを進めるうえで下記サイトが参考になります。

●こころの耳：https://kokoro.mhlw.go.jp/

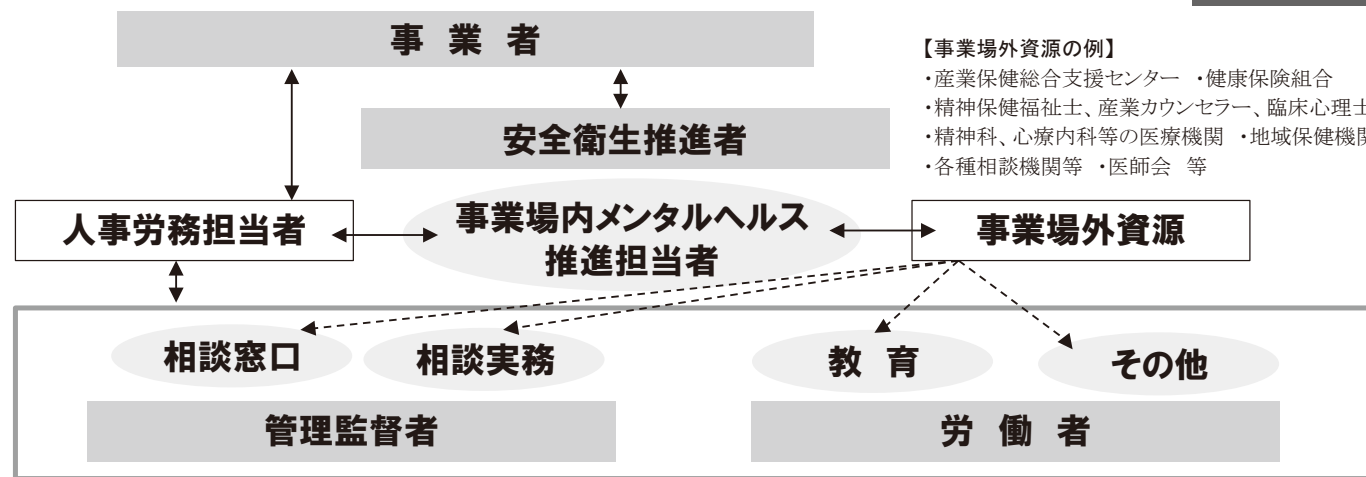
「こころの耳」は、働く方やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けてメンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供している、働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトです。事業者の方向けの情報としては「はじめてのメンタルヘルス対策」「ストレスチェック制度への対応」「職場復帰支援」などがあります。



●8つのメンタルヘルス対策支援ツール：https://www.anshin-kokoro.com/kokoroanshin/#toptool-box  
 経営資源に限りのある小規模事業場向けの各種ツールがまとまっています。



- 「メンタルヘルスケア理解のアニメ」
- 「セルフケアに役立つカレンダー」
- 「中小企業向け心の健康問題を持つ従業員への対応手順マニュアル」
- 「心の健康づくりの相談窓口」
- 「受診・相談時メモ用紙」「こころの健康度チェックリスト（職場用・家庭用）」
- 「心の健康づくり対策充実度診断」
- 「こころとからだを守るためのセルフチェックシート」



【事業場外資源の例】  
 ・産業保健総合支援センター・健康保険組合  
 ・精神保健福祉士、産業カウンセラー、臨床心理士  
 ・精神科、心療内科等の医療機関・地域保健機関  
 ・各種相談機関等・医師会等

取り組み事例

①自動車運転事業者の場合

ストレスや悩みとして、バス運転手では「長時間労働の多さ」、タクシー運転手では「売上・業績等」、トラック運転手では「仕事での精神的な緊張・ストレス」がそれぞれ第1位に挙げられています。

【取組例1】

適切な労働時間の管理や休憩時間の確保

・労働時間の正確な把握のため、社長が主導し、より簡便な労働時間の把握・管理ツールを開発し運行管理者とともに「労働時間管理表」を電子ファイルで作成した。  
 ・顧客の理解・協力を得ながらドライバーのために仮眠室を確保した。

【取組例2】

顧客からの暴言・暴力や事故の防止対策

・タクシー車内での暴力行為、セクハラ行為に対して厳正な対処をする旨を記したポスターを車内に掲示し、車内カメラを全車に搭載

②外食産業の場合

ストレスや悩みとして、店長では「売上・業績等」や「休日・休暇の少なさ」、店舗従業員では「仕事での精神的な緊張・ストレス」や「職場の人間関係」が上位に挙げられています。

【取組例】

職場におけるハラスメント対策の推進

本部の管理職・部門長を対象とした研修を近年は店長に対しても別途実施している。なお、ハラスメントに関する専用の相談窓口以外に、心身の健康に関する相談窓口や労働組合による店舗巡回時の従業員ヒアリング等でもハラスメントの訴えを把握可能とするなど複数のルートを設けることで相談しやすい環境を整えている。

③IT産業の場合

「納期厳守等のプレッシャー」「職場の人間関係」「上司からの指導や部下・後輩への指導」がストレスや悩みの上位に挙げられています。

【取組例】

円滑なプロジェクトマネジメント等の支援

・36協定の締結内容を見直し、年間延長限度時間を600時間から500時間に変更した。社員からは顧客対応のため残業ができないと困るという声もあったが、顧客都合のため早く退社できない場合は、フレックス勤務を活用し、途中で社員が交替して対応する等、体制の見直しを行うようになった。

小規模事業場は「地域産業保健センター」の活用を

「何を」「どのように」進めればよいのかわからない時は「地域産業保健センター」の活用がおすすめです。地域産業保健センターは産業医を選任していない50人未満の事業場に対して産業保健サバイスや助言をする機関で、小規模事業場のメンタルヘルス対策をサポートするために様々なサービスを提供しています。何か職場のメンタルヘルス対策で悩まれたら、地域産業保健センターへの相談を検討するとよいでしょう。