



独立行政法人労働者健康安全機構 長野産業保健総合支援センター TEL 026-225-8533 FAX 026-225-8535
URL <https://www.naganos.johas.go.jp>

所長通信

ストレスチェックよ何処へ行く

10月1日(水)から7日(火)まで、令和7年度「全国労働衛生週間」が実施されます。

今年のスローガンは、「ワーク・ライフ・バランスに意識を向けて ストレスチェックで健康職場」です。

ちょっと長目ですね。

全国労働衛生週間は、昭和25年から毎年実施されていて、今年で76回目になります。

ストレスチェック制度は、2015年(平成27年)に始まり、今年で節目の10年を迎えます。また、今年5月に成立した改正労働安全衛生法で、労働者数50人未満の事業場にもその実施が義務化されることになりました。

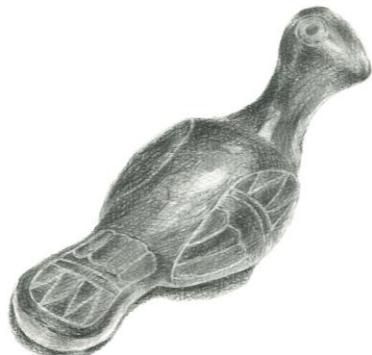
これを機に、今一度ストレスチェック制度を見直し、ワーク・ライフ・バランスを意識して、心身ともに健康で働くことができる職場づくりをしましょう、というのが今年のスローガンの趣旨でしょうか。
産業保健に携わる皆様のご協力をよろしくお願ひいたします。

現代川柳をひとつ(安康[あんこう])

青空を君はみごとにさしきったね

えんぴつ画をひとつ(康[やす])

(所長 飯塚康彦)



置物

相談員通信

「労働者と働く人、そして我々が守るべき人達」

産業保健相談員(産業医学) 野見山 哲生

労働者と働く人

日本産業衛生学会は、2025年5月に改訂されたその倫理綱領で、産業保健専門職の定義と使命に触れ、産業保健職とは、雇用される労働者に限らず、すべての働く人を対象とする産業保健活動を支援・実行する専門職です、としました。近年、労働者でなく、働く人という言葉が使われています。労働者は、労働基準法や労働契約法等に登場する用語で、労働基準法第9条で定義されています。そこでは、「この法律で「労働者」とは、職業の種類を問わず、事業または事業所に使用される者で、賃金を支払われる者をいう。」とされています。つまり、使用されるにあたり雇用契約を結び、賃金を受け取る人が「労働者」とされています。一方で、この範疇には、家族従業者やボランティア、家事労働をしている主婦を含め、雇用契約を結んでいないものの、働いている人を含まれない一方で、「働く人」とした場合には含めることもあり、労働者より働く人は広い概念になります。



我々が守るべき人達

本邦は、経済センサス活動調査で、国内の事業所に対して、従業者数等の調査を行っている。労働者とほぼ同義の雇用者に、個人業主・無給の家族従業者を加えた就業者と有給役員を加えた数を従業者数としています。この数値にボランティア、家事労働をしている主婦などを加えると働く人の数となります。現状ではそれはまだ分かりません。直近の令和3年の調査では、雇用者5,210万人、個人業主・家族従業員206万人、有給役員380万人、合わせて5,795万人が就業者数として報告されました。これらの方々が、正に産業保健の対象として、私たちが守るべき人達です。

これらの方々のうち、50人未満の小規模事業所に勤める従業者は3,334万人、事業所数は499万と、全体に占める割合はそれぞれ96.7%、57.5%です。また、それを長野県に当てはめると、50人未満の小規模事業所に勤める従業者は93万人、事業所数は10万で、全体に占める割合はそれぞれ97.2%、62.5%で、全国に比して、小規模事業所に勤める従業員、事業所数は多くなっています。50人未満の小規模事業所は、産業保健職のうち法的選任義務が唯一ある産業医に関して選任義務が無く、他の産業保健職の人的、知的リソースは不足することが考えられるため、50人以上の事業所と比し、産業保健サービスの量的、質的な低下が懸念されます。小規模事業所への産業保健サービスの向上を

図るために、郡市区医師会の協力を得て、地域産業保健センターによる支援が行われていますが、大規模事業所のそれにははるかに及ばず、不足している人的、知的リソースをどのように注いでいくかは今後の課題でもあります。

私達は働く業種、企業規模、地域によって、もたらされる産業保健サービスに差が無いよう、今後も皆で知恵を絞り、できることを一つ一つ積み重ね、全ての人に産業保健の光があたるよう、努めていけたらと思います。



促進員通信

「メンタルヘルスとは、心の健康診断」

メンタルヘルス対策・両立支援促進員 五十嵐 美智恵

北信地区を担当させていただいております、メンタルヘルス対策・両立支援促進員の五十嵐美智恵です。

私は、メンタルヘルス対策を中心に、日々現場で関わらせていただいております。実際に訪問をするたびに感じることがあります。そこには「メンタルヘルス対策について」必要性・重要性についての受け止め方に温度差を感じています。メンタルヘルス対策に強化した制度が、年々と新しく導入されてきています。それだけにメンタルに対する意識が深まつてきていると思います。同時に、企業様によっては、メンタルヘルス対策の取り組み方について進め方がわからないからと聞かれることもあります。また、訪問先の担当者様からどこから取り組めば良いのか、メンタルヘルスの取り組み方について日頃から感じているお声もいただきます。

職場の休職者や退職者が増えている現状に対して「見直さないといけないから」取り組もうとされたきっかけになったというお声もあったり、「昔の働き方と今の働き方は変わったからねと、昔は自然と飲み会があって、一緒に愚痴を言い合う機会もたくさんあつたんだよ。今は一緒に向き合って話し合う時間も減ってしまったからね。今はお互いにどう関わったらよいか気を使ってしまうよ。また、今の若い世代の人が、何を考えているのか何を求めているのか解らなくてね。だからこそ何かしら取り組まないといけないかもしないね」メンタルと時代のギャップを痛感しているお声もいただきます。また、「これから時代は、メンタルヘルスがなぜ必要なのか企業にたずさわる全体が意識を高め、周知しながら取り組んでいかないと社員がどんどん辞めてしまうからね」とおっしゃってくださる企業様などいろいろなお声を吐き出してくださりながら「よし、やっていくぞ」と取り組もうとしている企業様の声も目の当たりにしています。50人以上の企業様においても、メンタルヘルスに対する意識の差を感じます。その中で、企業によっては必要だから取り入れて活用していますという会社様もいます。よく分からぬから、しきみを取り入れているだけです。やることの必要性を感じているので取り組んでいます。などのお声も聞きます。また、「取り組もうすると自体に仕事とは関係のない分野のメンタルヘルスについて共有する事は、社員にとってプライバシーに触れるのではないかと感じてしまうから、メンタルを取り組むにあたっては、理解してもらいながら進めたいんです」と声もいただきます。逆に、社員の人数に関係なく企業様によっては、働きやすくするために、制度を利用しながら取り組んでいますという企業様もあれば、人員が足りないから、そこまでの時間を使ってまで取り組んでいたら会社が成り立ちませんという企業様のお声も受け止めます。現場の考え方の現実も痛感しています。企業様によっては、優先順位が数字であったり、売り上げを考えなくてはいけない、ゆとりが出てからならメンタルヘルスにも、意識を向けられると話してくださる現場のお声も痛いほど伝わってきます。

だからこそ、私は感じます。会社の売り上げが一番だからこそ、そのためにも必要で土台となる心と身体の健康が大切です。まさに、心(メンタル)と身体(フィジカル)の健康が一番です。実際に、今取り組まれているのは、年に一回のフィジカルケアに対する健康診断が設けられています。私たち自身の健康状態をきちんと把握するために今年もちゃんとチェックしておかなくてはと、意識して取り組まれていると思います。しかしメンタルに関しては、自分で抱えながら自身の心の状態は後回しにされていると思います。心のゆとりもなくなると、仕事を取り組むモチベーションにも影響していくと感じています。そんな中で、身体の健康診断は率先して取り組まれています。「メンタルヘルスは、心の健康診断です」。同じように意識して取り組んでいただけたら社員自身にとってもフィジカルとメンタルの健康状態が密接なんだを感じながら仕事に向き合えるようになると思っています。



その為にも、是非とも年に一度は取り組んでいただきたいのが、「ストレスチェック制度」です。50人以上と50人未満の努力義務に、わかっているのが現状ですが、人数に関係なく企業様全体が、ゆとりを持って社内に風通しの良い関係を築いていくために、社員一人ひとりがフィジカルの健康だけではなくメンタルの健康も大丈夫ですと、チェックしながらサポートし合えたら、もっとより明るい職場を目指せると感じています。仕事を進めるうえでも、風通しの良く働きやすい職場になってこそ結果として業績が上がることにも繋がるのではと感じています。私は、現場にとってこれからも、心の元気が身体の元氣につながる大切なメンタルヘルスなんだと知つてもらえるように取り組んでいきたいと思っています。



治療と仕事の両立支援

【出張相談窓口が増えました！】

長野産業保健総合支援センターでは、以下の病院と出張相談窓口の協定を結び、連携を図りながら治療と仕事の両立支援に係る無料の相談対応を行っています。2025年3月より、北信総合病院に出張相談窓口を開設しました。

- 対象者　　いずれも患者(労働者)とその家族／患者(労働者)の事業者
- 相談予約　各出張相談窓口(各病院の担当部署)にお問合せ下さい。

信州大学医学部附属病院	患者サポートセンター	Tel:0263-37-3370(直通)
長野市民病院	がん相談支援センター	Tel:026-295-1292(直通)
長野赤十字病院	がん相談支援センター	Tel:026-217-0558(直通)
伊那中央病院	がん相談支援センター	Tel:0265-96-0562(直通)
佐久医療センター	がん相談支援センター	Tel:0267-88-7184(直通)
佐久総合病院	総合相談センター	Tel:0267-82-3131(代)
諏訪赤十字病院	医療福祉相談室	Tel:0266-57-6018(直通)
相澤病院	がん相談支援センター	Tel:0263-33-1251(直通)
北信総合病院	がん相談支援センター	Tel:0269-23-2005(直通)

【治療と仕事の両立支援が事業主の努力義務になります！】

2025年6月11日に改正労働施策総合推進法等が公布されました。

ハラスマント対策強化が大変注目されていますが、今回の改正で、2026年度から治療と仕事の両立支援が事業主の努力義務になります。

対象の労働者の相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備、その他の措置を講じるように努めるということが求められることになります。

措置が適切かつ有効に実施されるように、「治療と就業の両立支援指針」が今後国により定められますので、要チェックです。



【両立支援コーディネーター事例検討会＆交流会を開催します！】



両立支援コーディネーター基礎研修修了者の皆様向けに毎年事例検討会＆交流会を開催しています。今年度も開催しますので、是非ご参加ください。

○開催日時 2025年11月6日(木) 13:30～15:30

○場所 長野産業保健総合支援センター 研修室

〒380-0935 長野市中御所1-16-11 鈴正ビル2階

詳細は両立支援コーディネーター基礎研修修了者の皆様にメールでお送りしています。

(労働衛生専門職 両立支援担当)