

# 心の健康づくり計画

実施項目	2024年度											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
① 心の健康づくり推進委員会設置												
② 心の健康づくり推進委員会開催												
③ 心の健康づくり推進委員会報告書作成												
④ 心の健康づくり推進委員会報告書公表												
⑤ 心の健康づくり推進委員会報告書配布												
⑥ 心の健康づくり推進委員会報告書閲覧												
⑦ 心の健康づくり推進委員会報告書印刷												
⑧ 心の健康づくり推進委員会報告書保管												
⑨ 心の健康づくり推進委員会報告書廃棄												
⑩ 心の健康づくり推進委員会報告書回収												
⑪ 心の健康づくり推進委員会報告書再発行												
⑫ 心の健康づくり推進委員会報告書再配布												

厚生労働省は職場内におけるメンタルヘルス対策を推進しており、その実現のために「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を掲げており、その中で「心の健康づくり計画」の必要性が述べられている。当院も、2023年の途中から担当者を配置して、計画を策定し実行を開始した。2024年度は6月に職員全員を対象としたメンタルヘルスセルフケア研修を、また7月には東京産業保健総合支援センターの講師を招いて管理者対象にメンタルヘルスラインケア研修を実施した。今後もセミナーや情報発信を行っていく。



メンタルヘルスラインケア研修(管理者)



最後に理事長より挨拶

# ストレスチェック

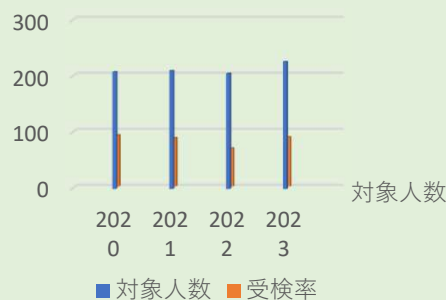
## ストレスチェック受検率

年度	2020	2021	2022	2023
対象人数	209人	211人	206人	227人
受検率	91.8%	86.7%	68.5%	88.5%

## ストレスチェック高ストレス率

年度	2020	2021	2022	2023
対象人数	192人	183人	146人	201人
該当率	16.6%	21.3%	19.8%	12.4%

ストレスチェック受検率



ストレスチェック高ストレス率



産業医面談やメンタルヘルス支援サービスも活用ください！

**産業医面談**

**メンタルヘルス支援サービス**

- 産業医と東京都総合健康施設連携協会の共同で行っています。無料の電話相談、WEB相談、有料の対面相談があり、臨床心理士や産業カウンセラーが相談にのってくれます。

東原HP  
<https://www.toshinkyoo.or.jp/mental/>

NIコロポのメールで担当医にご連絡ください。

産業医面談やメンタルヘルスの相談窓口の案内

ストレスチェック受検率は2020年から2年連続で低下したが、実施時期や案内方法等を工夫することで2023年は88%まで回復した。今後は90%を目標として、引き続き工夫を重ねていく。また、高ストレス率については、目安とされる該当率10%を超えている状況ではあるが、2021年をピークに低下傾向にある。2023年に策定した「心の健康づくり計画」に基づく活動を続け、メンタル不調の予防・改善を進めていく。

### 有給取得率

年度	2020	2021	2022	2023
取得率		81.7%	87.4%	87.7%

\* 過去値修正

### 法定外労働月45時間以上

年度	2020	2021	2022	2023
発生人数	29人	16人	18人	30人

厚生労働省によると令和4年度就労条件総合調査では、2022年の1年間に企業が付与した年次有給休暇日数(繰越し日数を除く)は、労働者1人平均17.6日で、このうち労働者が取得した日数は10.9日、取得率は62.1%と前年を上回り1984年以降過去最高になっている。当院では、正職員で87.7%(繰越し日数を含む)と取得率が高くなっており、引き続き健康経営推進会議でも100%を目指して啓発活動に努めている。また、45時間以上の法定外労働時間については、問題のあった労務管理の改善や業務の効率化、時差出勤の導入等を通じて、2017年の発生人数142人から劇的に減少した。職員一人一人が、時間外労働の削減に取り組み、実を結ぶ結果となった。

### 離職者数等

年度	2020	2021	2022	2023
離職者数	36人	36人	37人	24人
平均勤続年数 (平均年齢)	6.5年(40.6歳)	6.1年(39.1歳)	5.4年(38.6歳)	6年(39歳)

離職については、配偶者の転勤等様々な要因があるが、労働環境改善の効果として注視する必要がある数字である。基本的に欠員に対して採用を実施しており、新卒等の定期的な採用はしていない。2020年から大きく数字は動いていないが、メンタルヘルスを含む疾病や、仕事のやりがい、満足度の低下等による離職を低減させるため、引き続き健康経営の取り組みを推進する必要がある。

院内回覧用ポスター  
作成：巡回健診課 鈴木



## 女性特有の健康

### 女性特有の疾病休業者数

年度	2020	2021	2022	2023
女性特有の疾病休業者数	0件	0件	3件	2件

### 女性のがん検診受診率

年度	2020	2021	2022	2023
対象人数		145人	153人	164人
受診率		22.8%	24.8%	30.4%

がん検診の受診率測定については、当院で受診した者のみの数字になっている。受診勧奨の取り組みとしては、1年間をとおして受診可能とし、定期健康診断同様、WEBでの予約、問診入力、結果報告を行い利便性が向上した。また、定期的に健康経営推進会議から受診勧奨等の情報配信をしている。

**職員の皆様へ**

**がん検診受けていますか？**  
 <私たちは以下の検診も受診可能です>

- 子宮がん検診 (20歳以上の女性 子宮頸部細胞診)**
- 乳がん検診 (25歳以上の女性 マンモグラフィ または 乳房超音波)**
- 胃がん検診 (25歳以上の方 胃部レントゲン)**

※職員健診の時期は大変込み合い予約が取れない場合がありますが、年間通して都合の良い日時に受診可能となりました！10/4から予約開始

**ご予約は健診センターまで！**  
 \*年1回は健康補助で受診できます。 健康経営推進会議

健康経営推進会議から情報提供

## 院内研修及びセミナーの実施

### 女性の一生と健康

～人生100年時代を  
自分らしく生きるために必要な  
各ライフステージにおけるポイント～

国立国際医療研究センター  
産婦人科 大石 元

当院では、健康経営を牽引しており、その一環として、  
当院の従業員やお取引先のある企業様を対象に、  
健康セミナーを開催しております。  
  
お忙しいと存じますが、是非ご参加いただきたくご案内申し上げます。  
お手数ですが、参加希望の場合はメールでご返信いただけますと幸いです。  
  
◇テーマ 「女性の健康」セミナー  
◇日時 2024年9月19日(木) 16時00分～ 1時間程度  
◇会場 健診センターフロア(城西病院6階)  
◇参加対象 女性・男性  
  
ご参加お待ちしております。  
どうぞよろしくお願いたします。

2024年9月に実施した「女性の健康セミナー」

教育委員会が計画、実施する院内研修は「健康経営」「メンタルヘルスケア」「感染対策」「医療安全」等毎回テーマを変えて月1回、年12回行っており、その受講率は平均90%を超えている。また、健康経営推進会議が主催する「女性の健康セミナー」を2024年9月に外部講師を招いて開催した。このセミナーの参加は当院の職員に限らず、取引企業等にも広く募っている。

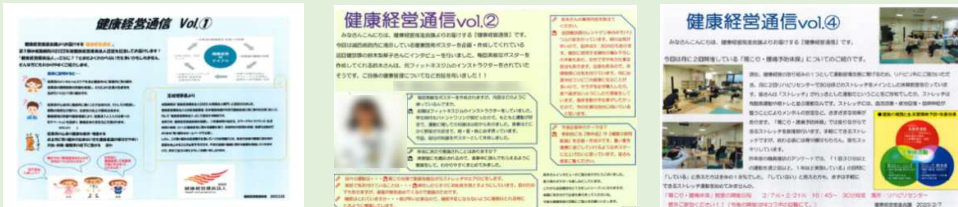
## 健康経営通信定期配信・閲覧数

No.	通信vol.1	通信vol.2	通信vol.3	通信vol.4	通信vol.5	通信vol.6
対象人数	214人	218人	216人	224人	228人	229人
閲覧数	77%	75%	77%	70%	75%	76%
No.	通信vol.7	通信vol.8	通信vol.9	通信vol.10	通信vol.11	通信vol.12
対象人数	229人	229人	221人			
閲覧数	76%	75%	76%			

2024年8月現在

年に3回～4回のサイクルで、健康経営推進会議より健康経営に関する情報を掲載した「健康経営通信」を発行している。閲覧率は発行以来70%を超えており、健康経営推進に一役買っている。

健康経営推進会議発行の「健康経営通信」



## 新しい取り組み

### 全員参加の施策

#### ステップ5：計画の作成・実行

グループから選ばれた健康経営推進者を中心に、グループ単位で行う施策を立案し、決まったら健康経営推進会議に報告(施策はグループ独自のものでも健康経営WG推奨したものでもどちらでも構いません)。施策が決まったら実行!

施策の検討にあたり留意すること



1. 全員が参加しやすい
2. 家でも職場でも継続してできる
3. 参加率や実施人数が数値化でき、統計が取れる

健康経営の取り組み全員参加を目指して実施した施策となる。これまで実施していた施策は集合型が多く、参加率が実施する時間や時期に大きく左右された。また、職員一人一人に併せた参加し易い取り組みを行うことで、健康への意識向上、促進を期待した。施策の内容は、職員を13グループ(2024年度現在)に分け、それぞれに健康経営推進者を選出する。選出された健康経営推進者は健康経営推進者研修及び確認テストの合格を経て、グループ内で独自の取り組みを進める。そして、実施率や寸評を健康経営推進会議に報告し、健康経営WGや健康経営推進会議が分析、評価、課題等の抽出を行い、更にその結果を職員に共有した。冒頭にも述べたように、施策の参加率が伸び悩む中で、今回は参加率が大きく改善された。一つ一つの取り組みは小さい内容であるが、取り組みを継続することによって、健康への意識の変化が始まり、改善に結びつくこととなる。

2023.10.16～2024.2.15 取り組み結果

	2023	2024
対象者数	195	
参加者数	190	
参加率	97%	
グループ実施率	94%	

目的	NO	具体例
【健康状態を知る】 自分自身の健康・日頃から注意を払う。 健康リスクを把握するための健康チェック	1	1月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	2	2月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	3	3月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	4	4月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	5	5月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	6	6月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	7	10月～2月の定期検診(検診)の健康改善率を1人1項目で評価する。
【健康状態を改善する】 日々の生活習慣の改善 健康状態の改善を促すための取り組み	8	【働く時間】健康経営の推進者を中心に、健康経営の推進者を選出する。
	9	11月健康経営推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	10	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	11	11月1日健康検診を実施。1人4項目(視力・血圧・血糖・聴覚)を実施。
	12	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	13	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	14	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
【健康で生活習慣を改善する】 健康経営の推進者研修 健康経営の推進者研修	15	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	16	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	17	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	18	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	19	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	20	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	21	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
【健康で生活習慣を改善する】 健康経営の推進者研修 健康経営の推進者研修	22	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	23	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	24	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	25	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	26	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	27	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	28	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
その他	29	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	30	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。
	31	健康経営の推進者研修を実施。健康経営の推進者を選出する。

### 施策例