

「職場のうつ」は診察室でなく、職場で起きている

<https://news.yahoo.co.jp/articles/a6669f46d47241c283bdf735b30b742848e48b6f>

「職場のうつ」は、診察室で起きているのではない。職場で起きているのである。

上記のよう働く職場環境が大きく関与していることは確かですね。高ストレス者面接指導においても職場の問題が多く語られることで、組織的な関与は必然、大事な視点です。

職場環境改善の実践策が機能すれば、メンタルヘルス不調の発症防止、予防につながることは言うまでもありませんが、現実はなかなか厳しい状況だと思います。

これまでの関わりにおいて、一つに、環境を一回は変えてみることを経験的には感じていますが、異動の難しさもあります。言うは易し、事例も沢山ありますが、正解はないかもしれません。人・背景が違う、組織・事業場の違い、環境の違い、それぞれに向き合うコーディネーターの役割としては、産業保健スタッフの存在があるように思いますね。

「皆さん どうする？」（菅野）

## 目次

- 1 全ての都道府県で地域別最低賃金の答申がなされました
- 2 健康づくりほっとニュースより
- 3 関連情報

### 1 全ての都道府県で地域別最低賃金の答申がなされました

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=U7SXaqGUJCY5QNjBY>

#### 令和5年度 地方最低賃金審議会の答申のポイント

##### ○47都道府県で、39円～47円の引上げ

（引上げ額が47円は2県、46円は2県、45円は4県、44円は5県、43円は2県、42円は4県、41円は10都府県、40円は17道府県、39円は1県）

##### ○改定額の全国加重平均額は1,004円（昨年度961円）※

※昨年度との差額43円には、全国加重平均額の算定に用いる労働者数の更新による影響分（1円）が含まれている（別紙の※3参照）

##### ○全国加重平均額43円の引上げは、昭和53年度に目安制度が始まって以降で最高額最高額（1,113円）に対する最低額（893円）の比率は、80.2%（昨年度は79.6%。なお、この比率は9年連続の改善）

### 2 健康づくりほっとニュースより

中央労働災害防止協会：<https://www.jisha.or.jp/about/index.html>

- (1) 第1回健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会議が開催される
-

厚生労働省は、第1回「健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会」を実施し、議事録を8月1日に公開した。本検討会では、新たな科学的知見に基づき身体活動基準2013とアクティブガイドを見直し、健康日本21（第三次）における身体活動・運動分野の取組推進に資するものとするを目的とし、今後も検討を行っていく。

▼詳細はこちら↓

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_34541.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34541.html)

## (2) 申込受付中！ 第82回（令和5年度）全国産業安全衛生大会 in 名古屋

第82回（令和5年度）全国産業安全衛生大会は、愛知県名古屋市にて  
9月27日（水）～29日（金）の3日間開催します。

1日目は総合集会を開催。安全衛生にご功績のあった方々の表彰等に加え、特別講演として室伏広治氏（スポーツ庁長官）が「スポーツで未来を創る～ライフパフォーマンスの向上のためにスポーツが果たす役割～」と題した講演を行います。2日目および3日目は、労働災害防止に関連するテーマごとの分科会にて、学識者による講演、事業場からの研究発表などを行います。

大会テーマ：名古屋の地で掲げよう 安全・健康の旗印

会 期：

【総合集会】：9月27日(水) ポートメッセなごや（第1展示館展示ホールC・D）

【分科会】：9月28日(木)～29日（金） ポートメッセなごや（第1、3展示館ほか）

【オンライン限定プログラム】：9月27日（水）～10月13日（金）特設ウェブサイト

参加費：【一般】 16,500円（10%消費税込）

【賛助会員】 8,250円（10%消費税込）

※賛助会員価格による申し込みは、会員口数1口につき1名様となります。

▼詳細はこちら↓

<https://jisha-taikai2023.com/>

## (3) 新刊 すぐできる！労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト〔本人用・家族用〕

中央労働災害防止協会 編 B5判／8頁／4色刷

定価242円(本体220円+税10%) 発行年月日 2023年7月31日

調査票の選択肢を選ぶことで簡単に自身の疲労度を測定できる「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」が、20年ぶりに改正。本冊子では改正版チェックリストの収録に加え、労働者個人に向けて、生活習慣の見直しやテレワーク時の心がけといった健康障害防止対策のポイントを紹介。

▼詳細はこちら↓

[https://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=detail&goods\\_cd=21633](https://www.jisha.or.jp/order/tosho/index.php?mode=detail&goods_cd=21633)

### 3 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1) 働き方改革PR動画「はたらきかたススめ」シリーズ第3弾を公開

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l/?p=BeLBPPfCcnBvFpOXY>

【動画掲載先】

■はたらきかたススめ特設サイト

URL：<https://hatarakikatasusume.mhlw.go.jp/>

■厚生労働省 YouTube

URL（3分59秒）：<https://www.youtube.com/watch?v=8bwHdRwH7fM>

◇ J I L P T から

(1) 記者発表「社会保険の適用拡大への対応状況等に関する調査」（企業郵送調査）及び「働き方に関するアンケート調査」（労働者 Web 調査）結果」（2023年5月）

2022年10月の社会保険の適用拡大への対応状況に関する企業調査と個人調査を実施した。適用拡大の対象となる短時間労働者がいる企業に尋ねたところ、「できるだけ適用する」方針で調整した企業が半数を超えました。また、適用拡大対象の企業に勤務する短時間労働者のうち厚生年金・健康保険に新たに加入した割合は、所定労働時間を短縮し適用回避した割合を上回ることがわかりました。

<https://www.jil.go.jp/press/documents/20230516.pdf?mm=1892>

(2) ビジネス・レーバー・トレンド 2023年8・9月号

特集「労働者が安全・健康で働ける職場づくりに向けて」

<https://www.jil.go.jp/kokunai/blt/index.html?mm=1892>

○労働政策フォーラム「労働と健康—職場環境の改善と労働者の健康確保を考える」（2023年3月）

[https://www.jil.go.jp/event/ro\\_forum/20230320/index.html?mm=1892](https://www.jil.go.jp/event/ro_forum/20230320/index.html?mm=1892)

(3) 調査シリーズ No.229『新型コロナウイルス感染拡大の仕事や生活への影響に関する調査 [JILPT コロナ連続パネル個人調査（第1～7回）] 結果』（2023年8月）

新型コロナの感染拡大や予防措置が就労者の仕事や生活に及ぼしている影響等を把握するため、民間企業の雇用者及びフリーランスを対象に、2020年5月～2022年3月まで、全7回の連続パネル調査を実施しました。本シリーズは、一連の追跡調査の結果をとりまとめたものです。

<http://www.jil.go.jp/institute/research/2023/229.html?mm=1892>

(4) 日本労働研究雑誌 2023年5月号 特集「DXが職場や仕事にもたらすもの」

<https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2023/05/index.html?mm=1892>

○労働者のメンタルヘルスの現状と 課題およびデジタル技術を活用した 支援に関する  
展望

<https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2023/05/pdf/056-064.pdf>

◇保健指導リソースガイド メールマガジン から

(1) スマホやゲーム機で遊ぶ時間が長いと睡眠障害に 子供の言語力や認知力の発達が  
低下食習慣も大切

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/b2cpwyn110ox/cntht64v/>

(2) 「女性活躍と男女共同参画の現状と課題」を整理  
家族を取り巻く状況にも変化が（内閣府）

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/j4gxixsx57em/cntht64v/>

(3) 「第4期特定健診・特定保健指導」コーナー開設のお知らせ

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/eyq1eudpy5f1/cntht64v/>

保健指導リソースガイドでは、令和6年度から開始となる「第4期特定健診・特定保健指導」の関連情報をまとめています。最新情報の確認にお役立てください。

#### 【基本資料】

#### ○標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）（厚生労働省）

令和6年（2024年）度から実施となる「標準的な健診・保健指導プログラム」の  
基本資料。

#### ○特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き（第4版）（厚生労働省）

「第四期（2024年度以降）における変更点」が掲載されているほか、詳細が網羅さ  
れています。付属資料として「様式集」も掲載されています。

#### ○特定健診・特定保健指導について（厚生労働省）

特定健診・特定保健指導についての情報が集約。「重要なお知らせ」もまとめられて  
います。

#### ○第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会（厚生労働省）

令和5年3月31日まで実施されていた検討会の議事録・資料が掲載されています。

(4) 12月1日から「白ナンバー」車を使う事業者に対するアルコールチェック義務化  
（国家公安委員会告示第三十五号）

<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/reference/2023/08/121-3.php>

#### ○【アルコールと保健指導】「超」簡易減酒支援のススメ

面談時に30秒のできるアルコール指導！リーフレットを渡して内容を短く伝えるだけ

[https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/alc/ultra\\_bi.php?hm=230817#](https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/alc/ultra_bi.php?hm=230817#)

#### ○2023年度アルコール・薬物依存関連学会合同学術総会

「依存症・アディクションに向き合う未来—コロナ禍を超えて—」10/13（金）

<日本アルコール・アディクション医学会、日本アルコール関連問題学会>

<https://i.r.cbz.jp/cc/pl/kcax9386/i8nokrvzhnbf/cntht64v/>

◇ 【From\_M】から 情報提供有難うございます。

◆組織強化委員会主催 2023 年度交流会のご案内 - 日本産業看護学会

<https://www.jaohn.com/news/20230818515.html>

昨年度に続き、2023 年度も組織強化委員会主催で交流会を開催いたします。

「産業看護」が大好きなみなさまのご参加をお待ちしております！

「皆で語ろう！産業看護職としての喜びと悩みを」をテーマに、交流会を開催します

<https://www.jaohn.com/news/20221024469.html>

日時：2024 年 2 月 4 日（日）13:00～16:30

開催方法：ハイブリッド（会場+オンライン）

参加費：無料会員、非会員も無料

◆こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

○令和 5 年度版「こころの耳」広報物を、「こころの耳」の周知広報に協力して下さる法人の方、先着 50 社様に無料で送付いたします。詳細は、「当サイトの広報について」をご参照ください。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/pr/#pr-3>

○令和 5 年度版「こころの耳」広報物（ポスター、リーフレット、カード）が完成しました。過去の広報物の PDF データと併せて「当サイトの広報について」に掲載しました。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/pr/#pr-3>

○令和 5 年度「中小企業におけるメンタルヘルス対策」

[https://kokoro.mhlw.go.jp/mental\\_sympo/2023/](https://kokoro.mhlw.go.jp/mental_sympo/2023/)

[https://kokoro.mhlw.go.jp/wp-content/uploads/2023/07/mental\\_sympo2023.pdf](https://kokoro.mhlw.go.jp/wp-content/uploads/2023/07/mental_sympo2023.pdf)

・令和 5 年度 職場のメンタルヘルスシンポジウム

「中小企業におけるメンタルヘルス対策～労働者への支援が企業価値につながる～」

を、2023 年 10 月 10 日（火）にオンラインで開催します（参加無料）。Zoom 参加の場合は、9 月 26 日（火）までにこちらから申し込みください（先着 500 名）。

Youtube 視聴の場合は、予約は不要です。当日、こちらから視聴できます。

事前にご確認いただき、「こころの耳チャンネル」への登録等をお願いいたします。

・お問い合わせ先～職場のメンタルヘルスシンポジウム配信事業者

【Email】 [mental-sympo@j-report.jp](mailto:mental-sympo@j-report.jp)

○参考 再掲 <<動画>>職場のメンタルヘルスシンポジウム 令和 4 年度「管理監督者をいたわる組織づくり」

[https://kokoro.mhlw.go.jp/mental\\_sympo/2022/](https://kokoro.mhlw.go.jp/mental_sympo/2022/)

◆産業保健フォーラム IN TOKYO 2023 開催案内

変える、変わる産業保健 ～わたしたちの今と未来～

公益社団法人東京労働基準協会連合会：各事業のご案内：安全衛生推進事業：産業保健フォーラム

<https://www.toukiren.or.jp/shf2023.html>

<https://toukiren.or.jp/pdf/doc2023081401.pdf>

<https://toukiren.or.jp/seminar/entrance.html?smi=101>

日 時：令和5年10月11日（水）10：30～15：40（開場10：00）

会 場：ティアラこうとう（江東区住吉2丁目28番36号）

- ・特別講演「ポストコロナの産業保健活動」OHサポート株式会社代表/産業医 今井鉄平氏
- ・産業医、弁護士による会場参加型トークセッション～困難事例への対処方法～
- ・Web申し込み→<https://toukiren.or.jp/seminar/entrance.html?smi=101>

申込受付後、返信メールを送信いたします。この返信メールが参加票になりますので、プリントアウトして大会当日会場受付にご提示ください。

◆産業保健フォーラム 2023 in あいち（会場参加）

<https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/briefings/MTY3Mw==>

産業保健フォーラム 2023 in あいち（YouTube ライブ配信）

<https://www.roudoukyoku-setsumeikai.mhlw.go.jp/briefings/MTY3Ng==>

テーマ「健康確保対策について改めて考える」（会場参加）（YouTube ライブ配信）

開催日時：令和5年11月02日（木）13:30～15:30

会 場：ウインクあいち（愛知県産業労働センター）小ホール（5階）

◆労働者健康安全機構（JOHAS）

○令和5年度両立支援コーディネーター基礎研修下半期日程を公開いたしました。

<https://www.johas.go.jp/ryoritsumodel/tabid/2126/Default.aspx>

<https://www.johas.go.jp/Portals/0/R5mousikomi3.pdf>

○令和5年度（第28回）産業保健調査研究発表会の開催について

<https://www.johas.go.jp/index/tabid/595/Default.aspx?itemid=1339&dispmid=1466>

労働者健康安全機構（JOHAS）では、地域の産業保健活動の活性化を図るため、各都道府県に設置している産業保健総合支援センターにおいて、産業保健に関する調査研究を実施しています。（略）

産業保健に関心のある、企業の方・一般の方のご参加をお待ちしております。

○日時：令和5年9月14日（木）14時00分～16時45分

○開催方法：WEB形式 参加は無料ですが、WEB事前申し込みが必要です。

事前申込期限：令和5年9月5日（火）

○発表会プログラム（57KB）

[https://www.johas.go.jp/Portals/0/R5\\_program.pdf](https://www.johas.go.jp/Portals/0/R5_program.pdf)

○聴講申込書（165KB）

[https://www.johas.go.jp/Portals/0/R5\\_tyoukou\\_mousikomi.xlsx](https://www.johas.go.jp/Portals/0/R5_tyoukou_mousikomi.xlsx)

◆職場における熱中症予防対策の徹底について

<https://www.sanei.or.jp/files/news/kanren/heatstroke2023.pdf>

◆「65～69 歳」の就業率は 50% 超え！

健康寿命を延ばせば「年 300 万円の損失」を防げるって本当？

<https://news.yahoo.co.jp/articles/8b2dcd6f3ffca67dbdbd9f393ab86bd317624cd9>

「健康寿命をのばそう」4つの具体的なアクション

- ・毎日プラス 10 分の身体活動をす ～男性で 1 日 9000 歩、女性は 1 日 8000 歩が目安
- ・1 日あと 70g の野菜をプラスする～1 日 350g の野菜摂取が推奨
- ・禁煙でたばこの煙をマイナス
- ・健診/検診で定期的な健康チェック～日本人の死因 1 位である「がん」の検診は十分に受けることができているでしょうか。40 歳以上の男女ともに毎年「肺がん・胃がん・大腸がん」の検診を、女性は 20 歳以上で 2 年に 1 度「子宮頸がん」、40 歳以上で 2 年に 1 度「乳がん」の各検診を受けることが推奨されています。

◆寿命が最大 24 年延びる!? 長生きするための「8 つの習慣」が新研究から判明

<https://news.yahoo.co.jp/articles/653c7f5d6942e589600cb3f137fa0c09d50eb5c2>

『CBS ニュース』によると、8 つの習慣とは次の通り。

1. 健康的な食生活
2. 体を常によく動かす
3. タバコや電子タバコを吸わない
4. 社会と健全なつながりを保つ
5. オピオイド（強力な鎮痛薬）を乱用しない
6. 睡眠環境が整っている
7. アルコール依存でなく、頻繁に大酒を飲まない
8. ストレスを軽減できている

◆ステージ 4 のがんになった緩和ケア医は何を思うのか 「病院で死ぬということ」の著者山崎章郎さん、15 年前に自宅で母親をみとった筆者が訪ねた

<https://news.yahoo.co.jp/articles/6921977cbe6d50b44ef418f063106b80589fe226?page=4>

<一部抜粋>

それでも山崎さんらの医療チームに寄り添ってもらい、どうにか乗り切ることができた。そんな家族が旅立つ姿を間近で見届けられた時間は亡くなった母だけではなく、残された家族にも大きな意味があったと思う。

◆ミレニアル世代のがん発症率が急増している理由

<https://news.yahoo.co.jp/articles/8bb38aae7c0d490653352250c5dc06a96410d2f6>

加工食品の摂取や座りっぱなしの日常が、健康に良くないことは以前から知られていることですが、こうしたライフスタイルが、ミレニアル世代における早期発症がんの急増に関連していることが、新たな研究で明らかになりました。

◆《動画》ジャパンキヤンサーサバイバーズデイ 2023 イベントレポート |

[https://www.jcancer.jp/consultation\\_and\\_support/jcsd2023\\_report#greeting](https://www.jcancer.jp/consultation_and_support/jcsd2023_report#greeting)

2023年6月4日（日）、日本対がん協会の主催で、がん患者・家族が必要な支援を受けられるように情報を提供するイベント「ジャパンキヤンサーサバイバーズデイ（JCS）2023」が、国立がん研究センター築地キャンパス（東京都中央区）にて開催されました。医師やがん体験者による講演、トークセッションに加え、約30の支援団体・企業が会場にブースを出展。ハイブリッド開催となった今年の来場者は389名。オンライン配信の視聴者数は486名にのぼりました。

◆一口に「メンタル系疾患」と言っても、疾患の種類・診療形態・性年齢により状況は様々、きめ細かなフォローが必要-健保連

<https://gemmed.ghc-j.com/?p=55798>

○令和3年度 被保険者のメンタル系疾患に関するレポート

[https://www.kenporen.com/toukei\\_data/pdf/chosa\\_r05\\_06\\_04.pdf](https://www.kenporen.com/toukei_data/pdf/chosa_r05_06_04.pdf)

◆「幸せな人生」に必要なものはなにか…ハーバード大学が80年かけて出した"最終結論"

<https://news.yahoo.co.jp/articles/69b64dd5ee0f360a076c877c0b9951b9f37a1a01>

幸せな人生には何が必要なのか。明治大学の堀田秀吾教授は「ハーバード大学が742人を80年にわたって追跡調査した研究結果によると、人の幸福と健康を高めてくれるのは、家柄や学歴、職業、家の環境、年収や老後資金の有無ではなく、『信頼できる人』の存在だった」という――

小野田 富貴子（両立支援担当）

[fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp](mailto:fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp)

中山 篤 （メンタルヘルス担当）

[atsui78natsu@gmail.com](mailto:atsui78natsu@gmail.com)

菅野 由喜子（メンタルヘルス担当）

[yukikan28@gmail.com](mailto:yukikan28@gmail.com)