

1年の締め月の月になり、思うだけで落ち着かず忙しさを感じてしまいます。締めと思わないといいかもしれませんね。思考パターンが染みついているような感じです。直そう！

さて、こんな話題が、一般健康診断の検査項目等に関する検討会が開催、何が変わるのでしょうか。また、これから増える冬季うつ病。冬季うつ病は、別名、季節性感情障害（Seasonal Affective Disorder; 以下 SAD）とも呼ばれ、1984年に米国国立精神衛生研究所の研究者らにより疾患概念が提唱された、比較的新しいうつ病の一型で、DSM-5では「うつ病、季節性のパターンを伴う」と分類されているそうです。SADの最大の特徴は、連続年にわたって秋冬季（10月～12月）にうつ症状を発症し、春（3月～4月）になると自然寛解すること、SADは心因ではなく、日照時間の短縮という環境因で気分が悪化するという特徴が、SAD患者では**過眠や長時間睡眠**が目立つのも大きな特徴だそうです。

食事、運動と並び健康を支える3大要素の1つである睡眠。「しっかり眠れば、病気も治りやすい」、多くが体験していると思います。ともあれ睡眠は大事、土台ですね。

12月のスケジュール表を添付します。ご査収ください。宜しく願いいたします。（菅野）

目次

- 1 今月の現場から（保健師コラムリレー）（2023年12月）
- 2 動画版「令和5年版 労働経済の分析」（労働経済白書）を公開します
- 3 関連情報

1 今月の現場から（保健師コラムリレー）（2023年12月）

～「治療と仕事の両立支援」の経験から～

（株）資生堂 人財本部人財企画室ウェルネスサポートグループ 岸 美代子

<https://www.ryoritsushien.johas.go.jp/column/202312.html>

両立支援に関してこれまでの経験として印象深いのは、若くしてがんに罹患し治療を継続しながら復職をした社員のことです。

がん発覚から治療に至るまではあっという間で、初の入院・手術、休職など、突然降りかかった大きな出来事での環境の変化を、「仕方がない」と淡々と語る姿は、どこか他人事かのように冷静で、急なことで精神面での受容が追いつかないようにも映り、かける言葉が見つからなかったことを、何年も前のことながら鮮明に覚えています。

入院期間自体は短いものの、その後の自宅療養や抗がん剤治療等を含めると、就業できる体調に戻るまでに期間を要し、社歴が浅く規程上傷病休職期間が限られる社員にとっては、時間と体調との戦いでした。また、職場に迷惑をかける、同期に遅れを取るなど、仕事面でも様々な葛藤を抱えているようでした。

休みの間も保健師がフォローし、産業医や適宜人事等とも連携を図り、復職、また治療と仕事の両立に向けた支援を検討していきました。

退院後も抗がん剤治療等を継続しており、主治医の復職可能の判断があっても、治療の副作用や、冬は感染症のリスクも高くできるだけ人混みを避けることが望ましいこと、抗がん剤治療中は、実家のサポートを要する状況で通勤に時間がかかるなど、出社勤務が懸

念される状態でした。

在宅勤務制度はあるものの、その勤務時間の上限規定があり、定期治療による休みと就業できる日数の兼ね合いから復帰は難しく、制度の壁も痛切に感じた瞬間でした。また、仮に在宅勤務でも、どのような業務ができるかということも課題にありました。

しかし、主治医の治療計画を元に、本人や人事・上司とも相談・調整を重ね、一定期間のみ在宅勤務上限時間を引き延ばす特例で、復職が許可されました。在宅勤務をメインとし、出社の際の時差出勤や感染予防として就業時の会議室利用なども配慮されました。

(略)

※本コラムで紹介している事例は、筆者の自験例を元に作成したものです。

<続きがあります。最後までアクセスして読んでください。復帰時のあり様、支援もさまざまな状況があり、一人ひとりの違いもあり、大変さがありますね。菅野>

2 動画版「令和5年版 労働経済の分析」(労働経済白書)を公開します

～労働経済白書の7つのトピックを分かりやすく紹介～

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=q0zAKeCP-Gw3aVI5Y>

厚生労働省は、今年9月に公表した「令和5年版 労働経済の分析」(労働経済白書)の解説動画を作成し、本日12月1日から公開します。

動画版「令和5年版 労働経済の分析」の概要

- 構成 1. 労働経済白書ってなに？(約2分)
- 2. 2022年ってどんな1年だった？(約4分)
- 3. 日本の賃金って他の国と比べてどうなの？(約5分)
- 4. なんで日本の賃金は上がらないの？(約4分)
- 5. 賃金が上がるとどんないいことがあるの？(約3分)
- 6. 賃金を上げるためにどうすればいいの？(約3分)
- 7. 最低賃金を上げるとどんな効果があるの？(約4分)

○動画版「令和5年版 労働経済の分析」

<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyoo/roudou/23/23-3.html>

○厚生労働省 YouTube チャンネル

https://www.youtube.com/watch?v=mIfTEYWBZ0o&list=PLMG33RKISnWiAg8vMu6WP2Fk_k1boRoUX

○令和5年版 労働経済の分析 -持続的な賃上げに向けて-

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=c5QY8ThXILTvsaDhY>

2 関連情報

◇ 厚生労働省▼△新着情報配信サービス から

(1)「医師の働き方改革」特設サイト公開

https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=E_R4kVg3QNSP0e6BY

(2) 【広報誌「厚生労働」のご紹介はこちらから】ウェブでも記事の一部を公開しています。

https://www.mhlw.go.jp/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/

2023年12月号目次

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202312.html

▷特集：2024年4月の改正「改善基準告示」適用で自動車運転者の働き方が変わる

Part1：トラック バス タクシー運転者の「拘束時間」と「休息期間」はこう変わる

Part2：労働基準監督署の「自動車運転者」監督指導

Part3：「荷主特別対策チーム」の活躍

▷とびラボ企画：[哲学対話をしよう](#)

～手を止めて、余白をつくって問い直す～

▷TOPICS：～ヒト、動物、環境の健康を～

[「ワンヘルス・アプローチ \(One Health Approach\)」](#)

(3) 第5回「年金動画・ポスターコンテスト」の受賞作品を決定しました

https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=k3Tng_bNgKQDjaIBY

https://www.mhlw.go.jp/stf/nenkin_contest_5_jyusyou_00002.html

(4) 令和5年度「わたしと年金」エッセイの受賞者を決定しました

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=0zSnw7aNwORDzeNBY>

今年度は、全国から1,609件のご応募をいただき、今回、厚生労働大臣賞及び日本年金機構理事長賞（各1作品）、優秀賞（3作品）、入選（5作品）の計10作品を選出しました。受賞者の一覧は別添1のとおりです。（略）

厚生労働大臣賞について、宮崎政久厚生労働副大臣から賞状を授与する予定です。厚生労働大臣賞の受賞作品は別添2のとおりです。

全ての受賞作品については日本年金機構ホームページに掲載しています。

○令和5年度「わたしと年金」エッセイ審査結果について

(URL: <https://www.nenkin.go.jp/info/torikumi/nenkin-essay/20231130.html>)

📎 [【別添1】受賞者一覧 \[61KB\]](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12508000/001017679.pdf>

📎 [【別添2】厚生労働大臣賞受賞作品 \[408KB\]](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/12508000/001017680.pdf>

(*突然な様々な出来事に、相互扶助、助けられたその思いが伝わってきました。菅野)

(5) 「保健医療分野 AI 社会実装推進シンポジウム」を開催します

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=K8xYd36HwMpeHvS5Y>

(6) 「労働者協同組合周知フォーラム（東日本ブロック）」を開催します

～労働者協同組合を活用した新しい働き方が広がっています～

<https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=8xSPrS1GA8rFLYFhY>

(7)「第12回 健康寿命をのぼそう！アワード」

https://www.mhlw.go.jp/haishin/u/l?p=PdpLW_rI2uKv0eyvY

今般、11月27日（月）に第12回目となる「健康寿命をのぼそう！アワード」を開催し、《生活習慣病予防分野》で20企業・団体・自治体、《介護予防・高齢者生活支援分野》で16企業・団体・自治体を表彰しました。

YouTube アカウントよりご視聴ください。

▼ご視聴はこちら → <https://youtu.be/1LOywwANFFg>

[別紙1 「健康寿命をのぼそう！アワード」表彰 \[245KB\]](#)

[別紙2 生活習慣病予防分野 \[5.7MB\]](#)

[別紙3 介護予防・高齢者生活支援分野 \[3.2MB\]](#)

◇ J I L P T から

(1) JILPT リサーチアイ (第79回)「なぜ Well-being を『幸せ』と訳すのでは足りないか？」
労働市場・労働環境部門 研究員 鈴木恭子

Well-being は生活の質をあらわす概念として、こんにち各国の公共政策において重要な位置を占める。日本でも近年、学術的な議論や政策の場に限らず、企業経営やマスメディアで「ウェルビーイング」という言葉を広く目にするようになった。本稿では労働との関連において、Well-being という概念をどのように理解し位置づけるべきかを論じたい。

https://www.jil.go.jp/researcheye/bn/079_231129.html?mm=1920

(2) 派遣労働者「就業している」事業所、約7割で「教育訓練・能力開発」を実施
／厚生労働省調査

厚生労働省は11月24日、2022年「派遣労働者実態調査（事業所調査・派遣労働者査）」結果を公表した。派遣労働者が就業している事業所は全体の12.3%で、過去1年間に派遣労働者に教育訓練・能力開発を行った事業所は69.7%。派遣労働者については「40～4歳」「50～54歳」がともに15.8%と最も高く、平均年齢は44.3歳。賃金（基本給、税込の時間給換算額）は「1,250～1,500円未満」が27.8%と最も高く、平均賃金は1,510円。派遣労働者として働く理由（新規設問・複数回答）は、「正規の職員・従業員の仕事がない」（30.4%）のほか「自分の都合のよい時間に働きたい」（30.8%）、「専門的な技能等をいかせる」（13.8%）、「家事・育児・介護等と両立しやすい」（11.7%）など肯定的な回答も5割超にのぼる。

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/haken/22/index.html>

▽報道発表資料

https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/haken/22/dl/haken22_houdou.pdf

▽概況

https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/haken/22/dl/haken22_gaikyo.pdf

(3) 持続可能な社会保障制度の構築に向け、提言を公表／日商・東商

日本商工会議所と東京商工会議所は11月20日、「社会構造の変化に対応した持続可能な社会保障制度の構築に向けて」と題する提言を公表した。「医療・介護DX促進」「現役世代の負担軽減」「働き方に中立的な制度への見直し」など6つの視点から、医療・介護・年金などの分野毎に提言項目を記載。年金については、被用者保険のさらなる適用拡大を進める場合の留意点や、「年収の壁」を要因とする就労調整の解消、高齢者の就業抑制につながっている在職老齢年金制度の見直しなどを提起している

<https://www.jcci.or.jp/recommend/2023/1120184031.html>

(4) 『日本労働研究雑誌』12月号を刊行しました！ 特集「多様な属性の正社員」

<https://www.jil.go.jp/institute/zassi/backnumber/2023/12/index.html?mm=1920>

(5) 『ビジネス・レーバー・トレンド』12月号を公開しました！

「生涯キャリアの充実と社会貢献活動」

<https://www.jil.go.jp/kokunai/blt/backnumber/2023/12/index.html?mm=1920>

◇ 労働安全衛生総合研究所メルマガ から

(1) 「令和4年度 過労死等に関する実態把握のための労働・社会面の調査研究 調査報告書（メディア業事業場・従業員調査/芸術・芸能実演家調査/事業場・従業員調査/就業者調査）」の公開 標記の報告書を発行・公開しました。

↓↓↓以下のリンク先で内容をご覧ください

<https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/houkoku.html>

(2) 「放射線の産業衛生」（労働者放射線障害防止研究センター センター長 大久保利晃）

現時点における我が国労働者の主要な放射線曝露源としては、原子炉、アイソトープ等の核分裂から発生するものと、X線や加速粒子線関係のものがあります。本稿では、まず放射線による健康影響のメカニズムについて簡単に整理し、その上で放射線曝露の予防について概説します。それから、我が国の労働者の放射線防護に関して重要な役割を果たしている「原子力労働者の被ばく線量登録管理制度」についても述べます。

↓↓↓以下のリンク先で内容をご覧ください

https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/mail_mag/2023/179-column-1.html

◇ ◆【From_M】 から 情報提供有難うございます。

◆「第1回 労働安全衛生法に基づく一般健康診断の検査項目等に関する検討会」を開催します

日時：令和5年12月5日（火）18:00～19:00

議題 （1）労働安全衛生法に基づく一般健康診断の現状について
（2）本検討会の議論の進め方について
（3）その他

◆人員配置基準等（改定の方向性） - 厚生労働省

（参考）両立支援に関する制度の整備の状況（産業別）

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/001172885.pdf>

◆2023/11/24 健康経営への取り組みに対する東海4県企業の意識調査

「健康経営」に取り組む企業が5割を超える

～具体的な内容は「定期健康診断の実施」が最多～

https://www.tdb.co.jp/report/watching/press/s231101_40.html

https://www.tdb.co.jp/report/watching/press/pdf/s231101_40.pdf

調査結果（要旨）

1. 健康経営に取り組んでいる東海4県企業は55.1%で全国（56.9%）を1.8ポイント下回った
2. 具体的内容は、「定期健康診断の実施」が86.7%、「職場の喫煙対策の実施」も45.6%
3. 取り組んでいない理由は、「適当な人材確保が困難」が38.8%でトップ
4. 企業の21.2%でメンタルヘルス不調の従業員あり、過重労働時間も約1割
5. 導入したい健康保持サービスは、「健診結果のデータ化・管理、分析」が27.8%でトップ

◆中央労働災害防止協会

2023年11月28日「正しい知識で 職場を安全・健康に！」安全衛生教育促進運動を展開します（PDF 353KB）

<https://www.jisha.or.jp/PressRelease/pdf/20231128.pdf>

◆第7回地方研究発表会（福井）2023年10月27日

【テーマ】発達障害特性と精神障害が併存する人の就労支援のために

【場所】ポリテクセンター福井

↓↓↓発表研究成果はこちら(1.56MB)

<https://www.nivr.jeed.go.jp/vr/h3iskd0000004w5i-att/chihou-fukui.pdf>

◆精神科産業医に聞く

発達障害を「戦力」にする上司の対応 ニューロダイバーシティの胎動③

小板橋 律子 日経メディカル副編集長

<https://business.nikkei.com/atcl/gen/19/00474/112700020/>

◆静岡労働局

<https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/>

○職場のメンタルヘルス 対策でお困りでは ありませんか？

<https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/content/contents/001641292.pdf>

<https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/content/contents/001641294.pdf>

<https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/content/contents/001641297.pdf>

<https://jsite.mhlw.go.jp/shizuoka-roudoukyoku/content/contents/001641159.pdf>

◆こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

○2023年「動画」11月29日

eラーニングで学ぶ「15分でわかるセルフケア」&クイズ（英語版）

-Understanding Self-Care in 15 Minutess-を新たに追加しました。

It is beneficial for workers to realize their stress levels, learn coping mechanisms and strategies, and put them into practice. For the first step, let's learn the basics of awareness and management of stress and voluntary health counseling.

https://kokoro.mhlw.go.jp/selfcare_en/

○2023年11月27日

「こころの耳 5分研修シリーズ」に「嫌な気持ちを相手に伝えるときのコツ」と

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/#nnf-1>

「交替勤務をしている方のメンタルヘルスケア」を新たに追加しました。

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fivemin/#nnf-7>

◆企業の従業員「心の病」10～20代が過去最多

日本生産性本部が調査、コロナ禍が影響か

<https://news.yahoo.co.jp/articles/7bd7ca06da719bd63c6a7d8fd0afb134b44e3c0f>

日本生産性本部（東京都千代田区）のメンタル・ヘルス研究所はこのほど、企業の人事担当者に聞いた従業員のメンタルヘルスに関する調査、第11回「メンタルヘルスの取り組み」の概要を公表した。

◆四学会合同事業

○セミナー「ポストコロナのリセット戦略」（動画） | ICD・その他活動 | 日本感染症学会

https://www.kansensho.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=42

○セミナー「ポストコロナのリセット戦略」（動画） | 日本環境感染学会

http://www.kankyokansen.org/modules/news/index.php?content_id=531

◆生活習慣病と心臓病、1人1人に合ったお医者さんを簡単に見つける。

「見える化マップ」の誕生ストーリーと今後の展望について

#循環器病 #生活習慣病 #高血圧 2023年11月28日 13時00分

一般社団法人日本循環器協会

<https://prtimes.jp/story/detail/B5woeasAEXr>

日本循環器協会は、循環器病患者を診療するお医者さんを地図上に可視化する「見える化マップ」を公開しました。このマップを通じて、あなたの近くで高血圧や糖尿病などの生活習慣病を診療する「内科系標榜医」や、不整脈や心不全といった心臓病を診療する「循環器専門医」を簡単に見つけることができます。今回は「見える化マップ」の誕生秘話と今後の展望についてお伝えいたします。

- ◆「第8回日本糖尿病・生活習慣病ヒューマンデータ学会年次学術集会」にて
シンポジウム「デジタル技術を駆使した糖尿病・生活習慣病研究」をキュアコードが
共催 ～代表による講演とブース展示も実施いたします～

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000005.000103467.html>

- ◆がん対策推進企業アクション

<https://www.gankenshin50.mhlw.go.jp/>

2023/11/27 肝炎対策パンフレットと陰性カードを掲載しました

2023/11/20 令和5年度 ブロックセミナー 宮崎県宮崎市開催の受付を開始しました

2023/11/15 令和5年度 第4回アドバイザリーボード会議を開催しました

2023/11/02 令和5年度 第1回 企業コンソーシアム運営会議を開催しました

2023/11/01 【東京都保健医療局からのお知らせ】

11/1～2024/2/29 配信《受講無料！オンライン講習会》

正しいがん検診で働き続けられる職場づくり

- ◆【令和6年2月1日10:00～視聴開始】

がん治療と仕事の両立支援オンラインセミナー 東京都保健医療局

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/event/kouenkai/e030100020231121223653875.html

https://www.ohashi.med.toho-u.ac.jp/jusin/kansou/kansou_gansoudan.html

https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/gan_portal/event/kouenkai/e030100020231121223653875.files/touhouoohasi-semina-poster.pdf

- ◆高齢者の「物忘れ」「ぼんやりしている」は本当に認知症？

実は「ココロブルー」からくる「仮性認知症」かも

ココロブルーに効く話II 小山文彦

<https://news.yahoo.co.jp/articles/fb62f403ca2caacf9a673be5c4d735d87c69d007>

「ブルーな気分」が悪化すると、脳に問題が起こることも。自分の気持ちを元通りの「鮮やかなカラー」に戻すため、東邦大学医療センターの教授の小山文彦さんが処方箋を届けます。

小野田 富貴子（両立支援担当）

fukiko-onoda@honbu.johas.go.jp

中山 篤（メンタルヘルス担当）

atsui78natsu@gmail.com

菅野 由喜子（メンタルヘルス担当）

yukikan28@gmail.com