

# 連絡先一覧

事業場担当者、また労働者個人でもメンタルヘルスに関する相談や支援を受けることができる情報などを、必要に応じて利用できるように一覧表を作成しておくことを勧めます。

## 外部の専門組織・医療機関についての情報

### ◎契約事業場外相談機関

機関名	電話
-----	----

### ◎医療機関

機関名	電話
-----	----

### ◎精神保健福祉センター

機関名	電話
-----	----

### ◎いのちの電話

施設名	電話
-----	----

### ◎働く人の「こころの耳電話相談」

電話 **0120-565-455**      月・火 17:00～22:00      土・日 10:00～16:00  
(祝日、年末年始はのぞく)

## コラム

### 長時間労働者への医師による面接指導制度について

脳・心臓疾患等の発症と長時間労働には関連性があるとする医学的なデータがあります。労働安全衛生法では、過重労働による健康障害防止のため、時間外・休日労働時間が1か月当たり80時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる労働者に対し、医師による面接指導を実施するもので、この面接指導は労働者の申出により行うこととしています。また、事業者は時間外・休日時間が1月当たり80時間を超えた当該労働者に、超えた時間に関する情報を通知することが義務付けられました。

また、新たな技術、商品又は役務の研究開発業務に従事する労働者については、1月当たり100時間超の時間外・休日労働を行った場合、本人の申出なく医師による面接指導を実施することも事業者には義務付けられました。(罰則付き)

長時間労働者、高ストレス者の面接指導は、過労やストレスを背景とする労働者の脳・心臓疾患やメンタルヘルス不調の未然防止を目的とするものであり、産業医等の医師は面接指導の場において対象労働者に指導を行うのみならず、事業者が就業上の措置を適切に講じることができるよう、医学的な見地から意見を述べるが大変重要となります。大いに活用しセルフケアとともに健康の保持増進に役立てましょう。

## 産業保健総合支援センター案内（全国 47 都道府県にあります。）

都道府県	電話番号	都道府県	電話番号
北海道	011-242-7701	滋賀	077-510-0770
青森	017-731-3661	京都	075-212-2600
岩手	019-621-5366	大阪	06-6944-1191
宮城	022-267-4229	兵庫	078-230-0283
秋田	018-884-7771	奈良	0742-25-3100
山形	023-624-5188	和歌山	073-421-8990
福島	024-526-0526	鳥取	0857-25-3431
茨城	029-300-1221	島根	0852-59-5801
栃木	028-643-0685	岡山	086-212-1222
群馬	027-233-0026	広島	082-224-1361
埼玉	048-829-2661	山口	083-933-0105
千葉	043-202-3639	徳島	088-656-0330
東京	03-5211-4480	香川	087-813-1316
神奈川	045-410-1160	愛媛	089-915-1911
新潟	025-227-4411	高知	088-826-6155
富山	076-444-6866	福岡	092-414-5264
石川	076-265-3888	佐賀	0952-41-1888
福井	0776-27-6395	長崎	095-865-7797
山梨	055-220-7020	熊本	096-353-5480
長野	026-225-8533	大分	097-573-8070
岐阜	058-263-2311	宮崎	0985-62-2511
静岡	054-205-0111	鹿児島	099-252-8002
愛知	052-950-5375	沖縄	098-859-6175
三重	059-213-0711		

### 独立行政法人労働者健康安全機構 勤労者医療・産業保健部 産業保健課

〒 211-0021 神奈川県川崎市中原区木月住吉町 1 番地 1 号

T E L 044-431-8660 F A X 044-411-5531

ホームページ <https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/649/Default.aspx>

監修協力 石川産業保健総合支援センター所長 小山善子