

# 相模原市における働く人のメンタルヘルス対策

～はじまりは地域・職域関係者の顔が見える関係づくりから～

平成22年度地域・職域推進事業関係者会議  
平成23年2月24日(木)

相模原地域産業保健センター  
コーディネーター 後藤昌弘

# 本日の話題

1. はじめに
2. 地域産業保健センターとは、事業内容
3. 働く人のメンタルヘルス
4. 連携関係団体
5. メンタルヘルスケア連携事業
6. まとめ

# 相模原市



人口 714,179人 平成22年9月1日

(平成17年国勢調査から推定)

事業所 23,408事業所、内50人未満 **22,780事業所**

従業員 (232,087人) (**146,110人**)

(平成18年10月1日事業所、企業統計調査)

# 地域産業保健センターとは？

## 職場の健康管理を応援します

地域産業保健センターは国（厚生労働省）が神奈川県医師会に委託し、労働者が**50人未満の事業場**で働く方々に対して産業保健サービスを**無料**で提供する機関です

## 2.1 健康相談窓口を開設しています

市内の身近な施設に健康相談の場所を設けています。

- 健康診断の事後措置
- 過重労働対策等
- 生活習慣病対策
- メンタルヘルスケア



## 2.2 訪問による産業保健指導を行っています

医師、保健師等が、皆様の事業場に

お伺いし

健康診断結果の事後措置、

生活習慣病対策等

について産業医の立場で、

助言、指導をさせていただきます。

だきます。



## 2.3 こころの相談室を開設しています

### 1. 定期開設

**毎週1回**

#### 開設場所

- ・南メディカルセンター
- ・サン・エールさがみほら
- ・けやき会館

#### 開設時間帯

昼間	3回/月
夜間	1回/月
夜間	1回/月

### 2. セミナー終了後(メンタルヘルスセミナー等)

### 3. その他(要望があった時等)

## 2.4 産業保健情報の提供をしています。

### セミナー、労働衛生教育の実施等



企業内セミナー



労務安全衛生協会と共催セミナー



働き上手 山本先生

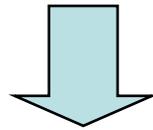


笑いストレス 古橋先生

相模原市保健所との共催事業の例(市民対象)

## 事業展開の基本的姿勢

コーディネーター一人では、  
何もできない！



関係団体等の  
物的、人的資源を  
最大限活用させていただく

### 3.働く人のメンタルヘルス対策

**1. 個別相談窓口の開設**

**2. メンタルヘルス支援セミナーの実施**

**3. メンタルヘルス教育の実施**

**4. 情報の提供**

### 3.働く人のメンタルヘルス対策

## 働き盛り層のメンタルヘルスカケア支援事業体制

### 相談の体制

- ・相談員: 若干名(地元企業出身保健師、産業看護師、推進センター相談員等)
- ・協力医: 地域産業保健センター協力医(心療内科、企業産業医)
- ・精神科医

### 相談ルート

個人・事業場等からの依頼

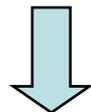


相談員による相談 → 継続(稀におじさん相談員の相談)



医師の面談の要あり

協力医によるカウンセリング



精神科医のカウンセリングの要あり  
紹介状発行

精神科医によるカウンセリング

## 個別相談開設形態(相談員による相談)

- ・常設 地域産業保健センター、市民会館  
市各種施設(サンエールさがみはら  
けやき会館等)
- ・セミナー終了後(市民会館、産業会館等)
- ・随時開設(緊急時、事業場での相談等)

### 3.働く人のメンタルヘルス対策

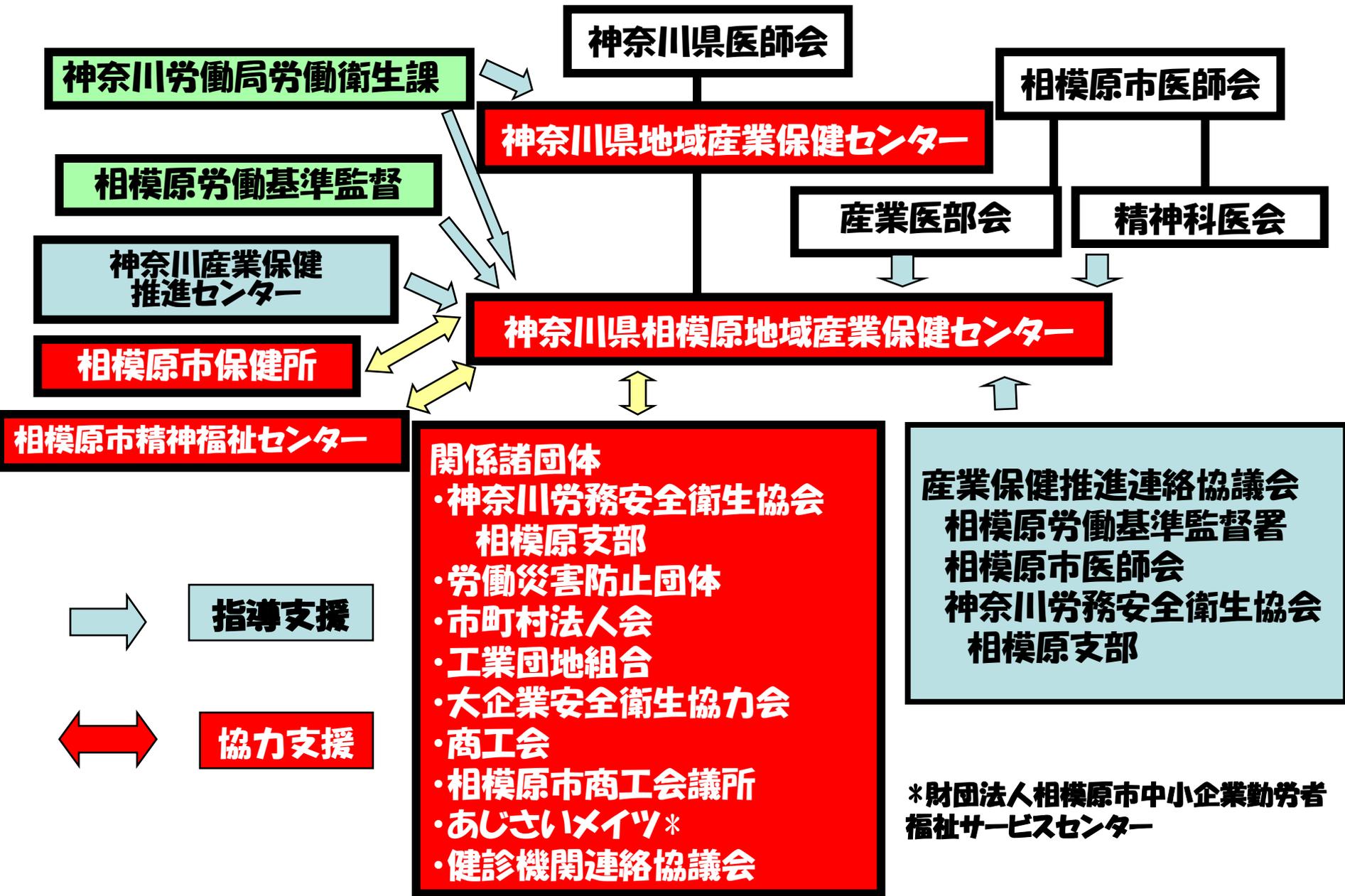
#### 平成22年度「健康相談」・「心とからだの相談」開設予定表

費用はかかりません

	健康相談(事後措置、過重労働)		心とからだの健康相談					
相談員	協力医		相談員(神奈川県相模原地域産業保健センター及び神奈川産業保健推進センター)					
場所	南メディカルセンター	法人会館	サン・エール さがみはら 夜	南メディカルセンター	南メディカルセンター	けやき会館、 市民会館 夜	南メディカルセンター	ソレイウ(土)
時間	13:30~15:30	13:30~14:30	18:00~20:00	13:30~15:30	13:30~15:30	18:00~20:00	13:30~15:30	13:30~15:30
4月	1日(木)	12日(月)	7日(水)	12日(月)	14日(水)	21日(水) 休	26日(月)	24日(土)
5月	6日(木)	10日(月)	12日(水)	10日(月)	12日(水)	19日(水) 休	24日(月)	22日(土)
6月	3日(木)	14日(月)	2日(水)	14日(月)	9日(水)	16日(水) 休	29日(火)	19日(土)
7月	1日(木)	12日(月)	7日(水)	12日(月)	14日(水)	21日(水) 休	26日(月)	24日(土)
8月	5日(木)	9日(月)	4日(水)	19日(月)	11日(水)	18日(水)	23日(月)	28日(土)
9月	2日(木)	13日(月)	1日(水)	13日(月)	8日(水)	15日(水)	27日(月)	25日(土)
10月	7日(木)	18日(月)	6日(水)	12日(火)	13日(水)	20日(水)	25日(月)	23日(土)
11月	4日(木)	8日(月)	10日(水)	8日(月)	10日(水)	17日(水)	22日(月)	27日(土)
12月	2日(木)	13日(月)	1日(水)	13日(月)	8日(水)	15日(水)	27日(月)	18日(土)
1月	6日(木)	17日(月)	5日(水)	11日(火)	12日(水)	19日(水)	24日(月)	22日(土)
2月	3日(木)	14日(月)	2日(水)	14日(月)	9日(水)	16日(水)	28日(月)	26日(土)
3月	3日(木)	14日(月)	2日(水)	14日(月)	9日(水)	16日(水)	28日(月)	26日(土)

# 4. 連携関係団体

# 関係官公庁・諸団体との連携



## 5. 主な連携推進事業(関係団体と)

事業	行事等	関係団体
健康相談窓口の開設	安全・衛生大会等	労働災害防止団体等
	健康診断実施時等	あじさいメイツ・商工会・健診機関
セミナーの実施	セミナー、個別相談	保健所、労働災害防止団体、企業、関係団体
	セミナー、個別相談	
健康向上行事等への参画	健康相談	保健所、商工会 あじさいメイツ
広報活動	関係団体各種大会、研修会	

# 5. 主な連携推進事業例(労務安全衛生協会)

事業主殿

共催：神奈川労務安全衛生協会相模原支部  
相模原地域産業保健センター



## 衛生管理担当者研修会開催のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃より支部運営に関しましては、格別のご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、標題の衛生管理担当者研修会を相模原地域産業保健センターとの共催で、下記のとおり開催することになりました。関係者多数のご出席をお願い申し上げます。 敬具

### 記

1. 日時 平成22年10月20日(水) 14:30~17:00
2. 場所 相模原市民会館・第2大会議室  
相模原市中央区中央3-13-15 TEL 042-752-4710
3. 内容 (1)相模原地域産業保健センターの支援事業  
講師：相模原地域産業保健センター 後藤 昌弘 主任コーディネーター  
(2)許すなパワーハラスメント  
講師：日本産業カウンセラー協会 岡田 康子 産業カウンセラー
4. 定員 約50名
5. 参加費 無 料
6. 申込方法 下欄の申込書にご記入の上、下記の期間迄に支部事務所宛 FAXされるか  
或いは直接ご持参下さい。  
10月8日(金)まで  
事務所：相模原市中央区中央3-8-8(桐生ビル2階)  
TEL：042-751-9396 FAX：042-751-6587

衛生管理担当者研修会 (スケジュール)	
平成22年10月20日 相模原市民会館 第2大会議室	
14:30~	開会 (司会) 神奈川労務安全衛生協会 相模原支部
14:32~14:35	挨拶 神奈川労務安全衛生協会 相模原支部 衛生部長 奥山 秀治
14:35~14:45	挨拶 相模原労働基準監督署 署長 村松 源一
14:45~15:15	講義： 相模原地域産業保健センターの支援事業 相模原地域産業保健センター 主任コーディネーター 後藤 昌弘
15:15~15:25	休憩
15:25~16:40	講義： 許すなパワーハラスメント (株)クオレ・シー・キューブ 代表取締役 岡田 康子
16:40~	閉会 神奈川労務安全衛生協会 相模原支部

# 5. 主な連携推進事業(働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会)

第1回働く人の健康づくり地域・職域連携推進シンポジウム

## 「話・和・輪」

あなたの元気は職場がつくり、  
職場の元気はあなたがつくる。

「働く人の健康づくり」と「ワーク・ライフ・バランス」をテーマに、シンポジウムを開催します！  
健康管理・生活と仕事のバランス、職場環境について改めて考えてみませんか？

■ 日時：平成22年 **11月5日(金)**  
17時30分～20時30分(開場17時)

■ 会場：サン・エールさがみはら ホール  
(相模原市緑区西橋本 5-4-20)

### ■ プログラム ウェルカムコンサート

#### 第1部：相模原市仕事と家庭両立推進企業表彰式

ワーク・ライフ・バランスを推進している企業に相模原市から表彰します。  
表彰企業(4社)・・・東京建器(株)相模第1工場、相原病院、  
協同組合 Sia 神奈川、(有)山口印刷所

#### 第2部：シンポジウム

- 1 「働く人の健康づくり」標語表彰式
- 2 事例発表&講演

コーディネーター：岩室 紳也氏

(ヘルスプロモーション研究センター長・医師)

#### シンポジスト(事例発表者)

- 今川文夫氏 ((株)旭商会 衛生管理者)  
…「安全」と「一人ひとりの健康づくり」に関する取り組みを推進しています。
- 小島秀作氏 (協同組合 Sia 神奈川 代表理事)  
…中小企業16社が集まる協同組合で託児所を設置し、女性が安心して働ける環境づくりを推進しています。
- 斎藤あや子氏・桑原啓蔵氏 (さがみ物流サービス(株))  
…平成22年4月からメンタルヘルスに取り組んでいます。

#### ■ 参加費：無料

■ 申込：電話042-769-9241

相模原市保健所 地域保健課

FAX 042-750-3066

※住所・氏名・電話番号をご記入ください。



～岩室 紳也氏～

地域の健康づくりから思春期保健活動まで幅広く、年間200回以上の講演を行うとともに、HIV/AIDSや泌尿器科の診療をしています。  
「聞いてよかった」と思える話に元気がやる気をもらえます！

昭和56年自治医科大学卒業以後、22年間、神奈川県に勤務  
平成15年から現公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター長に就任。厚木市立病院泌尿器科で診療。  
【著書】思春期の性(大修館書店)エイズ(いま、何を、どう伝えるか(大修館書店)【共著】いいじゃない いいんだよ(講談社)



## 「サガミーマン」の健康応援します!

主催：働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会

神奈川県相模原地域産業保健センター (財)中小企業勤労者福祉サービスセンター(あじさいメイツ) 相模原商工会議所  
津久井商工会 城山商工会 相模湖商工会 藤野商工会 (社)相模原法人会 (社)神奈川労務安全衛生協会相模原支部  
建設業労働災害防止協会神奈川支部相模原分会 相模原年金事務所 相模原市健診機関連絡協議会 相模原労働基準監督署  
全国健康保険協会神奈川支部 相模原市

(事務局：相模原市保健所 地域保健課 TEL042-769-9241)

「サガミーマン」とは相模原市で働く人、住んでいる働き盛りの人のすべてをイメージしています。

# 5. 主な連携推進事業(相模原市保健所中央保健センター)

● ～枕とアロマセラピーで快眠を～ ●



## 体と心のストレスケア

日時：平成23年1月22日(土) 10:00 ~ 正午

会場：ウェルネスさがみはら 7階 視聴覚室

(住所 中央区富士見6-1-1)

定員：市内在住・在勤の方 100名(先着順)

2才～未就学児までの保育あり(※定員9名 要予約)

内容：よりよい眠りのための工夫として

枕とアロマセラピーに関する講演・実技など

費用：無料



その他：希望者に働き盛りのメンタルヘルス相談を行います。(※先着順9名 要予約)

\*相談は、講座の前後に別室にて、相模原地域産業保健センターの相談員がお受けいたします。

【申し込み・お問い合わせ】

受付期間：12月15日(月)～1月11日(金)

相模原市保健所 中央保健センター

電話 042-769-8295

( 平日 8:30～17:00 \*年末年始を除く )

【講師】

16号整形外科院長

医学博士

山田 朱織先生



枕と睡眠分野を専門とする整形外科医として、地域の患者様のお役に立てるよう努力して参りたいと考えております。どうぞ、宜しくお願い申し上げます。

みんな元気!  
さがみはら

主催：相模原市保健所中

共催：相模原地域産業保

その他：希望者に働き盛りのメンタルヘルス相談を行います。(※先着順9名 要予約)

\*相談は、講座の前後に別室にて、相模原地域産業保健センターの相談員がお受け



# 5. 主な連携推進事業(相模原市保健所緑保健センター)

## 自分親ノコミュニケーション講座

～♪自分のコミュニケーションの“くせ”を知ろう♪～



自分のコミュニケーションパターンを知って、笑顔で過ごしてみませんか？

日時 1月29日【土】  
午後1:30～3:30

人間関係のストレスを少なくしよう！



- 内容：交流分析を使ったコミュニケーション講座
- 会場：シティ・プラザはしもと(6階)
- 対象：相模原市在住・在勤の方
- 定員：100名
- 講師：心理士 根本梨沙先生
- 他：
  - \*保育あり
  - \*希望者に講座前後で働き盛りのメンタルヘルス相談を行います
  - 保育・相談共に先着9名 要予約

♪講師紹介♪  
心理士 根本梨沙先生



IT企業等の研修でコミュニケーションに関する講義やマナー研修を行っています。また、anan や日経ウーマン、日本テレビ「おもいっきりテレビ」等に心理テストを提供していて、楽しくコミュニケーションについて学べますよ♪

★12月15日(水)受付開始★

申し込み・お問い合わせ：相模原市緑保健センター  
**042-775-8816**  
(受付時間 平日 8:30～17:00)

\* なるべく公共交通機関をご利用下さい。なお、お車の場合は隣接の市営駐車場(有料)をご利用いただけます。

主催：相模原市保健所緑保健センター

共催：相模原地域産業保健センター・相模原市立男女共同参画推進センター(ソレイユさがみ)



# 4.1 主な連携推進事業(相模原市保健所南保健センター)

2010年11月15日 15時16分

南保健センター

NO. 1654 P. 2

働き盛りメンタルヘルスマスク支援事業

職場・家庭・地域での人間関係、コミュニケーションで悩んでいませんか？



自分も相手も大切にコミュニケーション、それがアサーティブ。

自分の感情や思いに気づき、それを上手に伝える方法を学びましょう。

上司や部下との  
人間関係を  
よくしたい方

## あなたもわたしも元気になれる！ アサーティブコミュニケーション

好きな人と上手に  
話したい方

日時 平成23年2月26日(土)午前10時から午後

会場 南保健福祉センター 2

定員 80名(申込み順)

講師 中野満知子氏(アスク)

希望者には働き盛りのメンタルヘルスマスク  
※相談は、教室の前後に相模原・津久井地域産業保健センターの相談員がお受けいたします。

希望者には働き盛りのメンタルヘルスマスク相談を行います。(定員8名 \*要予約)  
※相談は、教室の前後に相模原・津久井地域産業保健センターの相談員がお受けいたします。

申込み・お問合せ(受付開始 1月

相模原市保健所 南保健センター

相模原市保健所 南保健センター  
相模原地域産業保健センター

# 5. 主な連携推進事業(さがみはら市民健康づくり会議・相模原市)

**個別相談あり!**

市民健康づくり推進月間 新情報で 【お問い合わせ・事前予約申込は…】

み～んなで体験! 発見! 健康づくり **相模原市コールセンター**  
☎042-770-7777 (年中無休・午前8時～午後9時)  
【事前予約受付期間】10月1日(金)～10月12日(火)

政令指定都市移行記念

## みんな元気! さがみはら健康フェスタ2010

**日時** 平成22年10月16日 午前10時～午後3時  
**会場** ウェルネスさがみはら(相模原市中央区富士見6-1-1)

※当日会場周辺は混雑が予想されます。ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

**10:00～12:00**

医療講演会「腎臓病にならないように、なってしまったら!!」  
講師：守屋 利佳先生(北里大学病院 腎臓内科准教授)  
定員：120名 **事前予約・先着順**

医療相談会  
講師：青山 東五先生(社会保険 相模野病院 腎臓内科部長)  
定員：15名 **事前予約・先着順**

**12:00～12:30**

みんなで一緒に体操しよう!  
長野信一先生とアシスタントの皆さんと一緒に体操をしましょう。

**13:30～15:00**

チェアエクササイズ  
～イスを使って体操しよう～  
講師：長野 信一先生(元テレビ・ラジオ体操指導者、市内在住)ほか  
主：在勤・在学の方  
**事前予約・先着順**  
やすい服装・靴でご参加ください。

健康増進室	体力測定・体組成測定 働く人の健康づくり	肉量：脂肪量の測定、腹部肥満分析などを行います。 働く人の健康づくりについて、パネル展示などを行います。
	医科健康相談 (当日先着10名様) 13:30～15:00	相談希望者に対して、医師が病気・健康に関する相談に応じます。

※クイズラリー…そのほかたくさん!!  
※詳細は裏面をご覧ください。

同日あじさい会館で、ほかほかふれあいフェスタ2010も開催中!

主催：さがみはら市民健康づくり会議・相模原市

健康増進室	体力測定・体組成測定 働く人の健康づくり	肉量：脂肪量の測定、腹部肥満分析などを行います。 働く人の健康づくりについて、パネル展示などを行います。
	医科健康相談 (当日先着10名様) 13:30～15:00	相談希望者に対して、医師が病気・健康に関する相談に応じます。

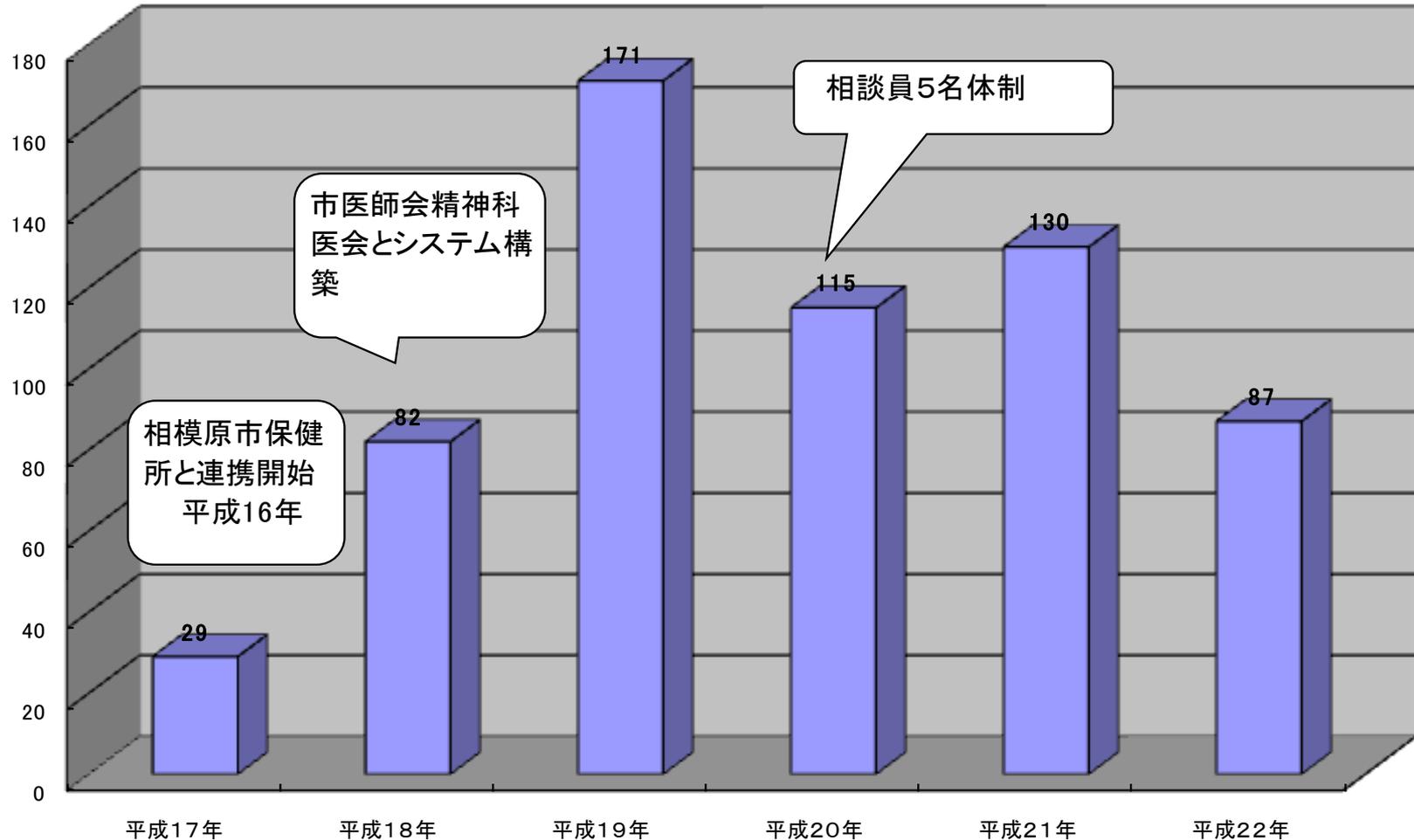
## 5. 平成22年度主な連携推進事業(メンタルヘルス対策関係)

平成22年度メンタルヘルス研修会・シンポジウム等(共催等)			
月日	内容	関係団体	参加者数
9月2日	全国労働衛生週間推進大会	労働災害防災団体	400
9月4日	自殺予防シンポジウム	相模原市精神保健福祉センター	
9月17日	職場のメンタルヘルス	相模原地域産業保健センター事業	25
10月16日	健康フェスタ	地域保健課、精神保健センター	—
10月20日	パワーハラスメント	神奈川労務安全衛生協会	60
10月29日	産業医研修会	相模原医師会、労務安全衛生協会	
11月5日	働く人の健康づくり職域・職域連携推進シンポジウム	働く人の健康づくり職域・職域連携推進連絡会	
1月14日	職場のメンタルヘルス	社会労務管理士協会	50
1月22日	体と心のストレスケア	相模原市保健所中央保健センター	88
1月29日	自分発見コミュニケーション講座	相模原市保健所緑保健センター	67
2月7日	産業医研修会	相模原医師会、労務安全衛生協会	
2月26日	アサーティブコミュニケーション	相模原市保健所南保健センター	
3月6日	産業医研修会	相模原市医師会、労務安全衛生協会	

個別相談実施

# 5. 個別相談者数(メンタルヘルス対策関係)

## 個別相談者数推移



## **5. まとめ(連携事業推進に当たって)**

- ・協力団体のコンセンサスの確認**
- ・協力団体の資源の活用(人的、物的)**
- ・地域内の資源の活用(人的)**
- ・地道な活動(成果を急がない)**
- ・本来の目的を常に再確認**

ご清聴ありがとうございます

ございました