

「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。

# 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  
顔の見える関係づくりから～

平成22年度地域・職域連携推進事業関係者会議  
〔平成23年2月24日(木)〕

相模原市健康福祉局 保健所 地域保健課  
高橋こずえ

# 本日の話題

1. 相模原市の概況
2. 顔の見える関係をつくってきた取り組み
  - (1) 出来るところからはじめる
  - (2) 「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」事業計画の策定
  - (3) みんなで進める連絡会事業
3. まとめ・今後に向けて

# 相模原市の概況(1)

## ●場所

神奈川県北部にあり  
東京都・山梨県に隣接する  
広大な市域  
首都圏にありながら、  
豊かな自然環境がある

●人口：約70万人

●平均年齢：42.63歳

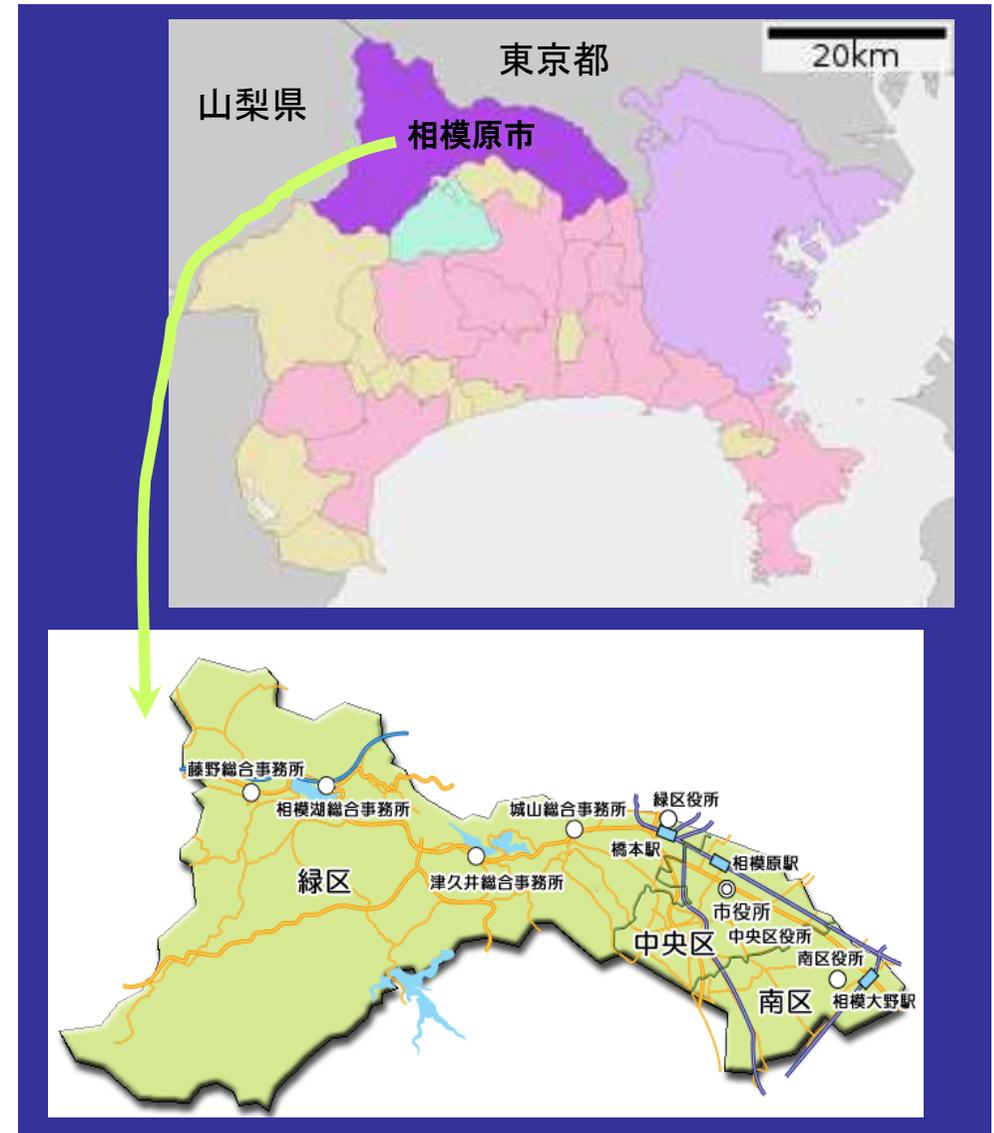
●生産年齢人口率：67.4%

●老年人口率：19.0%

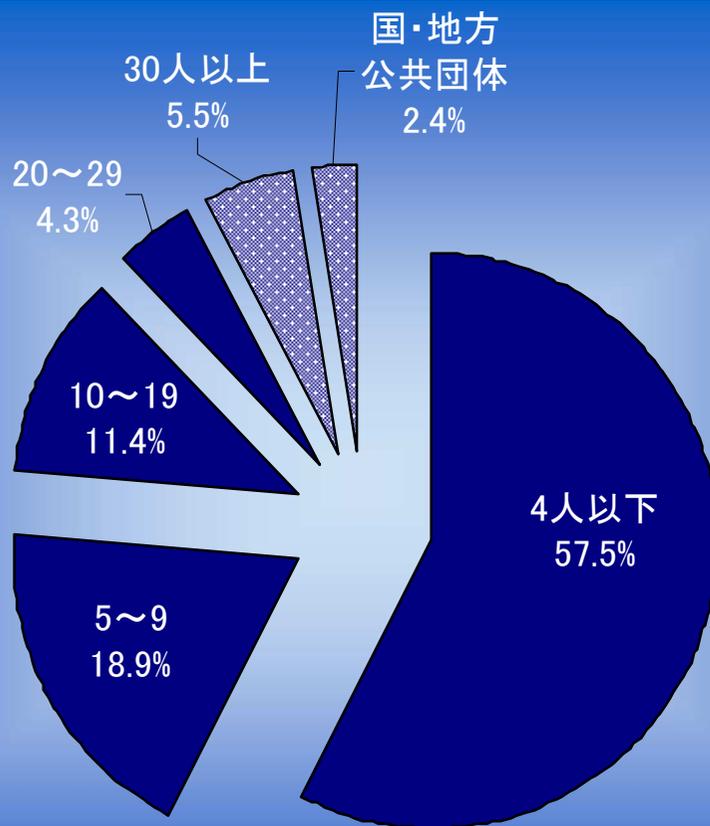
(H22.4時点)

♥平成22年4月

政令指定都市へ



# 相模原市の概況(2)

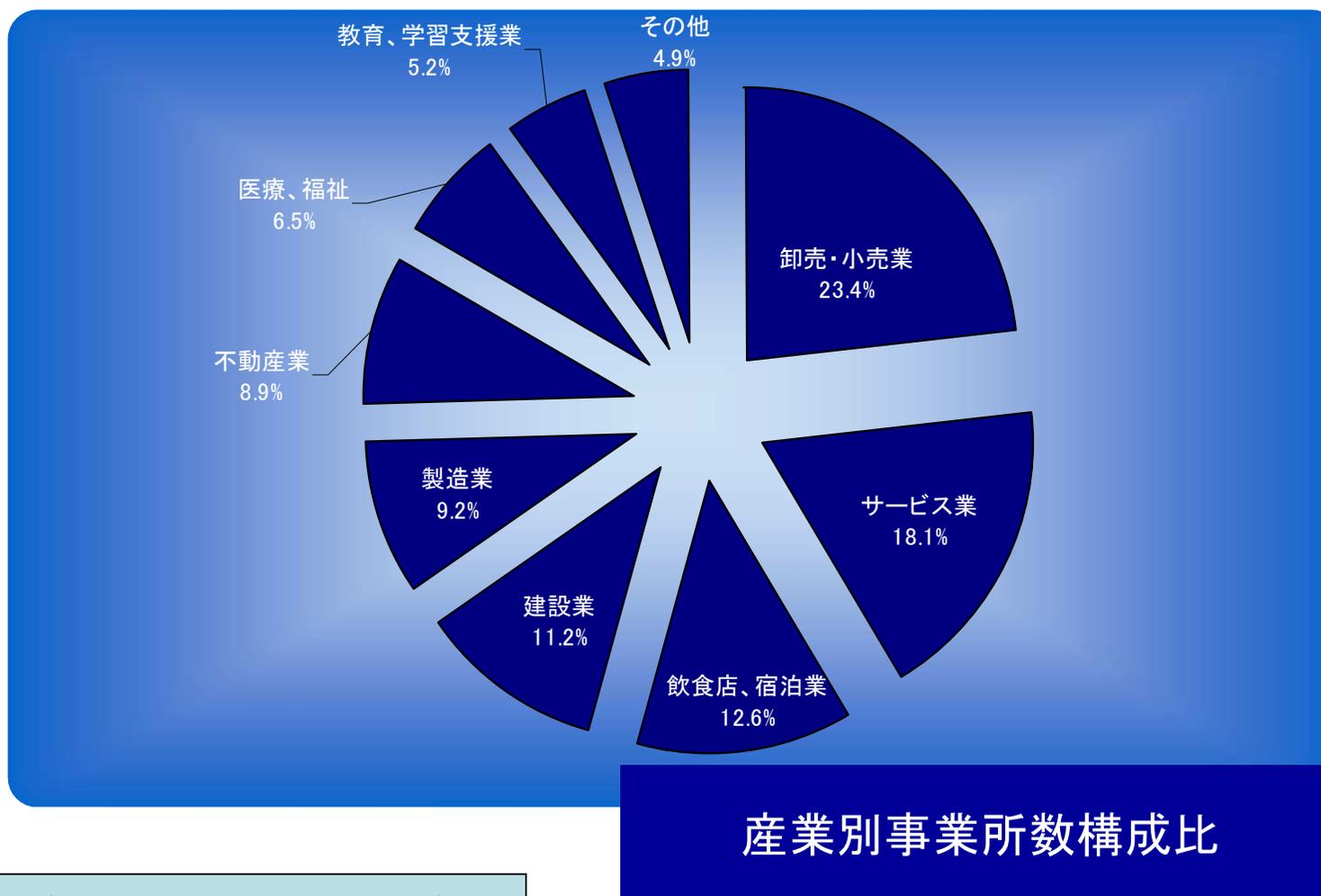


従業員規模別事業所数構成比

事業所数 23,974所  
・4人以下規模  
13,790所(57.5%)  
・29人以下規模  
22,090所(92.1%)

従業員数 247,594人

# 相模原市の概況(3)



平成18年事業所・企業統計調査結果報告書より

# 顔の見える関係を作ってきた 取り組みの紹介

1. 出来るところからはじめる

2. 「働く人の健康づくり地域・  
職域連携推進連絡会」事業計画  
の策定

3. みんなで進める連絡会事業

# 1. 出来るところからはじめる

はじめたのは・・・

H14. 3市保健医療計画において、「職域保健との連携方策の検討及び推進」が位置づけられた

年度	経過	メン 支 援 事 業 の 回 数	業 務 の 実 施 回 数	研修会 実施回数
H15	○相模原・津久井地域産業保健センター等関係機関へ訪問（職域保健を進めるにあたっての情報交換） ○職域保健に関する保健所検討会の開催（3回）	-	-	-
H16	○職域における大会等に参加し、普及啓発事業を開催	-	-	-
H17	○職域保健に関する保健所検討会の継続開催（1回） ○「働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業」を検討	-	-	-
H18	○相模原・津久井地域産業保健センターと連携し「働き盛り層のメンタルヘルスケア支援事業」の実施 ○地域・職域連携推進ワーキンググループ会議にて課題の検討（3回）	5本	5回	-
H19	○市総合計画へ位置付け；地域・職域連携事業の実施 ○市保健医療計画中間評価重点課題として位置づけ；職域保健との連携 ○「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」の立ち上げにあたり、関係機関・団体からヒアリングを実施（地域産業保健センターさんが同行）	11本・11回/504名	12回/1055名	2回/55名
H20	○「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」の設置	8本・23回/585名	12本・16回/2242名	3回/50名
H21	○実態調査を実施し、連絡会事業計画策定	5本・14回/330名	12本・14回/1875名	1回/24名
H22	○連絡会事業<シンポジウム・働く人の健康づくり標語募集>の実施	未集計	未集計	-

地域産業保健センターとの打ち合わせ・・・

- ・保健所が何を実施しているのかよくわからない。
- ・保健所ガイド程度で、職域の人を対象とした事業案内があると良い。
- ・50人以下の事業所を対象にした取り組みが必要である等の連携に向けた問題を出し合いながら、双方の事業を紹介。

地域産業保健センターと連携事業について検討

事業の内容は、

- ・「働き上手～講演とシンポジウム」
- ・「うつ病の理解と対応」講演会
- ・「自殺の予防を考える」講演会 など

内容は、「従業員の健康状態・労働状況などの現状」  
「健康づくりに関する取り組み」  
「課題・問題点・困っていること・今後の健康づくりに関しての取り組みたいこと・連絡会に対する期待」など

# 「地域・職域保健連携事業」の実施状況

	職域大会等での 普及啓発事業	メンタルヘルスケア 支援事業	合計
平成19年度	5回(1853名)	11回(584名)	16回(2437名)
平成20年度	16回(2242名)	23回(585名)	39回(2827名)
平成21年度	14回(1875名)	14回(330名)	28回(2205名)

- 全国安全(衛生)週間相模原・津久井地区推進大会
- 相模原地区建設業労働災害防止大会
- 商工会のイベント事業等における健康度測定や健康相談の実施



大会における普及啓発事業の様子

## 相模原地域産業保健センターとの 共催事業として

- 自殺対策～生きるホットライン～ 相談員派遣
- 健康フェスタ時、メンタルヘルス相談の開設
- 市民対象のメンタルヘルス講演会の実施 等



## 「地域・職域保健連携事業」の効果

地域産業保健センター

と連携してよかった!!

- 連携することで今までは周知できなかった働き盛り層に事業の周知ができた
- 相談等で紹介できる資源が広がった  
(例;メンタルヘルスに関する相談で復職に関するものは地域産業保健センターの相談を紹介するなど)
- 講師謝礼等で地域産業保健センターの予算を活用できた
- 連携の上での地域産業保健センターと保健所の役割が担当者間で明確になった(確認することができた)

## 確認した役割について

### 地域産業保健センター

- 健診の事後措置・個別相談
- メンタルヘルスに関する相談・講演会等の実施
- 労働環境の改善・指導
- 講師の派遣・紹介
- 職能団体との連携・事業周知

### 保健所

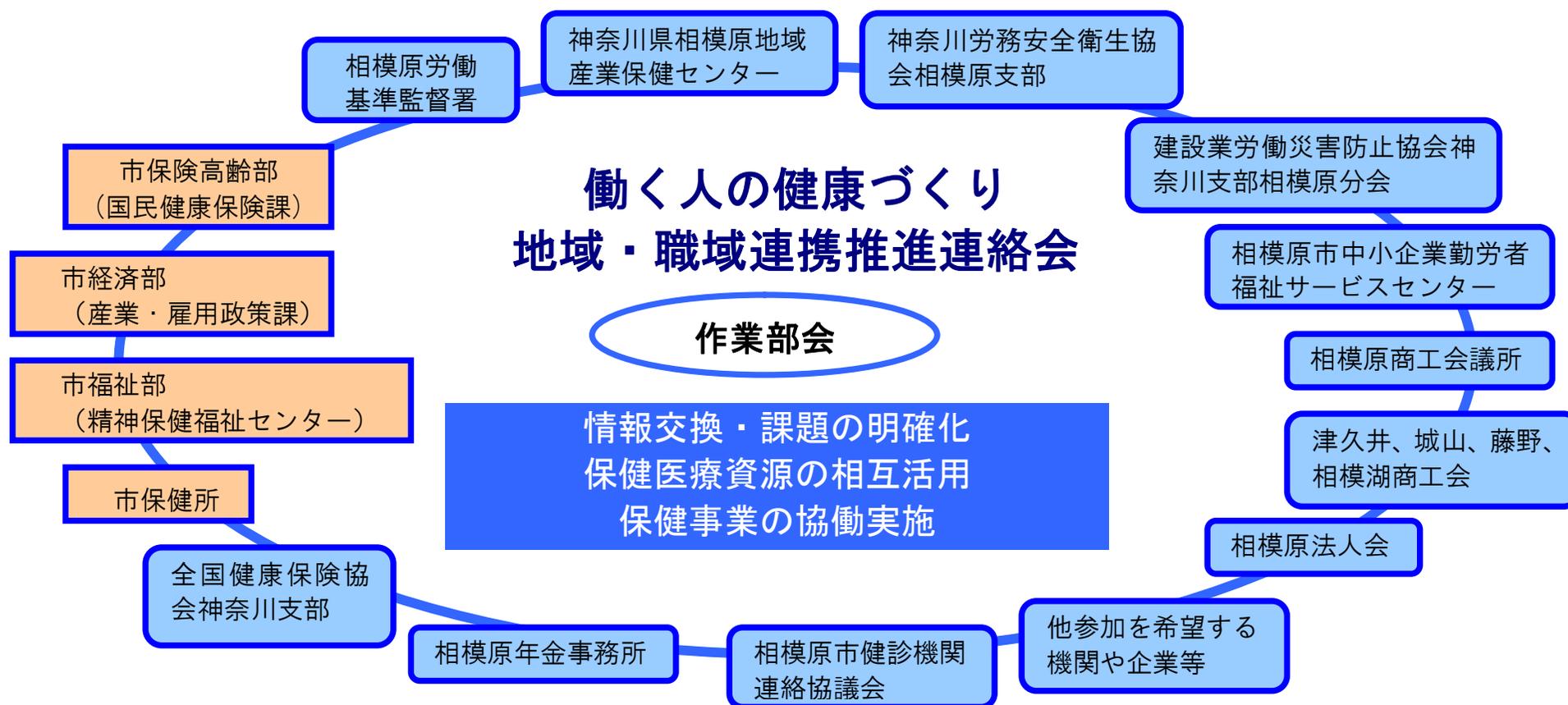
- メンタルヘルスに関する相談・講演会・健康教育等の実施(全市民対象)
- 保健所で持っているスキルやノウハウの提供
- 保健所が持っている国からの情報・地域情報の提供
- 職域の事業を地域に広く周知

# 2. 「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」事業計画の策定



# 連絡会構成機関

市・国・民間の15機関で構成



# 計画策定プロセス

目的設定型  
アプローチで策定

目指す姿の設定

目指す姿を実現するための条件の設定

感覚的な現状や問題

実態調査・現状分析

目標設定

数値目標設定

具体的な取組み  
(個人・事業所や会社・関係機関・  
行政・連絡会の取組み)

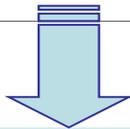
働く人の『目指す姿』

働く人が「こうなったらいいね」という目指す姿と、目指す姿を実現するための条件について、話し合い、共有しました。

目指す姿	目指す姿を実現するための条件
<p><b>自分らしく生きる</b></p> <p>働きやすい職場で働き、ワーク・ライフ・バランスを実現することで、目ざらしく生きることができ、</p> <p><b>ワーク・ライフ・バランスが実現できる</b>      <b>働きやすい職場である</b></p>	<p>健康的な職場風土がある</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 事業主・従業員ともに健康経営や作業環境を整えることが安全管理や仕事の効率性・生産性の向上につながることを知っている。</li><li>○ 事業主・従業員ともに身体と心のセルフコントロールができる。</li><li>○ 事業主は、従業員の健康を気にかかり、健康診断や健康指導を開催する機会を与えたり、有益な健康情報を提供している。</li></ul> <p>職場内のチームワークやコミュニケーションがとれ、協力し合える関係にある。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 仕事で助け合ったり、相談し合ったり</li><li>○ 会社で相談できる上司や同僚がいる</li></ul> <p>仕事が終わってから自分の好きなことをしたり、家族等と一緒に過ごす時間を持つことができる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ ワーク・ライフ・バランスを促進する事業主や組織が働きやすい職場環境を整えている。</li><li>○ 長期的に健康な働き方を実現し、働きやすい職場の文化が定着している。</li></ul> <p>気兼ねなく休暇がとれる</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 異職種転任やリフレッシュすることは大抵だと意思の疎通がとれている。</li></ul>

# 計画策定中のエピソード

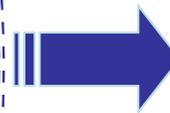
- 所属の代表や管理する立場の人たちは忙しいので、連絡会の他に作業部会をも設置されると負担である。
- 安全衛生については実施しているが健康づくりまで手が回らない状況である。



・7回も出席となるとプレッシャーだか、やり方一つでいろいろとできるのではないか。このままやってみようよ。

・健康的な職場づくりと安全衛生はつながっており、安全衛生に取り組むことは健康づくりにつながるといえる。

構成員同士の意見交換  
オブザーバーからの助言



働く人の健康づくりを『協働』で進めるといふキモチが少しずつ醸成

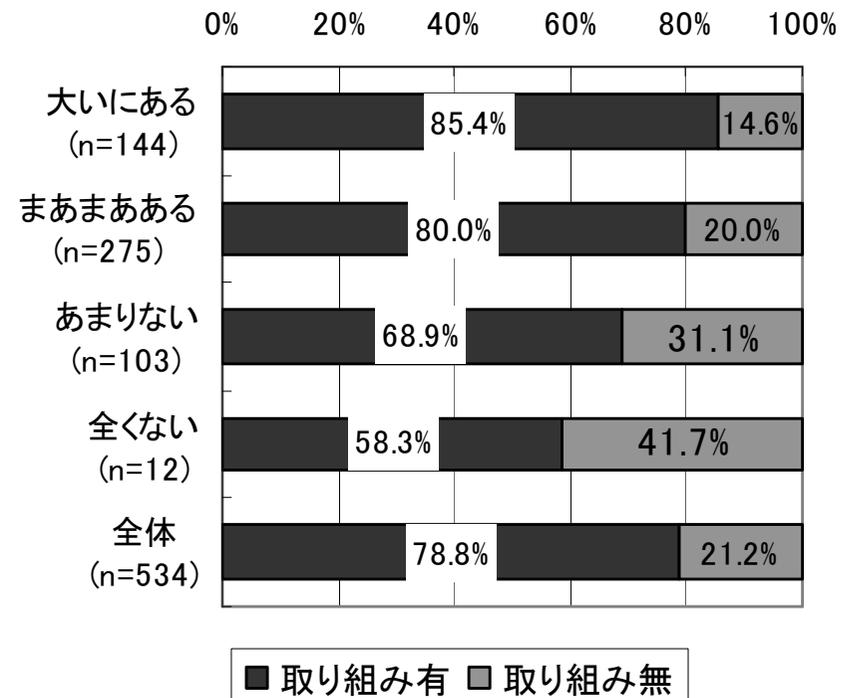


## 実態調査から見た課題(1)

### ●組織的に健康づくりに取り組む必要性があると思う事業主の増加

組織的に健康づくりに取り組む必要性がないと思っている事業主は、事業所として健康づくりに取り組んでいない割合が多い

図8:【事業主】問13×問16 組織的に健康づくりに取り組む必要性と健康づくりの取り組みの有無(p<0.01)

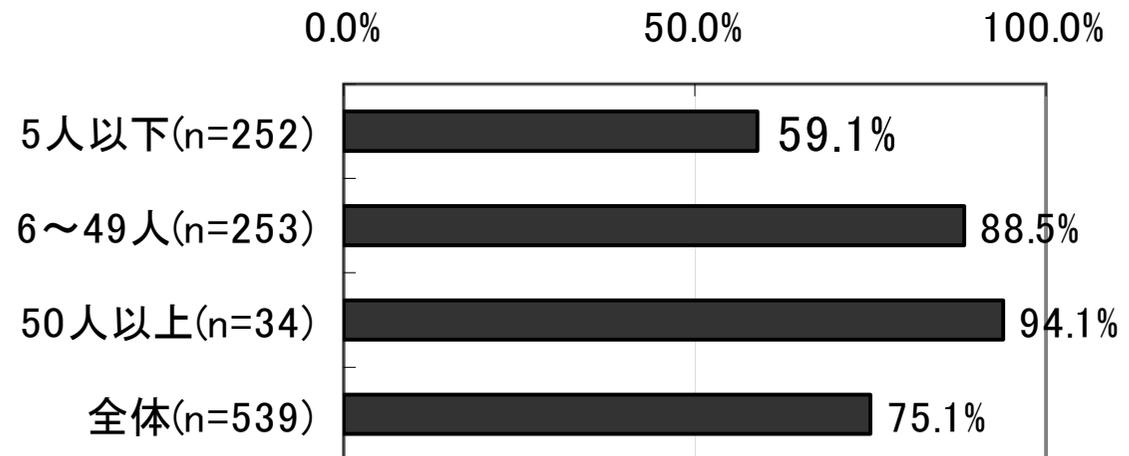


## 実態調査から見た課題(2)

### ●健康診断を受けやすい環境づくりの整備

○従業員規模が小さいほど、「健康診断の実施」に取り組んでいる事業所が少ない。

図10:【事業主】問5×問16 従業員規模別「健康診断の実施」の取り組み状況(p<0.01)



# 実態調査から見た課題(3)

## ●健康づくりとワーク・ライフ・バランスの実現、そのどちらも大切だと思う人の増加

○健康でないと  
思っている人ほど、  
自分や家庭のため  
の時間が取れて  
いない、職場内の  
チームワークがと  
れていないと感じ  
ている

図19: 健康感と職場内のチームワークの状況  
( $p < 0.01$ )

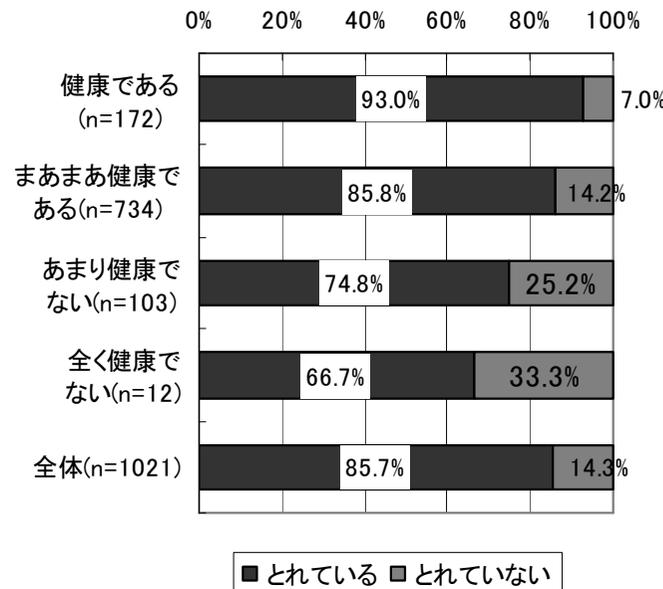
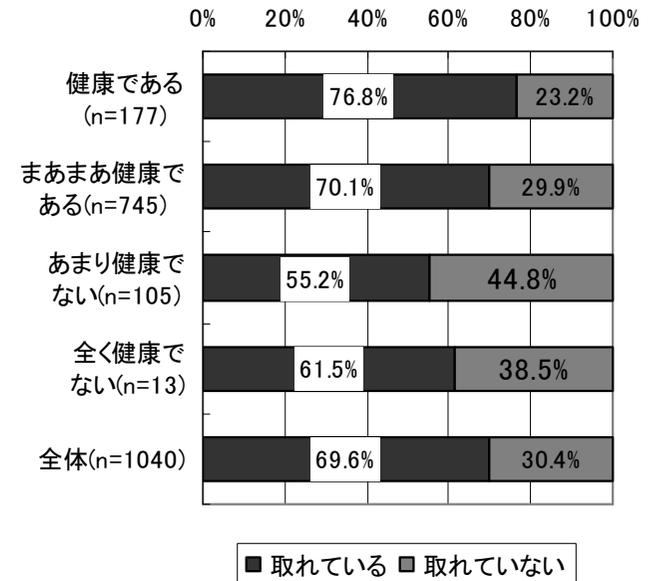


図20: 問11×問9 健康感と自分や家庭のための時間の確保の状況( $p < 0.01$ )



# 「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」の様子

年度	実施回数	
	連絡会	作業部会
平成20年度	3回	4回
平成21年度	1回	2回
平成22年度	3回	6回
出席率	65% (18関係部署・ 機関19名)	58% (15関係部署・ 機関17名)



# 事業計画の具体的取り組み

事業計画では、「自分自身」「事業所や会社」「連絡会」にできる具体的な取り組みを提案

## 自分自身にできること

- 健診やがん検診の受診
- 健康づくりについて（運動面・食事面など）1年の目標の設定
- 健康づくりについて相談できる人や場所を持つ
- 残業しない日の実践
- 計画的な休暇の取得 など

## 事業所や会社にできること

- 健診の案内を個別通知するなどの工夫
- 健診の未受診者へ対して、上司や事業主の声かけ
- 従業員が健康づくりに取り組むためのきっかけづくり
- 健康づくりの研修やイベントの開催
- 残業しない・休暇の取りやすい仕組みづくり など

## 連絡会にできること

- 健康づくりに関する情報の提供
- 従業員を対象にした健康づくりについての研修会の開催
- 健康づくりやワーク・ライフ・バランスの普及啓発、ネットワークづくり（シンポジウムの開催、標語の募集と活用、個人や事業所の事例の収集など）
- 職場の健康づくりについての相談・支援
- モデル事業所への支援 など

本年度からはじまった連絡会事業

# 3. みんなで進める連絡会事業

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？

「ワーク・ライフ・バランス」とは、仕事と生活の調和を図っていくことです。

■ 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・エールさがみほら 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初級賞から表彰します。  
表彰企業(4社)・・・東京運輸(株)相模原1工場、相模原駅、  
相模原台S社、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」横断表彰式  
2 事例発表&講演  
コーディネーター：岩重 伸也氏  
(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)相商會 衛生管理室  
…「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S社 神奈川 代表理事)  
…中小企業16社が属する協同組合で従業員を支援し、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、斎藤啓哉氏(さがみ橋駅サービス(株))  
…平成22年1月からメンタルヘルスに取り組んでいます。

●加費：無料  
■ 申込：電話042-769-9241  
相模原市健康所 地域保健課  
FAX 042-750-3066  
※住所・名前・電話番号をご記入ください。

「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

神奈川県相模原市健康センター (財)中小企業労働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  
相模原商工会 城山商工会 相模原商工会 緑野商工会 (社)相模原法人会 (社)神奈川労働安全衛生協会相模原支部  
建設業労働災害防止協会相模原支部 相模原市労働委員会 相模原市労働部健康課 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：相模原市健康所 地域保健課 TEL042-769-9241)

## 〔連絡会事業1〕

### 働く人の健康づくり地域・職域連携推進シンポジウム

働く人の健康づくり地域・職域  
連携推進連絡会事業計画を  
知っている人が増える

健康づくりとワーク・ライフ・バ  
ランスの実現のどちらも大切だと  
思う人が増える

### 健康な職場・地域づくり

組織的に健康づくりに取り組む  
必要があると思う事業主が  
増える

健康づくりやワーク・ライ  
フ・バランスに取り組んでい  
る事業所が増える

### 内容

- ブース展示
- ウェルカムコンサート
- 相模原市仕事と家庭両立支援推進企業表彰式
- 「働く人の健康づくり」標語表彰式
- シンポジウム：3事業所の取り組み事例発表  
(メンタルヘルス/健康づくり/ワーク・ライフ・バランス)
- 講演会



## 〔連絡会事業2〕

「働く人の健康づくり」をテーマにした標語募集

最優秀



「連絡会」の構成機関に関わる事業所等で働く人とその家族を対象に、「働く人の健康づくり」をテーマに標語を募集。

75句の応募の中から、標記連絡会にて、予備選考と本選考を経て、最優秀1句と優秀3句のを選考。

入賞作品について「働く人の健康づくり地域・職域連携推進連絡会」から表彰し、今後の連絡会事業の普及啓発に活用。



シンポジウムの  
会場の下見・レ  
イアウトの確認  
も作業部会のみ  
んなで！



連絡会で  
標語の審  
査中。



この事業実施のプロセスを通して、関係  
機関の連携強化が図れる＝**仲良くなれ  
る**ように事業の進め方、運営の方法を  
検討

●作業部会が中心に事業を企画・運営

●部会を3つの班に分けて、具体的な作業を進める

●作業部会の終了時には、各班の進捗状況を共有し、全体としての取り組みの確認を実施

●議論、意見交換に併せて、みんなを取り組む作業を取り入れた

# ま・と・め

働き盛り世代のメンタルヘルス対策・  
健康づくりを推進するには、

地域保健と職域保健の**連携**が大切

顔の見える関係づくり  
||  
仲良くなる  
相手の持っている力がわかる

手段の一つとして

めざす姿や現状を語り合う⇒課題を明らかにする⇒取り組み内容を決め、それを共有する

出来そうなところからはじめる

一緒にやってみる

# 今後に向けて

1. 連絡会事業、事業計画の評価の実施

2. 関係機関・団体のみならず、‘当事者の声’を  
連絡会事業に反映

御清聴ありがとうございます