



## 「健康の定義と取組み」

### 「ウェルビーイング」って何？

WHO(世界保健機関:World Health Organization)は憲章の中で、「健康とは病気でないとか、弱っていないということではなく、**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)**にある」(日本 WHO 協会 訳)と定義しています。

「健康」と聞くと、まずは身体的な状態を思い浮かべることが多いですが、それだけでなく**精神的にも更には社会的に調和がとれた良好な状態**でなければ、健康ではないのです。たとえば、体調は問題なく良好であっても、「気力がわかない」「仕事や人間関係に不満があり悩んでいる」などの状態では、健康とはいえません。WHO の「**満たされた状態**」は、「Well-being(ウェルビーイング)」を訳した言葉ですが、ウェルビーイングには(継続的な)幸福という意味があります。

厚生労働省(通称:厚労省)では、**就業面からのウェルビーイングの向上を図る**ことが重要であるとしています。これは、労働者一人ひとりが、自ら望む生き方に沿った豊かで健康的な職業人生を安心して送れる社会を築いていくためには、公正な労働条件の下、失業等を経ても職業キャリアの安定が図られ、かつ、労働者が自らの希望に応じて働き方を選択できる多様性が確保されるとしています。

具体的には、2019年4月から「**働き方改革関連法**」により、法改正が順次施行されています。

※「働き方改革」は、働く方々が個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を自分で「**選択**」できるようにするための改革

### <労働基準法(通称:労基法)>

労働基準法では時間外労働時間の上限規制や有給休暇の時季指定の仕組みが設けられました。

#### ○時間外労働の上限規制の導入

残業時間の上限は、原則として月45時間、年360時間とし、臨時的な特別な事情がなければこれを超えることはできない。

#### ○年次有給休暇の確実な取得

年次有給休暇付与日数が10日以上全ての労働者に対し、毎年5日、時季を指定して有給休暇を確実に取得させることが必要である。

#### ○同一労働同一賃金

正社員と非正規雇用労働者との間の不合理な待遇差を禁止する。

引用:厚生労働省「働き方が変わります」リーフレットより

### <労働安全衛生法(通称:安衛法)>

事業者が講ずべき措置に関して、過重労働による健康障害防止対策を講じるため、労働時間の状況把握及び産業医・産業保健機能の強化の仕組み等が導入されました。

#### ○長時間労働に対する面接指導

#### ○産業医・産業保健機能の強化

長時間労働やメンタルヘルス不調などにより、健康リスクが高い状況にある労働者を見逃さないため、**産業医**による面接指導や健康相談等を確実に実施する。

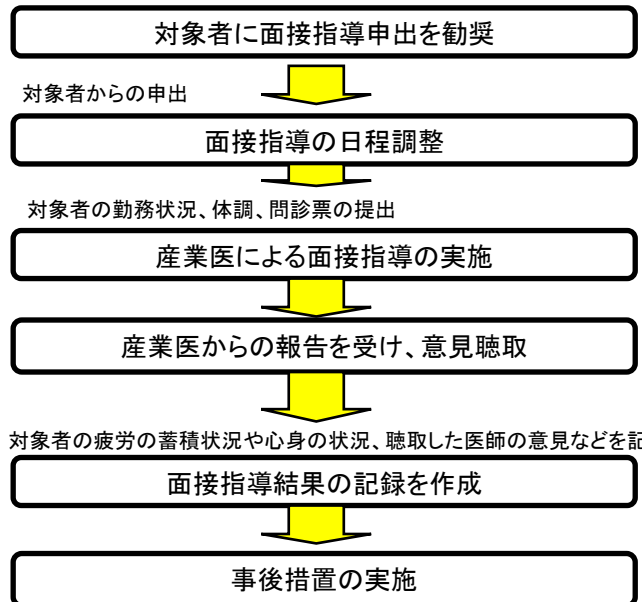
**産業医についてご存知でしょうか？ 労働者が健康で快適な作業環境のもとで仕事が行えるよう、専門的立場から指導・助言を行う医師です。マイスター-60では東京と大阪支店に各々1名の産業医がいます。**



マイスター-60では、「過重労働による健康障害防止対策」について以下のように実施しています。

#### ○長時間労働の産業医による面接指導

|          |      |  |
|----------|------|--|
| 面接指導の対象者 | 義務   | 月80時間超の時間外・休日労働を行い、疲労の蓄積が認められる者                  |
|          | 努力義務 | 事業者が自主的に定めた基準に該当する者<br>(MS60では45時間超の特別条項適用回数3回超) |



医師の意見を勘案し、必要があると認められた場合は、事後措置を実施  
(例:就業場所変更、作業転換、労働時間短縮、深夜勤務回数減 など)

長時間労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠や休養時間の減少となり、疲労蓄積の重要な原因の一つと考えられます。脳・心臓疾患の発症が長時間労働との関連性が強いとする医学的知見を踏まえ、発症を予防するために事業者は医師による面接指導を行わなければならないとされています。

## 健康診断を受けましょう

### ○産業医・産業保健機能の強化 (健康診断:安衛法に基づき実施)

#### ・健康管理の強化

対象者全員が健康診断を受診

#### ・健診実施後の措置

健診の結果、異常所見があると診断された場合は、該当者の健康を保持するために必要な措置について、産業医の意見を聴取

#### ・医師等の意見を勘案

必要がある場合は、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の適切な措置を講ずる

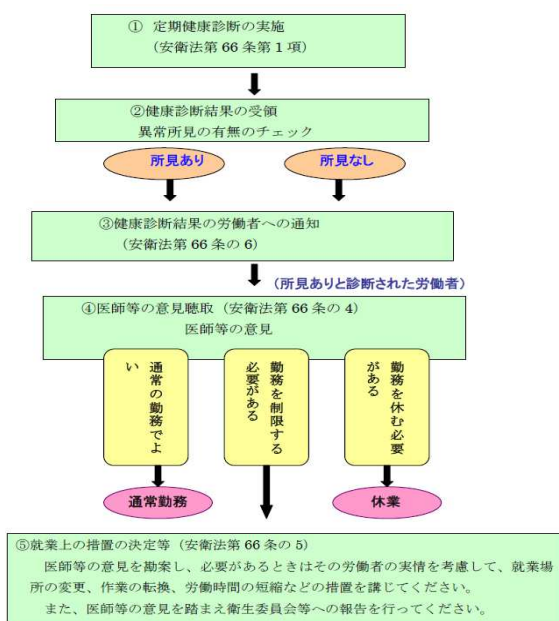
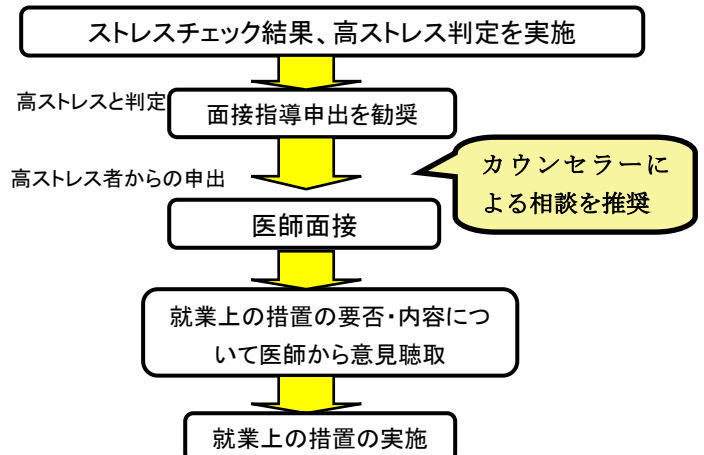


図:厚生労働省「健康診断を実施し、事後措置を徹底しましょう」より抜粋

## (メンタルヘルス:心の健康)

### ・ストレスチェック(安衛法に基づき実施)

自身のストレス状態を知ることにより、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。



医師面接について、相談しやすい環境を作ることで適切な対応を行う観点から、産業保健スタッフ(保健師、カウンセラーなど)による相談対応を行うことができます。

近年、職場における環境の変化、パワハラ・セクハラなどの人間関係トラブル、長時間労働などによる仕事の質・量、プライベートの悩みなどでメンタルヘルス不調になる人が増えており、メンタルヘルス不調による労災も増加傾向にあります。このメンタルヘルス不調への気づきと対応が企業の健康経営には欠かせない課題となっています。

マイスター60では、メンタルヘルスクア対策として「外部カウンセラーによる相談窓口」を設置しました。

ちょっとした悩みや不安を感じたら、気軽に相談窓口を利用してください。相談することにより、「気持ちが楽になった」、「心が軽くなった」、「少し自信が持てるようになった」など感じていただくことが心の健康に良い影響をもたらすのです。

## 外部カウンセリング制度を活用しましょう

| カウンセリングの種類  | 予約 | ご利用時間帯  | ご連絡先  |
|---|----|---|---|
| <b>対面相談 (約50分)</b><br>じっくりご相談いただけます   | 必要 | <b>9:00~22:00</b><br>(年末年始・特別<br>休館日を除く)<br><br>※WEBからのご予約は<br>24時間受付 | <b>TEL</b><br><br><b>0120-07-4310</b><br>※スマートフォン・携帯電話からでも通話無料です<br><br><b>WEB</b> 「アドバンテッジタフネス」ツールを利用<br>下記URLからログイン後、予約をお願いします<br><a href="https://toughness.armg-service.com">https://toughness.armg-service.com</a><br><br> このQRコードからも読み取ることができます。<br><br>※スマートフォン、タブレット端末等では正しく表示されない場合がございますので、パソコンでのログインを推奨しております |
| <b>オンライン相談 (約50分)</b><br>ビデオ通話を使用して、ご相談いただけます<br><small>※インターネットにつながるパソコン、ウェブカメラ、ヘッドホン等をご自身でご用意をお願いします</small>          |    |   |   |
| <b>電話相談 (約50分)</b><br>じっくりご相談いただけます   |    |   |   |
| <b>即時電話相談</b><br>深夜のご相談やお急ぎの場合に<br>育児・介護・健康などの相談も受け付けております  | 不要 | <b>24時間受付</b><br>(年末年始・特別<br>休館日を除く)                                  |   |
| <b>メール相談</b><br>メールをいただいたから、<br>3営業日以内に回答差し上げます   |    |   |   |
| <b>ハラスメント相談連携ダイヤル (約50分)</b><br>ハラスメントに関する相談をマイスター60担当者へ書面で報告します<br><small>※カウンセリングとは異なり、お勤め先へ情報連携することを目的としています</small> | 必要 | <b>9:00~17:00</b><br>(年末年始・特別<br>休館日を除く)                              | <b>0120-15-0637</b><br>※スマートフォン・携帯電話からでも通話無料です<br>※ご家族のご利用はできません<br>※予約は電話でのみ受け付けていますので、まずはお電話ください  |