

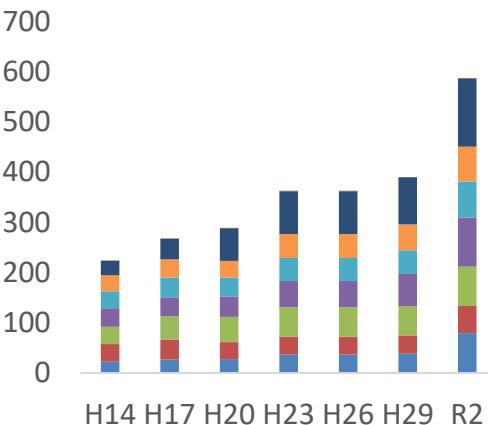
# 2025年1月健康だより ～職場におけるメンタルヘルスと予防対策～

心の健康とは…

人生のストレスに対処しながら、自らの能力を發揮し、よく学び、よく働き、コミュニティにも貢献できるような、精神的に満たされた状態のこと

(参考:令和6年版 厚生労働白書 <https://www.mhlw.go.jp/content/001294552.pdf>)

精神疾患を有する外来患者数



精神障害の労災認定件数

R4年度: **710件**

※過去最多



(参考:令和6年版 厚生労働白書 <https://www.mhlw.go.jp/content/001294552.pdf>)

アブセンティイズム  
Absenteeism



平均欠勤  
1.3日/年

休業している状態

プレゼンティイズム  
Presenteeism



生産損失  
8.9日/年

健康問題を抱えつつ就業している状態

※経済産業省の算出:年0.6兆円の経済損失(令和6年2月)

Q1.従業員1人(30代後半 年収約600万円 男性)が休職した時の会社の損失額は?

- ①年収の半分くらい
- ②年収と同じくらい
- ③年収の2倍くらい
- ④年収3倍くらい

Q2.生涯のうちうつ病にかかるのは?

- ①5人に1人
- ②8人に1人
- ③10人に1人

## Q1.従業員1人(30代後半 年収約600万円 男性)が休職した時の会社の損失額は?

従業員1人(30代後半 年収約600万円 男性)が休職したら…

メンタル面等の理由での休職者1人当たりに追加的にかかるコストは休職前・休職中・休職後のフォローで422万円以上

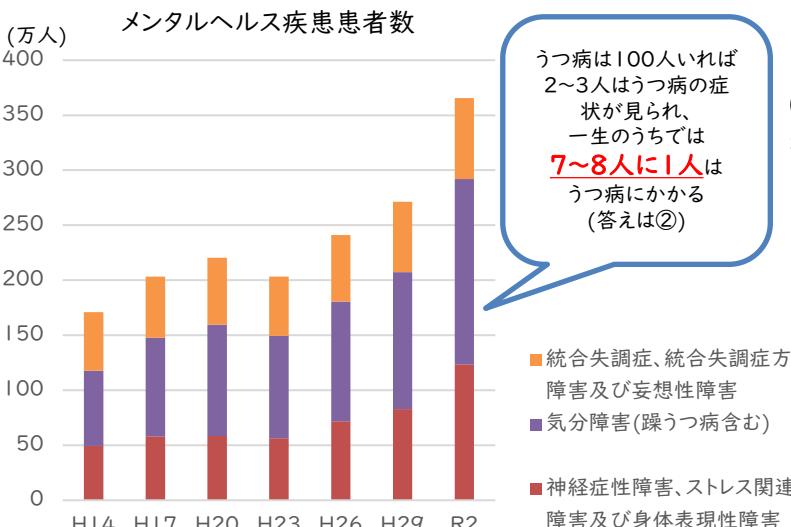
上記以外にも…

- ・休職中の休業手当
- ・代替要員人件費
- ・代替え要員の教育費
- ・人件費の損失
- ・上司がフォローするに要する人件費など…

(参考:内閣府 企業が仕事と生活の調和に取り組むメリット P6  
<https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/wlb/pdf/wlb-kigyoumeritto.pdf>)

合計で年収の  
**3倍**の損失となる  
(答えは④)

## A2.精神疾患を有する総患者数で 最も多い疾患は?



うつ病は100人いれば  
2~3人はうつ病の症  
状が見られ、  
一生のうちでは  
**7~8人に1人**は  
うつ病にかかる  
(答えは②)

## 当てはまる方要注意!

- この2週間、いつも憂鬱な感じがしたり、気持ちが沈んだりしている
- この2週間、いろんなことに興味が無くなったり、楽しめなくなったりしている
- 食欲減少、または増加した。意図しないのに体重が減少または増加した
- 毎晩、寝つきが悪かったり、夜中や早朝に目が覚めたり、逆に遅くまで寝ている
- 話し方や動作が緩慢になり、イライラして、落ち着きがなく静かに座っていられない
- いつも、疲れを感じたり、気力がないと感じたりする。
- いつも、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりする
- いつも、集中できなかったり、すぐ決断できなかったりする
- 自分を傷つけたり、自殺や死んでいればよかったですと繰り返し考える

### 1、2番目のうち少なくとも1つを含む場合、合計5つ以上の場合は

### ★産業医面談の実施または精神科・心療内科への受診を!

(出典:労働者の自殺リスク評価と対応に関する研究 P251-表1-6より)

<https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2004/044031/200401092A/200401092A0013.pdf>)

## 職場環境の調整

### ①日中の照明は明るくしましょう!

明るければ明るいほど生産性は向上し、睡眠を促すホルモンである「メラトニン」が夜間に多く分泌される。

※日中暗いほど**自殺が増える**という報告も

(参考:日本生気象学会雑誌 1998年25巻 Supplement号 P48 )

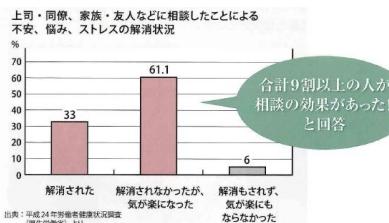
### ②オフィスに植物をおいてみましょう!

視界に入る植物の割合が10%程度で、ストレスの減少や生産性の向上が生じるとされている。

※仕事への集中力Up・職場環境への満足度Up・日々のストレス軽減に繋がるという研究結果も

## 相談窓口

### 1人で抱え込まずに相談しましょう!



### 【相談機関】

- ・産業医・保健師(産業保健スタッフ)
- ・働く人の「こころの耳相談」(厚生労働省)  
電話・SNS・メール相談から選べます



働く人の  
「こころの耳相談」



働く人の  
「こころの耳SNS相談」



働く人の  
「こころの耳メール相談」



こころの耳  
相談窓口案内  
(QRコード)

- ・いのちの電話(日本いのちの電話連盟)
- ・心療内科メンタルクリニックなどの医療機関
- ・全国の精神福祉保健センター