

メンタルヘルス不調は 身近な問題です！



1か月以上休業又は退職した労働者がいる事業所割合は13.5%

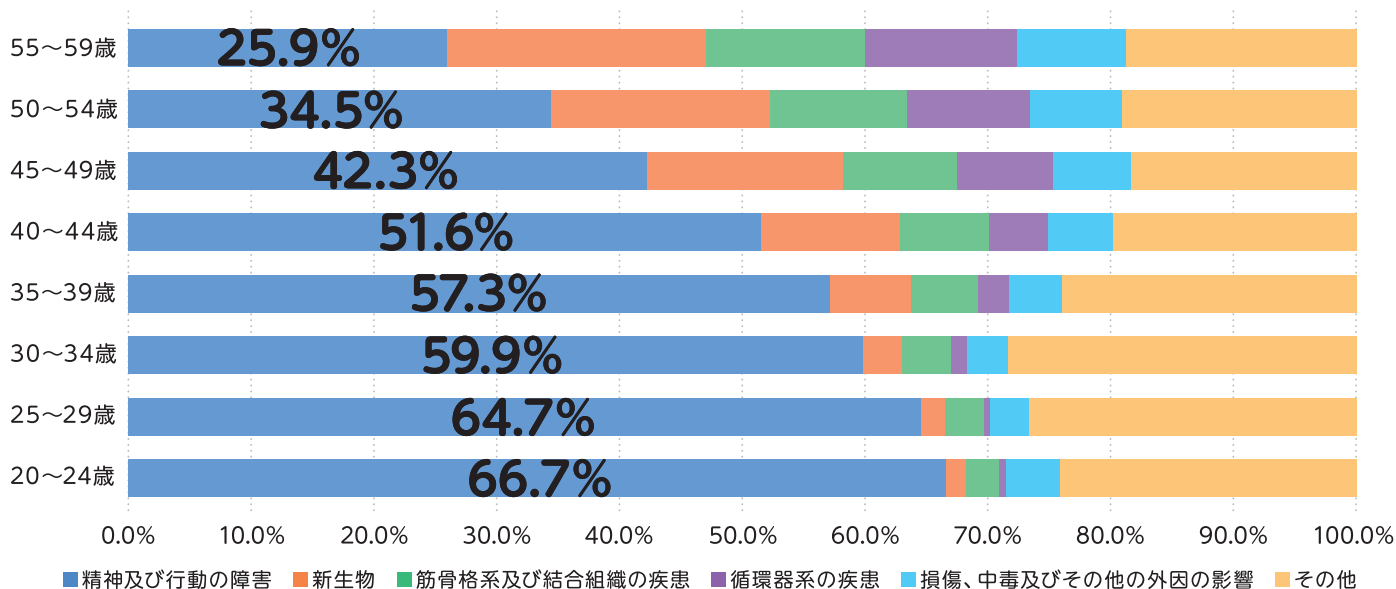
令和5年労働安全衛生調査（厚生労働省）によると、過去1年間にメンタルヘルス不調により連続1か月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所の割合は13.5%となっており、近年増加傾向にあります。

若年者に注意！

若年者（20～34歳）のうち、傷病手当金を受給している方の半数以上がメンタルヘルスを理由に休職されています。協会けんぽにおける傷病手当金の傷病別における件数の構成割合を年齢階級別に見ると、精神及び行動の障害がすべての階級で最も割合が高く、20～44歳では50%を超えています。

※傷病手当金は、お勤めの方（被保険者）が病気やケガのために会社を休み、事業主から報酬が受けられない場合に支給される制度です。

傷病手当金支給件数の割合【年代別・令和5年10月】



【出典】全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査（令和5年度）

メンタルヘルス対策に取り組む人員が足りない、社内に産業保健スタッフがない場合は、
メンタルヘルスを支援する事業場外資源^(※)を活用しましょう！詳しくは裏面へ⇒
※事業場外でメンタルヘルスへの支援を行う機関

メンタルヘルスを支援する 外部専門機関をぜひご活用ください

すべて無料です

47
か所
全ての都道府県

事業者、産業保健
スタッフ向けサービス

産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

事業者や産業保健スタッフなどを対象に、専門的な相談への対応や研修などを行います。

サービス内容

- ▶ 産業保健関係者からの専門的な相談への対応
- ▶ 産業保健スタッフ等への研修
- ▶ メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援
- ▶ 管理監督者向けのメンタルヘルス教育
- ▶ 健康管理・両立支援に関する教育
- ▶ 治療と仕事の両立支援
- ▶ 産業保健に関する情報提供

全国
約350
か所
概ね労基署ごと

小規模事業場
向けサービス

地域産業保健センター (地さんぽ)

労働者50人未満の小規模事業場を対象に相談対応や、個別訪問支援等を行います。

サービス内容

- ▶ 相談対応
 - ・メンタルヘルスを含む労働者の健康管理についての相談
 - ・健康診断の結果についての医師からの意見聴取
 - ・長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導
- ▶ 個別訪問指導(医師などによる職場巡視など)
- ▶ 産業保健に関する情報提供

どちらに相談すればよいかわからないという場合は、**まずはお近くでご相談ください。**
ワンストップサービスとして、相談員は事業主の皆さまに適切なサービスをご提供します。

さんぽセンターへのご相談は「全国統一ナビダイヤル」



サンポロシロウ
0570-038046

このナビダイヤルを利用することにより、最寄りのさんぽセンターに着信します。

地さんぽへのご相談は [詳しくはこちら](#)

最寄りのさんぽセンターにお問い合わせいただくか、さんぽセンターのホームページをご覧ください。



【労働者向け】働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」や
その相談窓口を従業員の皆さまにご周知ください。

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

働く人のこころの健康に関するさまざまな情報を提供します。



相談窓口案内

セルフチェック

eラーニング

事例紹介

Q&A

動画

ストレスチェック制度



「こころの耳」はインターネットによる情報提供の窓口です。

あなた一人ではありません。あなたの力になる情報や場所、人と一緒に探しましょう。

<https://kokoro.mhlw.go.jp>

こころの耳

検索

働く人の
「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455

月曜日～金曜日 17:00～22:00

土曜日・日曜日 10:00～16:00

(祝日、年末年始はのぞく)



働く人の
「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索

24時間受付 / 1週間以内に返信します

<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan>



厚生労働省からの委託を受けて
運営しています