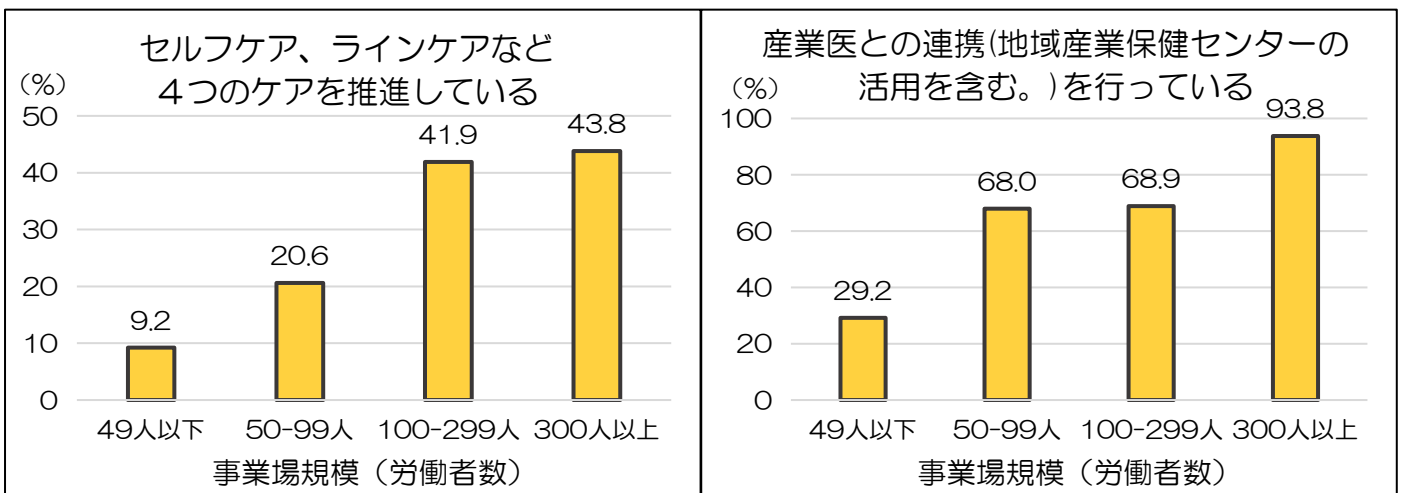
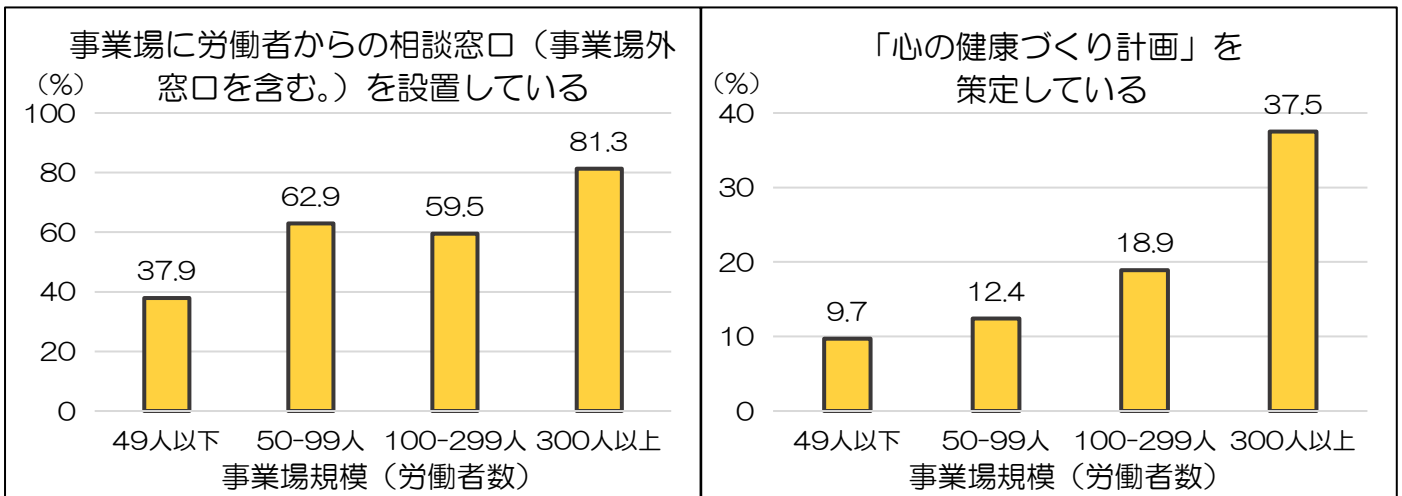
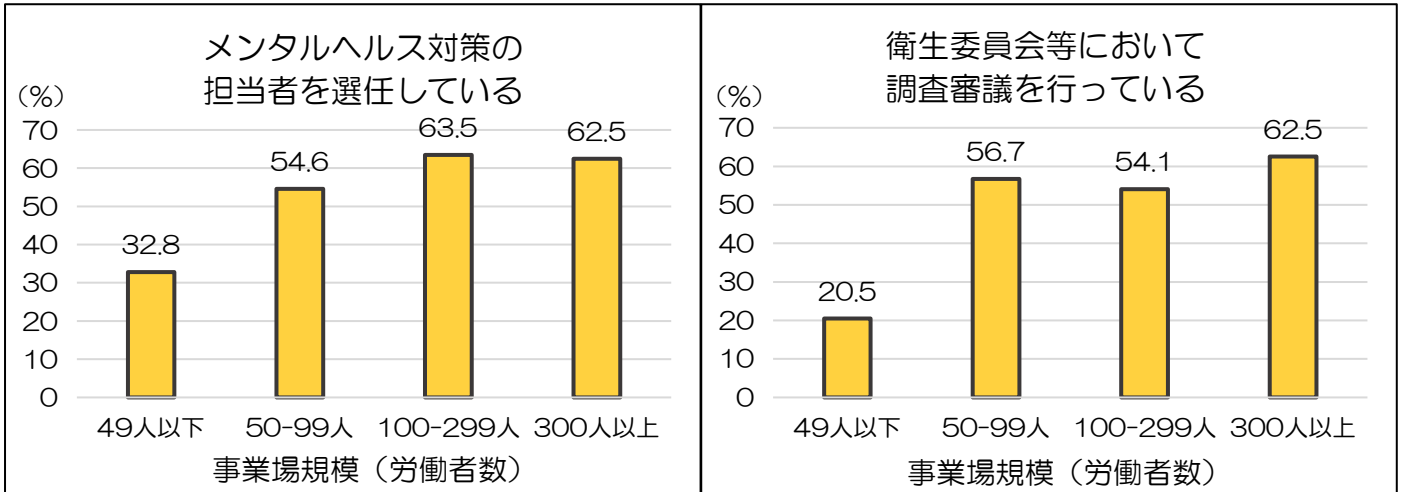


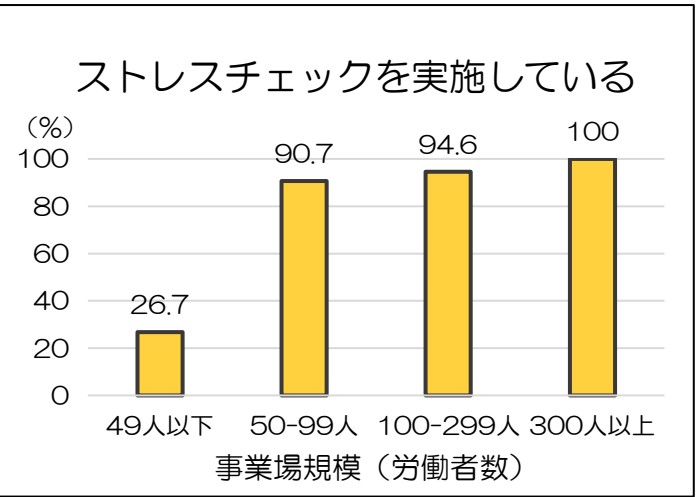
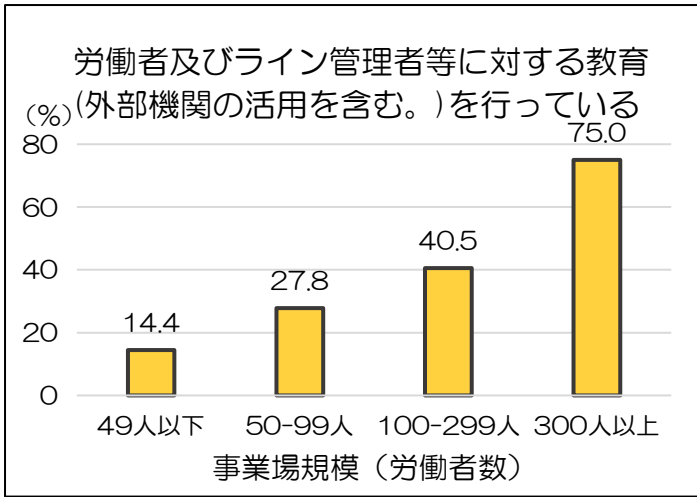
# 労働者のメンタルヘルスを取り巻く状況

in 松阪&多気地区

近年、経済・産業構造が変化する中で、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が高くなっています。全国では、自殺者総数が2万人を超えているなかで、労働者の自殺者数も6千人を超えて推移しており、事業場において、より積極的に心の健康の保持増進を図ることが重要な課題となっています。裏面パンフレットを活用して心の健康の保持増進を図ってください。

※以下は、松阪市及び多気郡の事業場から提出いただいた「令和2年（度）安全衛生管理計画及び実施結果報告書」から【メンタルヘルス対策の取組】について取りまとめたものです。






厚生労働省「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」  
(<https://kokoro.mhlw.go.jp/>)では、メンタルヘルス対策等に関するパンフレット・リーフレット等を公開しています。ぜひご活用ください。




QRコードはこちらです



**Relax 職場における心の健康づくり**  
～労働者の心の健康の保持増進のための指針～

メンタルヘルス指針を解説しています。


QRコードはこちらです



**事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集**  
～いきいきと働きやすい職場づくりに向けて～

ポイントやノウハウをまとめたものです。


QRコードはこちらです



**Selfcare こころの健康 気づきのヒント集**

労働者自らが行うストレスへの気づきとその対処等のセルフケアのヒント集です。相談窓口の記載もあります。

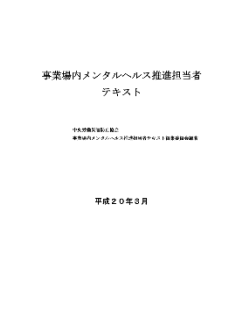
QRコードはこちらです



**過重労働による健康障害を防ぐために**

過重労働による健康障害の防止のためには、事業場における健康管理体制の整備等が重要です。


QRコードはこちらです



**事業場内メンタルヘルス推進担当者テキスト**

事業場内メンタルヘルス推進担当者自身や担当者に対する研修等の際に活用してください。


QRコードはこちらです



**衛生委員会活性化テキスト**

衛生委員会をどのように活用したら有益となるか、一番基礎となる部分に絞って解説しています。

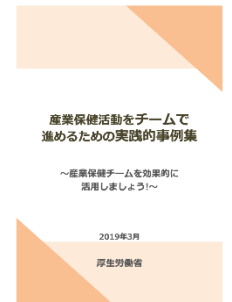
QRコードはこちらです



**職場環境改善 スタートのための手引き**  
～やってみよう職場環境改善～

職場環境改善の工夫等を紹介しています。

QRコードはこちらです



**産業保健活動をチームで進めるための実践的事例集**  
～産業保健チームを効果的に活用しましょう！～

チーム構築で効率的に活動を進めましょう。

QRコードはこちらです