

各種取り組みの紹介

取り組みには、以下の情報や支援をご活用ください。

産業保健活動総合支援

産業保健総合支援センターは、産業保健活動を支援するため、企業への訪問指導や相談対応、研修などを実施しています。
地域産業保健センター（地産保）では、小規模事業場を対象に、医師による健康相談などを実施しています。
また、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う「団体経由産業保健活動推進助成金」による支援も実施しています。

- 産業保健総合支援センター（さんぽセンター）
<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>
- 団体経由産業保健活動推進助成金
<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

メンタルヘルス対策

職場でのメンタルヘルス対策に関する法令・通達・マニュアル、「ストレスチェック実施プログラム（無料）」を掲載しています。

- <https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzenisei12/>
- メール・電話・SNS相談窓口を設置し、メンタルヘルス対策の取組事例などを紹介しています。
- 働く人のメンタルヘルスポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援のガイドラインや企業の取組事例、シンポジウムなどの総合的な情報を紹介しています。

- 治療と仕事の両立支援ナビ
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp>

化学物質管理

化学物質のラベル・SDSの作成、危険有害性に応じたリスクアセスメントを着実に実施するための情報を提供しています。

- 職場のあんぜんサイト
http://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/kag/kagaku_index.html

転倒・腰痛予防対策

- 「いきいき健康体操」（監修：松平浩）
- 動画
<https://www.mhlw.go.jp/content/000895038.mp4>

SAFEコンソーシアム

「従業員の幸せのためのSAFEコンソーシアム」※に加盟し安全衛生の取り組みを社内外にPRしましょう！

※増加傾向にある転倒・腰痛などの労働災害について、顧客や消費者も含めたステークホルダー全員で解決を図る活動体です。趣旨に賛同した企業、団体でコンソーシアムを構成し、労働災害問題の協議や、加盟者間の取り組みの共有、マッチング、労働安全衛生に取り組む加盟メンバーの認知度向上などをサポートします。

- SAFEコンソーシアムポータルサイトはこちら（サイト内から加盟申請もできます）
<https://safeconsortium.mhlw.go.jp/>

高齢労働者の健康づくり

高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向けた取り組みを進めましょう。

- https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/newpage_00007.html

働き方改革

時間外労働の削減や年次有給休暇取得促進など働き方改革の推進に役立つ情報を紹介しています。

- 働き方の現状が把握できる「自己診断」等（働き方・休み改善ポータルサイト）
<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>
- 各種助成金や無料相談窓口の紹介等（働き方改革特設サイト）
<https://hatarakikataikaku.mhlw.go.jp/top>

労働安全衛生調査

事業所が行っている安全衛生管理や、そこで働く労働者の不安やストレスなど心身の健康状態についての調査結果を公表しています。
安全衛生管理の参考資料として活用するとともに、調査対象となった際のご協力をお願いします。

- https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/list46-50_an-ji.html

その他

- 職場における熱中症予防情報
<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>
- 職場における受動喫煙防止対策
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anzen/kitsuen/index.html
- 労働基準監督署等への届出は電子申請が便利です！
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000184033.html>

転倒災害を防止しましょう

STOP! 転倒災害

3つの転倒予防

転倒による労働災害は最も多く、全体の約**25%**
転倒によるケガの約**6割**が休業**1か月以上**のケガです！！

- 1 作業場所の整理整頓
- 2 作業場所の清掃
- 3 毎日の運動

▶ 転倒災害は、大きく3種類に分けられます。皆さまの職場にも似たような危険はありませんか？

- 滑り
- つまずき
- 踏み外し

厚生労働省では「STOP! 転倒災害プロジェクト」を推進しています。具体的な対策はこちらをチェック！

STOP! 転倒 検索

あなたの職場は大丈夫？

転倒の危険をチェックしてみましょう！

チェック項目	
1 通路、階段、出口に物を放置していませんか	<input type="checkbox"/>
2 床の水たまりや氷、油、粉類などは放置せず、その都度取り除いていますか	<input type="checkbox"/>
3 通路や階段を安全に移動できるように十分な明るさ（照度）が確保されていますか	<input type="checkbox"/>
4 靴は、すばりにくくちょうど良いサイズのものを選んでいませんか	<input type="checkbox"/>
5 転倒しやすい場所の危険マップを作成し、周知していますか	<input type="checkbox"/>
6 段差のある箇所や滑りやすい場所などに、注意を促す標識をつけていますか	<input type="checkbox"/>
7 ポケットに手を入れたまま歩くことを禁止していますか	<input type="checkbox"/>
8 ストレッチや転倒予防のための運動を取り入れていますか	<input type="checkbox"/>
9 転倒を予防するための教育を行っていますか	<input type="checkbox"/>

チェックの結果は、いかがでしたか？

問題のあったポイントが改善されれば、きっと作業効率も上がって働きやすい職場になります。どのように改善するか「安全委員会」などで、全員でアイデアを出し合いましょう！

冬季 無災害運動推進中

運動期間 令和5年12月1日～令和6年2月29日

こんな所が危険です！

- 屋外通路
- 出入口（段差・スロープ等）
- 駐車場（車周辺・歩行中）

冬季特有の災害の発生の際には転倒災害が大部分を占め、特に屋外通路、屋外通路、駐車場が多く発生しています。冬季特有の災害の半数は気温の低い夜間から早朝に発生しており、最低気温が氷点下の日には足指凍傷発生も多発しています。降雪が氷点下まで冷え込む前日には、注意喚起をお願いします。

凍結も降雪もシャーベットも転倒リスクが潜んでいます

転倒災害防止のポイント

- 屋外通路には、凍結防止剤を散布することにより凍結による転倒災害を防止します。
- 作業実施時には、凍結防止シート・マットを敷くことにより、滑りにくく転倒災害を防止します。
- 夜間、早朝の駐車場から事業場玄関までを安全に歩行できるように、十分な照明設備を備え、転倒災害を防止します。
- 防滑性の高い靴を履くことで、滑りにくく転倒災害を防止します。
- 屋外歩行では、履手に荷物を持った時、ポケットに手を入れないように、万が一転倒しても受け身を付けるようにし、被害を最小限にする。

STOP! 転倒 検索

雪による労働災害に注意!!

雪による労働災害発生件数の推移（新潟県、休業4日以上）

事故類型別労働災害発生状況（新潟県、休業4日以上）

事故類型	発生件数	割合
転倒	189人	70%
凍傷	16人	6%
凍死	12人	5%
凍結による転倒	9人	4%
その他	14人	6%

冬季無災害運動期間中（12～3月）の転倒災害発生状況

積雪・凍結等による転倒災害では…
最低気温は、その地域によってバラツキはありますが、相対的に最低気温が氷点下2度以下となると、発生に発生リスクが高まる傾向となっています。

新潟県約28地点の最低気温平均値（℃）
（出典：新潟県気象台観測データより引用）

PS.1.24 今季最低気温 -6.4℃

大雪や低温に関する気象情報を迅速に把握しよう！
（新潟県）
新潟県ホームページ「新潟県の雪の情報」
<http://www.chikidpref.nigata.jp/yuki/>

数地内の出入口、駐車場、屋外通路の転倒リスクの重点的な点検、注意喚起等、労働者の年齢・性別に応じた対策を取りましよう！

STOP! 転倒 検索

メンタルヘルス対策を進めましょう

元気なこころで働こう

こころの耳がサポートします
「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです

無料でご利用いただけます！

- セルフチェック** ストレス状態を把握する
- セルフケア** ストレスと上手につきあう
- eラーニング** 知識を身につけ実践する

こころの耳の相談窓口

働く人の「こころの耳電話相談」
0120-565-455
月曜日～火曜日 17:00～22:00
土曜日～日曜日 10:00～16:00
(祝日、年末年始除く)

働く人の「こころの耳SNS相談」
スマートフォンなどでもQRコードを読み取るだけで相談できます

働く人の「こころの耳メール相談」
こころの耳メール 検索

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

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

あなたは一人ではありません
あなたの力になる場所や人と一緒に探しましょう

よく見られているコンテンツ

5分でできる職場のストレスセルフチェック
4つのSTEPによる簡単な質問から、あなたの職場におけるストレスレベルを測定します。質問は全部で57問です。

ご存知ですか？ うつ病
うつ病とは、脳のエネルギーが不足した状態です。それによって、憂うつな気分や意欲低下などの心理的症状のほか身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。うつ病について正しい知識をもって、必要な対応や支援につなげていただけるよう、情報をまとめています。

相談窓口案内
問題解決に向けて一歩を踏み出すための相談機関や窓口を紹介しています。

5分研修シリーズ
職場のメンタルヘルスに関する様々なテーマについて、動画で研修で学ぶことができます。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

ストレスチェックと両立支援の取り組み

職業性ストレス簡易調査票 (57項目)

A あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 非常にたくさん仕事しなければならない	1	2	3	4
2. 時間内に仕事が処理しきれない	1	2	3	4
3. 一生懸命働かなければならない	1	2	3	4
4. かなり注意を集中する必要がある	1	2	3	4
5. 高度の知識や技術が必要不可欠の仕事だ	1	2	3	4
6. 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない	1	2	3	4
7. からだを大変よく使う仕事だ	1	2	3	4
8. 自分のペースで仕事ができる	1	2	3	4
9. 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる	1	2	3	4
10. 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる	1	2	3	4
11. 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない	1	2	3	4
12. 私の部署内で意見のくい違いがある	1	2	3	4
13. 私の部署と他の部署とはうまく合わない	1	2	3	4
14. 私の職場の雰囲気は友好的である	1	2	3	4
15. 私の職場の作業環境(騒音、照明、温度、換気など)はよくない	1	2	3	4
16. 仕事の内容は自分にあっていない	1	2	3	4
17. 働きがいのある仕事だ	1	2	3	4

B 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 活気がわいてくる	1	2	3	4
2. 元気がいっぱいだ	1	2	3	4
3. 生き生きする	1	2	3	4
4. 怒りを感じる	1	2	3	4
5. 内心腹立たしい	1	2	3	4
6. イライラしている	1	2	3	4
7. ひどく疲れた	1	2	3	4
8. へとへとだ	1	2	3	4
9. だるい	1	2	3	4
10. 気がはりつめている	1	2	3	4
11. 不安だ	1	2	3	4
12. 落着かない	1	2	3	4

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

C あなたの周りの方々にうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。

1. 上司	1	2	3	4
2. 職場の同僚	1	2	3	4
3. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたに困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？

4. 上司	1	2	3	4
5. 職場の同僚	1	2	3	4
6. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？

7. 上司	1	2	3	4
8. 職場の同僚	1	2	3	4
9. 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4

D 満足度について

1. 仕事に満足だ	1	2	3	4
2. 家庭生活に満足だ	1	2	3	4

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

従業員数50人未満の事業者・従業員の皆さまへ

地域産業保健センター をご活用ください

新潟産業保健総合支援センターの地域窓口として県内11箇所地域産業保健センターを開設しています。産業医の選任義務のない労働者数50人未満の事業者の事業主やそこで働く人を対象に、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを無料で提供しています。

労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談
健康診断の結果について医師からの意見聴取
長時間労働者・高ストレス労働者に対する面接指導
個別訪問による産業保健指導

独立行政法人 労働者健康実現機構
新潟産業保健総合支援センター
〒951-8055 新潟中央区健町二丁目2077番地 朝日生命新潟万代ビル6階
TEL 025-227-4411 FAX 025-227-4412

お申し込みについては各地域窓口へお問い合わせ下さい

厚生労働省

1. 事業場の所在地(対象地区で確認)の地域産業保健センターに電話。
2. 申込方法を確認し、必要書類を提出。
3. ホームページ「[新潟産業保健](#)」>「[地域産業保健センター](#)」をご参照ください。
※相談(または面談)の実施日、実施方法を ご確認ください。

※利用回数には制限がありますので、あらかじめご了承ください。
※企業規模50人未満事業者を優先的に受け付けています。50人以上の企業は都社の産業保健スタッフへご相談ください。

新潟県内の地域産業保健センター 一覧	窓口開設時間	対象地区
新潟 地域産業保健センター 〒950-0914 新潟市中央区新井山3-3-11 電話 025-247-8835 FAX 025-247-8835	月～金曜 10～12時 13～15時	新潟市
長岡 地域産業保健センター 〒940-2101 長岡市寺島町 653 電話 0258-22-5625 FAX 0258-22-5635	月～金曜 10～16時半	長岡市 出雲崎町
上越 地域産業保健センター 〒943-0821 上越市土橋 2554 上越市中央プラザ2階 電話 080-9370-2096 FAX 025-333-0588	月～金曜 9～12時 (第3水曜休み)	上越市 妙高市
三条 地域産業保健センター 〒950-0862 三条市南新保 6-43 電話 0256-46-0765 FAX 0256-46-0765	月～金曜 10～15時	三条市・加茂市 見本市・南市 田上町・弥生村
柏崎 地域産業保健センター 〒945-0053 柏崎市横町 10-10NTT 柏崎ビル 電話 0257-21-9200 FAX 0257-23-7873	月～金曜 13～16時	柏崎市・刈羽村
新発田 地域産業保健センター 〒957-8577 新発田市本町 4-16-83 電話 0254-23-8366 FAX 0254-22-0492	月～金曜 12～15時	新発田市・村上市 阿賀野市・船内市 聖籠町・関川村
新津 地域産業保健センター 〒950-1803 五泉市本町 2-6-1 電話 0250-41-0613 FAX 0250-41-0613	月・水・金曜 8時半～12時	五泉市 阿賀野市
南北島沼・小千谷市 地域産業保健センター 〒940-0080 南島沼185-1 南島沼185-1ビル2階 電話 025-773-2921 FAX 025-773-2713	月～金曜 8時半～12時	南島沼市・南島沼市 高沢町・小千谷市 長岡市のうち 川口町
十日町 地域産業保健センター 〒948-0062 十日町市本町 2-226-1 電話 025-752-5980 FAX 025-750-1422	月～金曜 9～14時	十日町市 津南町
糸魚川 地域産業保健センター 〒941-0067 糸魚川市横町 5-5-58 電話 025-553-0950 FAX 025-553-0950	月・水・金曜 9～12時 木曜 9～16時	糸魚川市
佐渡 地域産業保健センター 〒952-1209 佐渡市千種 161 佐渡医師会内 電話 0259-63-6035 FAX 0259-67-7808	月～金曜 9～15時	佐渡市

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

治療のこと、会社に相談しましたか？

一人を悩ませる。悩ませない。ちりょう。こころ。

治療しながら働くことを応援する

治療と仕事の両立支援

治療と仕事の両立支援ナビ ポータルサイト
<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

「治療」と「仕事」の両立に悩んだら

病気の治療は、体調の変化や薬の副作用、定期的な通院など、負担は少なくありません。治療を受けながら働き続けたいけれど、誰にも相談できずに一人で悩んでいませんか？

まずはどこに相談すればいいですか？

本人、会社、病院

会社に相談する
仕事を上での不安、困りごとを相談する
会社で活用できる制度(休暇、手続、勤務形態の変更等)について説明を受ける

本人
今の状況や自分の気持ちを整理する
仕事や治療の状況から働きたい気持ちやまとまった、どのような働き方をしたいか整理する

病院に相談する
治療の内容や方針がわからない場合、会社への病状の説明の仕方に悩んだ場合は、主治医や患者相談窓口に関する

働きたい気持ちが固まったら、勤務先や病院と一緒に両立支援プランを立ててみましょう。

お近くの相談窓口
「治療と仕事の両立支援ナビ」では、支援機関別、都道府県別に相談窓口を掲載しています。

治療と仕事の両立支援ハンドブック

厚生労働省