

# 小規模事業者（労働者数50人未満）の皆さまへ メンタルヘルス対策を実施しましょう

## 1 約半数の方がストレスを感じたことがあります。

### 現状

強い不安・悩み・ストレスを感じたことがある労働者は、職場の**55.7%**。

### 原因

**58%** No.1 仕事の質・量

**36%** No.2 対人関係（セクハラ・パワハラ含む）

**33%** No.3 仕事の失敗、責任の発生等

出典：厚生労働省 労働者健康状況調査、労働安全衛生調査（実態調査）

## 2 メンタルヘルス対策が必要です。

### 責務

- 法で定める最低基準を守るだけでなく、職場での労働者の**安全と健康を確保**するようにしなければなりません。

（労働安全衛生法第3条）

- 労働者がその**生命・身体等の安全を確保**しつつ労働することができるよう、**必要な配慮**をしなければなりません。

（労働契約法第5条）

ストレスチェックの実施は努力義務ですが・・・



裏面のチェックリストでたしかめよう！

### 対策

何らかのメンタルヘルス対策が必要。



厚生労働省

滋賀労働局 各労働基準監督署（大津 彦根 東近江）

労働条件たしかめようキャラクター「たしかめたん」

### 3 チェックしてみましょう。



1つでも多くの項目に✓がつくよう努めましょう。

#### 全体の取組事項

- ストレスチェック制度を実施している。
- 衛生委員会等で調査審議し、その結果に基づく取組を実施している。  
※ 衛生委員会等を設置していない場合は、関係労働者の意見を聞き、その結果に基づく取組を実施している。
- 心の健康作り計画を策定・実行している。
- 職場復帰支援プログラムを策定・実行している。

#### 個別の取組事項

- 労働者に教育研修、情報提供をしている。
- 相談体制を整備している。
- 管理監督者に教育研修、情報提供をしている。
- 事業場内産業保健スタッフ（産業医、保健師等）を選任している。
- 産業保健スタッフに教育研修・情報提供をしている。
- 事業場外資源（地域産業保健センター等）を活用している。

#### その他（必要に応じて）

- 産業保健関係助成金※を活用している  
※ 申請方法等は滋賀産業保健総合支援センターにお問い合わせください。
- 健康アクション宣言※又はこれに類するものに参加し、メンタルヘルス関係の取組みを実施している。  
※ 申請方法等は協会けんぽ滋賀支部にお問い合わせ下さい。