

10月の重点目標

メンタルヘルス対策

●メンタルヘルス対策とは？

目的による分類

- 一次予防：
メンタルヘルス不調を未然に防止する
- 二次予防：
メンタルヘルス不調を早期に発見し、適切な措置を行う
- 三次予防：
メンタルヘルス不調となった労働者の職場復帰の支援等を行う

●メンタルヘルス対策を行うことによって

- 心の健康レベルを引き上げる
- 働きやすい職場環境の実現⇒生産性の向上につながる

実施主体による分類

- セルフケア：
労働者自身による取組
- ラインによるケア：
管理監督者による取組
- 事業場内産業保健スタッフ等によるケア：
産業医や衛生管理者、保健師等による取組
- 事業外資源によるケア：
事業場外の機関・専門家による取組

リラクゼーションや
休息・睡眠・運動・
栄養補給など

アシストでは昨年よりストレスチェックを導入！
今年も7月に実施しました。

何のためにやるのでしょうか？



働く人が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、過度なストレス要因が職場にある場合は、会社が必要な措置を検討したり、職場環境の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

～社員の心の健康を守るために～

- ◆ 相談窓口を設置しています
- ・電話やチャットで専門家に相談できます
- ・親や子、パートナーなど本人以外の相談も可能
- ◆ 管理監督者の研修、セミナー受講 推進

悩みや不調は早めの相談を！
会社全体でサポートしているので、
一人で抱え込まない
ようにしましょう

コミュニケーションを活発にすることは
メンタルヘルス不調の予防や改善に繋がります

『ほうれん草のお浸し』



- ・ほう…報告
- ・れん…連絡
- ・そう…相談
- ・お…怒らない
- ・ひ…否定しない
- ・た…助ける(困りごとがあれば)
- ・し…指示する(支持する)



★2024年 健康経営取組目標達成★

<目標> 運動習慣のある社員の割合を**50%**にします！！



やればできる！

社員全員で健康づくりに
取り組んだ結果、
目標を達成できました！
今後も運動習慣を
継続していきましょう！

運動の習慣化は
メリットしかない！



【出典】事業場におけるメンタルヘルス対策の取組事例集、2020年3月、厚生労働省。
<https://www.mhlw.go.jp/content/000615709.pdf>、最終7月16日R6. 9. 11
【出典】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/>、最終7月16日R6. 9. 11
【出典】メンタルヘルス対策支援、独立行政法人労働者健康安全保障機構山形産業保健総合支援センター
<https://www.yamagatas.johas.go.jp/mentalherth/>、最終7月16日R6. 9. 11