

## メンタルヘルス対策

介護職場における精神障害の労災請求件数（全国）は年々増加し、64.5%の労働者が、職場での人間関係等の悩み、不安、不満等があると回答するなど、介護労働者は様々なストレスを抱えている状況にあります。心理的な負荷は腰痛の発症・悪化・遷延化（症状が改善せず長引くこと）に関与すると言われており、腰痛予防の観点からも、メンタルヘルス対策に取り組むことが重要です。

メンタルヘルス対策に取り組むことは、人材確保のためにも重要です。

### 社会福祉・介護事業における精神障害の労災請求状況（全国）

精神障害の労災請求件数の推移  
（社会保険・社会福祉・介護事業（産業分類））



精神障害の労災請求件数の多い業種  
（平成26年度・業種（中分類））

業種（中分類）	件数
1 社会保険・社会福祉・介護事業	140
2 医療業	95
3 道路貨物運送業	84
：	
合計	1,456

出典：厚生労働省調べ

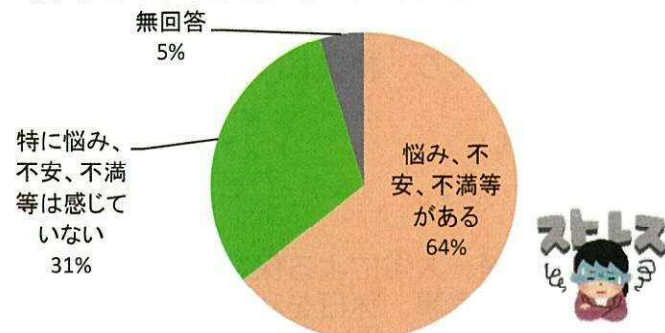
### ストレスチェック制度について

「ストレスチェック」とは、ストレスに関する質問票（選択回答）に労働者が記入し、それを集計・分析することで、**自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる簡単な検査**です。

労働者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、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場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。

労働者が50人以上いる事業所では、**2015年12月から、毎年1回、この検査を全ての労働者に対して実施することが義務付けられています。**

#### 職場での人間関係等の悩み、不安、不満等



出典：介護労働実態調査（平成26年度）

ストレスチェック実施促進のための助成金をご利用ください。

- （1）ストレスチェック（年1回）を実施  
1労働者につき**500円**を上限に実費支給
- （2）ストレスチェックに係る産業医活動  
産業医1回の活動につき**21,500円**を上限（年3回まで）に実費支給

※問合せ先  
新潟産業保健総合支援センター  
Tel. 025-227-4411

関係者の皆さまへ

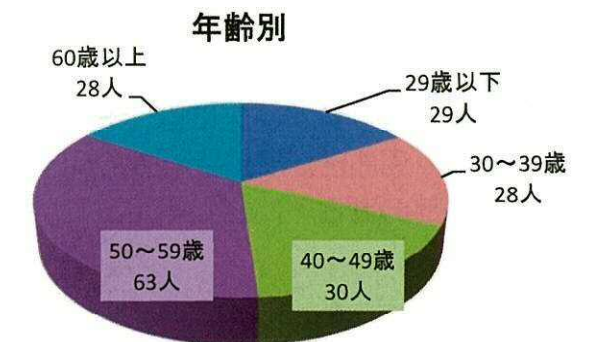
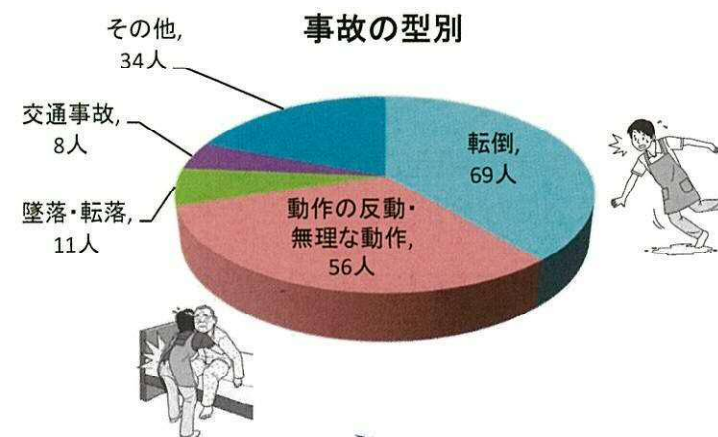
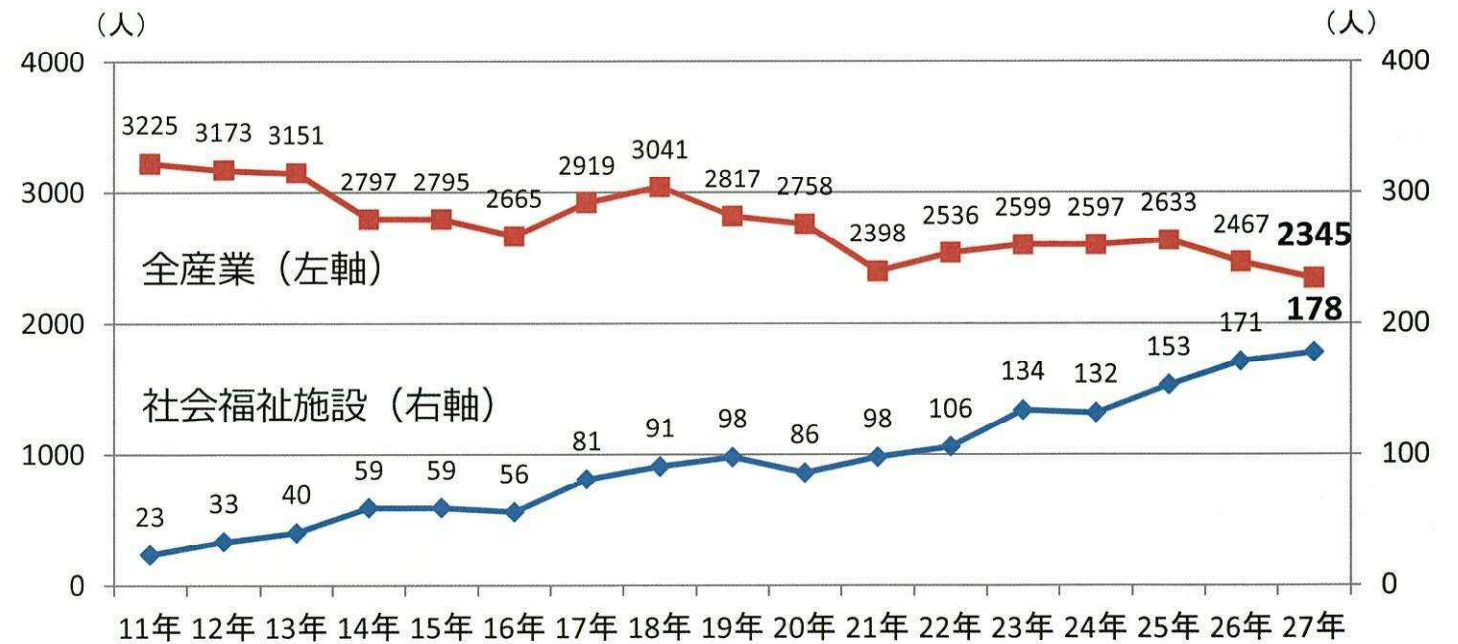
## 社会福祉・介護事業の 労働災害を防止しましょう！

労働災害による死傷者数は、全産業では減少傾向にありますが、社会福祉施設（老人介護施設、保育施設、障害者施設）における死傷者数は、年々増加しており、平成27年の被災者（休業4日以上）は、178人に上ります。

事故の型別では、「転倒」69人、「動作の反動・無理な動作」56人が多く、被災者の7割を占めています。また、年齢別では、50～59歳が最も多くなっています。

労働者が安心して働くことができるように、転倒災害防止対策、腰痛予防対策、メンタルヘルス対策について現場の実情を踏まえつつ充実させることが必要です。

### 労働災害の発生状況



新潟労働局・各労働基準監督署

## 転倒災害防止対策

社会福祉・介護事業での転倒等災害防止の対策には、「4S活動」「KY活動」「見える化」といった対策と情報共有がありますが、安全活動の推進には旗振り役である「安全推進者」の配置が不可欠です。

### 4S活動

⇒ 災害の原因を取り除く

4Sとは、**整理・整頓・清掃・清潔**のこと。

日常的活動でこれらを行うのが4S活動です。4S活動は、労働災害の防止だけでなく、作業のしやすさ、作業の効率化も期待できます。



### KY活動

⇒ 潜んでる危険を見つける

KYとは、**危険 (K)・予知 (Y)**のこと。

KY活動では、業務を開始する前に、職場にどんな危険が潜んでいるかを話し合い、「これは危ない」というポイントを「**指さし呼称**」で確認します。うっかり、勘違いや思い込みといった、災害を招く行動を事前に防ぎます。



### 「見える化」

⇒ 危険を全員に周知する

「見える化」とは、**危険を可視化して共有**すること。

KY活動で発見した危険のポイントを、「**ステッカー**」等を張り付けることで注意喚起します。転倒・墜落転落などのおそれがある箇所で、慎重に行動することができます。



### 安全推進者の配置

安全活動の推進には「**旗振り役**」が不可欠です。職場環境や作業方法の改善、安全意識啓発をする**安全推進者**を配置しましょう。

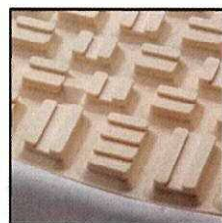
ここがポイント!!

### 【コラム】正しい靴を選ぶポイント

- サイズ** 足に合ったサイズのものを使いましょう。
- 耐滑性** 滑りやすい床には、滑りにくい靴底が有効です。
- 屈曲性** 屈曲性が悪いと「すり足」になりやすく、つまずきの原因になります。
- つま先部の高さ** 高さが不足していると、つまずきの原因になります。

### 定期点検を実施しましょう!

例えば、靴底がすり減ることで耐滑性は損なわれ、スリップしやすくなります。定期的に、靴の屈曲性、靴底の減り具合等を確認し、不具合があれば、靴の交換等して下さい。  
(毎年1回程度の交換が望ましいと言われています。)



新しい靴底



摩耗した靴底

## 腰痛予防対策

厚生労働省では、「職場における腰痛予防対策指針」(平成25年6月改訂)を示し、看護・介護作業における腰痛予防対策に重点的に取り組んでいます。

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。



### 対策のポイント

- ①施設長などのトップが、腰痛予防対策に取り組む方針を表明し、**対策実施組織**を作る
- ②対象者一人ひとりの具体的な看護・介護作業について、作業姿勢、重量などの観点から、**腰痛発生リスクを評価**する
- ③腰痛発生リスクが高い作業から優先的に、**リスクの回避・低減**措置を検討し実施する・人を抱え上げる作業は、原則、人力では行わせない 等
- ④職場の巡視、聞き取りなどを行い、新たな負担や腰痛が発生していないか、**定期的に確認**する

### その他の留意事項

#### ■労働衛生教育の実施

重量物の取り扱い作業、同一姿勢での長時間作業、不自然な姿勢を伴う作業、介護・看護作業、車両運転作業などに従事する作業者に対しては、その作業に配置する際やその後、必要に応じて、腰痛予防のための労働衛生教育を実施することが必要です。

[教育内容]

- ・腰痛の発生状況、原因(腰痛が発生している作業内容・環境、原因など)
- ・腰痛発生要因の特定、リスクの見積もり(チェックリストの作成、活用方法など)
- ・腰痛発生要因の低減措置(発生要因の回避、軽減を図るための対策)
- ・腰痛予防体操(職場でできるストレッチの仕方など)



#### ■心理・社会的要因に関する留意点

職場の同僚・上司及び対象者やその家族との人間関係、強い腰痛があっても仕事を続けざるを得ない状況(人員不足等)、(腰痛で休業治療中)迷惑をかけているのではないかと感じる罪悪感、思うように回復しない腰痛と職場復帰への不安などの**心理的・社会的要因が腰痛の発症・悪化・遷延化(症状が改善せず長引くこと)に関与する**と言われています。上司や同僚のサポート、腰痛で休むことを受け入れる環境づくり、相談窓口の設置など、組織的な取り組みを行うことが必要です。

⇒メンタルヘルス対策について、次項を参考にして下さい。

#### ■健康の保持増進のための措置

腰痛予防には日頃からの健康管理も重要。十分な睡眠、禁煙、入浴による保温、自宅でのストレッチ、負担にならない程度の運動、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換などが有効です。