

# 目 次

## 序章 これからの働く人の心とからだの健康づくり……………1

はじめに・1

- 1 産業構造の変化・1
- 2 人口構造の変化・2
- 3 雇用形態の変化・2
- 4 疾病構造の動向・3
- 5 働き方改革・5
- 6 心身両面にわたる健康保持増進と快適職場づくり・5
- 7 改正 THP 指針・6

おわりに・6

## ヘルスプロモーション

## 第1章 事業場における働く人の健康づくり……………8

- 1 働く人の健康増進が必要な背景・8
- 2 改正 THP 指針に影響を与えた各種施策・9
  - 1) 健康日本 21・10
  - 2) 健康経営・10
  - 3) 特定健診・特定保健指導／データヘルス計画・12
  - 4) 地域職域連携事業ガイドライン・13
  - 5) Sport in Life プロジェクト・14
  - 6) 「労働者の心の健康の保持増進のための指針」およびストレスチェック制度・14
  - 7) Personal Health Record (PHR)・14
- 3 職場での健康づくりが企業等にもたらす価値・15
  - 1) 医療費削減への価値・15
  - 2) 現職死亡、疾病休職の減少への価値・15
  - 3) 病欠、プレゼンティーズムの減少への価値・15
  - 4) 離職意思の低下、職場のソーシャルキャピタルや従業員が知覚する組織支援の価値・16
  - 5) 株価上昇や営業利益率の上昇への価値・16
  - 6) 企業等の SDGs、ESG 活動としての価値・17
- 4 PDCA サイクルの確立：職場における健康づくり活動が成果を上げるための条件・17
  - 1) 計画 (Plan)・17
  - 2) 実施 (Do)・18
  - 3) 評価 (Check)・18
  - 4) 改善 (Act)・19

- 5 成果を向上させる上で不可欠な職場のダイナミズムの活用・19
- 6 THP と労働安全衛生マネジメントシステム・20
- 7 改正 THP 指針のポイント・21
  - 1) 従来の労働者「個人」から「集団」への健康保持増進措置の視点の強化・21
  - 2) 事業場の特性に合った健康保持増進措置への見直し・22
  - 3) 健康保持増進措置の内容を規定する指針から、取組方法を規定する指針への見直し・22
  - 4) 医療保険者と連携した健康保持増進対策・22
- 8 改正 THP 指針に基づく職場における健康保持増進の進め方・23
  - 1) 健康保持増進方針の表明・23
  - 2) 推進体制の確立・23
  - 3) 課題の把握・25
  - 4) 健康保持増進目標の設定・25
  - 5) 健康保持増進措置の決定・25
  - 6) 健康保持増進計画の作成・26
  - 7) 健康保持増進計画の実施・26
  - 8) 実施結果の評価・26
  - 9) 健康保持増進対策の推進における留意事項・27
- 9 職場における心とからだの健康づくりのための手引き・27
- 10 労働衛生行政の役割・28
  - 1) 労働災害防止計画・28
  - 2) 労働衛生の法体系・28
- 11 健康確保対策・33
  - 1) 労働衛生対策の基本・33
  - 2) 職業性疾病と作業関連疾患・33
  - 3) 健康診断の実施と適切な事後措置・34
  - 4) 産業医の活性化と産業保健機能の強化・35
  - 5) 健康情報を含む労働者の個人情報の保護・36
  - 6) 事業場における治療と仕事の両立支援・36
  - 7) 産業保健への支援・37
  - 8) SDGs と働き方改革・37
- 12 メンタルヘルス対策の推進・38
  - 1) 心の健康の保持増進のための指針・38
  - 2) ストレスチェック制度・38
  - 3) 心理的負荷による精神障害の労災認定基準の改正・41
  - 4) 快適な職場環境の形成・42
- 13 作業要因と健康障害予防・43
  - 1) 情報機器作業における労働衛生管理／テレワークガイドライン・43
  - 2) 過重労働による健康障害の防止・43
  - 3) 健康確保関係法令等の変遷・44
- 14 働く人の災害を防ぐ健康づくり・49
  - 1) 「元気なからだづくり」は安全活動に不可欠・50
  - 2) 今日から取り組む「元気なからだづくり」・50
  - 3) 生活習慣病と労働災害との関係・51
  - 4) 誰でも無理なく行える「元気なからだづくり」・52
  - 5) 良好なコミュニケーションで災害が減った・53
  - 6) 高齢労働者と一緒に働く・54

# 職場における健康支援

## 第2章 働く人への健康支援の実際……………56

- 1 PDCA サイクル ・56
  - 1) 計画の目的・目標の立案 ・56
  - 2) 方策の立案 ・57
  - 3) 計画の実行と展開 ・58
  - 4) 評価 ・58
  - 5) 改善 ・59
- 2 ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ ・59
  - 1) ハイリスクアプローチ ・60
  - 2) ポピュレーションアプローチ ・61
- 3 職域がん検診（ポピュレーションアプローチ） ・62
- 4 メンタルヘルス対策におけるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチ ・62
  - 1) メンタルヘルス対策の枠組み ・63
  - 2) メンタルヘルス対策のハイリスクアプローチ ・64
  - 3) メンタルヘルス対策のポピュレーションアプローチ ・64
- 5 健康教育 ・65
  - 1) 主要な要素 ・65
  - 2) 修飾要因 ・66
- 6 グループ・ダイナミクス ・69
  - 1) グループ討議（集団討議） ・69
  - 2) 集団（グループ） 討議+集団決定 ・69
- 7 行動科学理論を活かした健康支援 ・70
  - 1) 行動科学とは ・70
  - 2) 主に個人への働きかけに役立つ理論 ・71
  - 3) 主に集団への働きかけに役立つ理論 ・73
- 8 健康づくりスタッフの役割と活動 ・79
  - 1) スタッフの役割と体制 ・79
  - 2) 健康保持増進活動の実際 ・80
  - 3) 保健行動の実践、継続支援～自己効力感を高める～ ・85
  - 4) Check（評価の枠組み） から Act（改善） へ ・86

## 第3章 働く人の健康指導について……………89

- 1 健康づくりのための身体活動 ・89
  - 1) 身体活動不足が身体におよぼす影響 ・91
  - 2) 健康関連体力 ・94
  - 3) 健康づくりのための身体活動ガイドライン ・96
  - 4) 職場でできる運動 ・99

- 2 口腔健康・109
  - 1) 口腔の健康・109
  - 2) 日本人の口腔保健状況・114
  - 3) 歯科疾患の原因と予防・115
  - 4) 口腔の健康の評価方法・123
  - 5) 栄養指導を口腔保健に取り入れたプログラム例・125
  - 6) 職域におけるオーラルヘルスプロモーション（口腔の健康推進）・125
- 3 食生活と健康・126
  - 1) 食生活と栄養・126
  - 2) 人体と栄養・食生活・127
  - 3) 現代人の食生活と健康の問題・131
  - 4) 食品群・133
  - 5) 体内時計と健康・食生活・138
  - 6) 食生活プログラムの実際・143
- 4 睡眠教育・152
  - 1) 良い睡眠を考えるポイントと日本人の睡眠の現状・152
  - 2) 睡眠指導の実際・155
  - 3) 睡眠指導と運動・栄養・159
- 5 禁煙支援・160
  - 1) 禁煙支援や受動喫煙防止をめぐる国の動き・160
  - 2) 生活習慣病対策における禁煙の意義・162
  - 3) 職場全体として効果的に禁煙を推進するためのポイント・164
  - 4) 健診等の保健事業の場を活用した禁煙支援の取組み方・166
  - 5) 加熱式たばこの有害性と使用者への対応・169
  - 6) 禁煙支援・治療をめぐる新しい動き・170
  - 7) 教材や指導者養成に関する情報・171
- 6 飲酒・173
  - 1) アルコールを取り巻く世界と日本の状況・173
  - 2) アルコール代謝について・175
  - 3) アルコールによる臓器障害・176
  - 4) その他のアルコールの影響・178
  - 5) 賢く飲酒と付き合うためのコツ・179
  - 6) 職場とアルコール・184

## 職場におけるメンタルヘルスケア

### 第4章 働く人のストレスとメンタルヘルス……………190

- 1 事業場で必要なメンタルヘルス対策とその基礎的事項・190
  - 1) 職場および労働者のメンタルヘルスの現状・190
  - 2) 職場のストレスとストレス関連疾患・192
  - 3) 職場のメンタルヘルスに関する法令などの概要・199
  - 4) 職場のメンタルヘルス対策の実際・205

- 5) 心理相談活動・218
- 2 職場におけるストレスとメンタルヘルス・224
  - 1) 事例性の重要性・224
  - 2) 精神障害の概要・225
  - 3) メンタルヘルス不調者への対処・237
  - 4) 自殺の実態と予防を含めた対応・238
- 3 メンタルヘルスケア技法・242
  - 1) メンタルヘルスケアのための基礎知識・242
  - 2) 面接技法・246
  - 3) 自律訓練法・251
  - 4) 呼吸法・258
  - 5) 筋弛緩法・259
  - 6) 交流分析・264
  - 7) 認知行動療法的アプローチ・271
  - 8) マインドフルネス・274