

心の健康づくり計画

実施方針		内容概要	
心の健康づくり計画は、従業員の心身の健康を促進し、業務効率向上に貢献することを目的とする。 計画は、従業員の心身の健康を促進し、業務効率向上に貢献することを目的とする。 計画は、従業員の心身の健康を促進し、業務効率向上に貢献することを目的とする。		① 心の健康づくり計画の策定と実施 ② 心の健康づくり計画の策定と実施 ③ 心の健康づくり計画の策定と実施	
実施方針	内容概要	実施方針	内容概要
① 心の健康づくり計画の策定と実施	① 心の健康づくり計画の策定と実施	② 心の健康づくり計画の策定と実施	② 心の健康づくり計画の策定と実施
② 心の健康づくり計画の策定と実施	② 心の健康づくり計画の策定と実施	③ 心の健康づくり計画の策定と実施	③ 心の健康づくり計画の策定と実施
③ 心の健康づくり計画の策定と実施	③ 心の健康づくり計画の策定と実施	④ 心の健康づくり計画の策定と実施	④ 心の健康づくり計画の策定と実施
④ 心の健康づくり計画の策定と実施	④ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑤ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑤ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑤ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑤ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑥ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑥ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑥ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑥ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑦ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑦ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑦ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑦ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑧ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑧ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑧ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑧ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑨ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑨ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑨ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑨ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑩ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑩ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑩ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑩ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑪ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑪ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑪ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑪ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑫ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑫ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑫ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑫ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑬ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑬ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑬ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑬ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑭ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑭ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑭ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑭ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑮ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑮ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑮ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑮ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑯ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑯ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑯ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑯ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑰ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑰ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑰ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑰ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑱ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑱ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑱ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑱ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑲ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑲ 心の健康づくり計画の策定と実施
⑲ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑲ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑳ 心の健康づくり計画の策定と実施	⑳ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉑ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉑ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉒ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉒ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉓ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉓ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉔ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉔ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉕ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉕ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉖ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉖ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉗ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉗ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉘ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉘ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉙ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉙ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉚ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉚ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉛ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉛ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉜ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉜ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉝ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉝ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉞ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉞ 心の健康づくり計画の策定と実施
㉟ 心の健康づくり計画の策定と実施	㉟ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊱ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊱ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊲ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊲ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊳ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊳ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊴ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊴ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊵ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊵ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊶ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊶ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊷ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊷ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊸ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊸ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊹ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊹ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊺ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊺ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊻ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊻ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊼ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊼ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊽ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊽ 心の健康づくり計画の策定と実施
㊾ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊾ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊿ 心の健康づくり計画の策定と実施	㊿ 心の健康づくり計画の策定と実施

厚生労働省は職場内におけるメンタルヘルス対策を推進しており、その実現のために「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を掲げており、その中で「心の健康づくり計画」の必要性が述べられている。当院も、2023年の途中から担当者を配置して、計画を策定し実行を開始した。2025年度は6月に職員全員を対象としたメンタルヘルスセルフケア研修を、また5月には東京産業保健総合支援センターの講師を招いて管理者対象にメンタルヘルスラインケア研修を実施した。今後もセミナーや情報発信を行っていく。



メンタルヘルスラインケア研修(管理者)



ストレスチェック

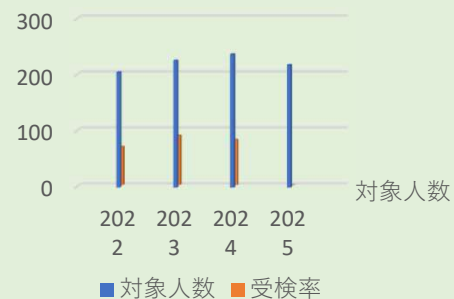
ストレスチェック受検率

年度	2022	2023	2024	2025
対象人数	206人	227人	238人	219人
受検率	68.5%	88.5%	81%	92.7% (速報値)

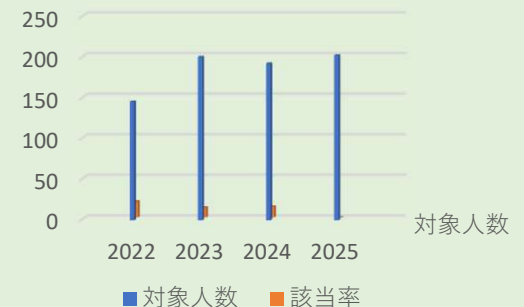
ストレスチェック高ストレス率

年度	2022	2023	2024	2025
対象人数	146人	201人	193人	203人
該当率	19.8%	12.4%	13.4%	集計中

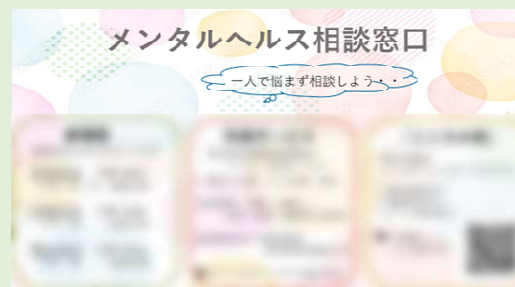
ストレスチェック受検率



ストレスチェック高ストレス率



令和3年度厚生労働省委託事業「ストレスチェック制度の効果検証に関わる調査等事業」によると、受検対象となる労働者のうち、実際に受検した労働者の割合が約8割を超える事業場は77.5%となっており、90%以上(100%未満)が61.4%、100%が15.7%となっている。当院は2022年に数字が低下したが、実施時期や案内方法等を工夫することで2023年から80%を超え、2025年度は92.7%（速報値）になっている。



メンタルヘルス相談窓口の案内

有給取得率

年度	2022	2023	2024	2025
取得率	87.4% (繰り越し含む)	87.7% (繰り越し含む)	82.7% (繰り越し除く)	

法定外労働月45時間以上

年度	2022	2023	2024	2025
発生人数	18件	30件	18件	

厚生労働省によると令和4年度就労条件総合調査では、2022年の1年間に企業が付与した年次有給休暇日数(繰越し日数を除く)は、労働者1人平均17.6日で、このうち労働者が取得した日数は10.9日、取得率は62.1%と前年を上回り1984年以降過去最高になっている。当院(2024年度)では、正職員で82.7%(繰越し日数を除く)と取得率が高くなっているが、引き続き健康経営推進会議では100%の取得を目指して啓発活動に努めている。また、45時間以上の法定外労働時間については、問題のあった労務管理の改善や業務の効率化、時差出勤の導入等を通じて、2017年の発生件数142件から劇的に減少した。職員一人一人が時間外労働の削減に取り組み、実を結ぶ結果となった。

離職者数等

年度	2022	2023	2024	2025
離職者数	37人	24人	27人	
平均勤続年数 (平均年齢)	5.4年(38.6歳)	6年(39歳)	6年(40歳)	

離職については、配偶者の転勤等様々な要因があるが、労働環境改善の効果として注視する必要がある数字である。基本的に欠員に対して採用を実施しており、新卒等の定期的な採用はしていない。2020年から大きく数字は動いていないが、メンタルヘルスを含む疾病や、仕事のやりがい、満足度の低下等による離職を低減させるため、引き続き健康経営の取り組みを推進する必要がある。

院内回覧用ポスター
作成：巡回健診課 鈴木



女性特有の健康

女性特有の疾病休業者数

年度	2022	2023	2024	2025
女性特有の疾病休業者数	3件	2件	4件	

女性のがん検診受診率

年度	2022	2023	2024	2025
対象人数	153人	164人	143人	
受診率	24.8%	30.4%	26.3%	

2025/3/31時点

がん検診の受診率測定については、当院で受診した者のみの数字になっている。受診勧奨の取り組みとしては、1年間をとおして受診可能とし、定期健康診断同様、WEBでの予約、問診入力、結果報告を行い利便性が向上した。また、定期的に健康経営推進会議から受診勧奨等の情報配信をしている。尚、2025年度のがん検診受診率算出は、当院以外の受診も反映させる予定である。

職員の皆様へ

がん検診受けていますか？

<私たちは以下の健診も受診可能です>

🏠 子宮がん検診 (20歳以上の女性 子宮頸部細胞診)

🏠 乳がん検診 (25歳以上の女性 マンモグラフィ または 乳房超音波)

🏠 胃がん検診 (25歳以上の方 胃部レントゲン)

※職員健診の時期は大変込み合い予約が取れない場合がありますが、年間通して都合の良い日時に受診可能となりました！10/4から予約開始

ご予約は健診センターまで！

※年1回は健保補助で受診できます。

健康経営推進会議

健康経営推進会議から情報提供



院内研修及びセミナーの実施

女性の一生と健康

～人生100年時代を
自分らしく生きるために必要な
各ライフステージにおけるポイント～

国立国際医療研究センター

産婦人科 大石 元

2024年9月に実施した「女性の健康セミナー」

教育委員会が計画、実施する院内研修は「健康経営」「メンタルヘルスケア」「感染対策」「医療安全」等毎回テーマを変えて月1回、年12回行っており、その受講率は平均90%を超えている。また、健康経営推進会議が主催する「女性の健康セミナー」を2024年9月に外部講師を招いて開催した。このセミナーの参加は当院の職員に限らず、取引先企業等にも広く募っている。

健康経営通信定期配信・閲覧数

No.	通信vol.6	通信vol.7	通信vol.8	通信vol.9	通信vol.10	2024号外
対象人数	229人	229人	229人	221人	225人	226人
閲覧数	75.5%	75.5%	74.6%	75.5%	75.5%	70.3%
No.	通信vol.11	通信vol.12	通信vol.13	通信vol.14	通信vol.15	2025号外
対象人数	221人	226人	227人			
閲覧数	70.8%	72.5%	72.2%			

2025年4月現在

年に3回～4回のサイクルで、健康経営推進会議より健康経営に関する情報を掲載した「健康経営通信」を発行している。閲覧率は発行以来70%を超えており、健康経営推進に一役買っている。

健康経営推進会議発行の「健康経営通信」



全員参加の施策

グループでの取り組み

ステップ6：取り組みの評価・改善

取り組み期間終了後、健康経営推進者が取り組み内容の評価を行い（活動内容や参加率、課題や改善点等）健康経営推進者会議で報告します。

提出された報告は2026年度の健康経営優良法人認定の健康経営度調査に反映されます。

職員全員参加

取り組み成功！



健康経営の取り組み全員参加を目指して実施している施策となる。これは業務上、集合型のセミナー等に参加できない職員にも参加できるように設計されており、職員一人一人に併せた取り組みを行うことで、健康への意識向上、促進を期待したものとなっている。実施方法は、職員を13グループ(2025年度現在)に分け、それぞれに健康経営推進者を選出する。選出された健康経営推進者は健康経営推進者研修及び確認テストの合格を経て、グループの取り組みを進める。そして取り組み後は、実施率や取り組み内容を健康経営推進会議に報告し、健康経営WGや健康経営推進会議が分析、評価、課題等の抽出を行う。更にその結果を職員に共有する。冒頭にも述べたように、集合型施策の参加率が伸びない中で、この施策の参加率は90%を超えている。一つ一つの取り組みは小さい内容であるが、取り組みを継続することによって、健康への意識の変化が始まり、改善に結びつくこととなる。

2024.6.1～2025.1.31 取り組み結果

	2023	2024
対象者数	195名	202名
参加者数	190名	189名
参加率	97%	94.00%
グループ実施率	94%	100%

グループの取り組み例

