

どう取り組む！？快適職場のつくり方

—誰もがいきいきと働ける職場づくりのために—

沖縄産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員



■ 本日の内容

1. 沖縄産業保健総合支援センターの事業概要
2. 治療と仕事の両立支援について
3. メンタルヘルス対策支援について

■ 本日の内容

1. 沖縄産業保健総合支援センターの事業概要

2. 治療と仕事の両立支援について

3. メンタルヘルス対策支援について

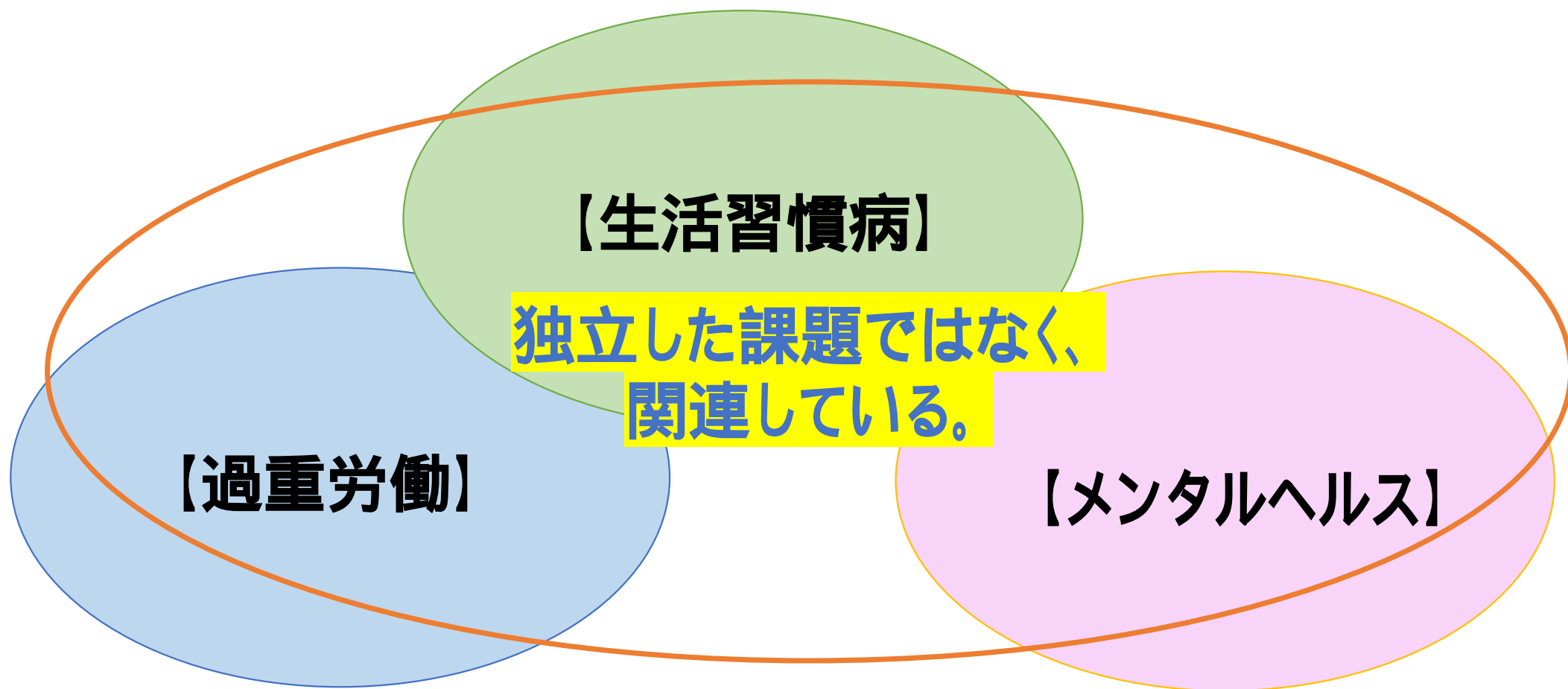
はじめに

職場における健康 = いきいきと安心して働けること

職場の健康を実現するためには、労働者個人による努力だけでなく、会社による様々な取り組みや支援が必要となる。
病気の予防・改善だけではなく健康を増進させ、より良い状態にすることも含む。



働き盛り世代の健康課題



沖縄県の健康課題

- 働き盛り世代の定期検診の有所見率

73、2% （全国平均 59,7%）

全国でワースト1位（同率）

令和7年定期健診実施結果
沖縄労働局発表 令和8年8月6日

- 40歳～50歳代男性の肥満率

約5割（2人に1人）

- 働き盛り世代の死亡率が全国より高い

高血圧関連疾患による死亡率が最も多い



参考：国立研究開発法人
国立循環器病研究センターHPより

沖縄産業保健総合支援センター (沖縄さんぽ)

事業主・人事労務担当者・産業保健スタッフ向けに
産業保健に関する研修、専門的相談などのサービスを提供

専門的相談対応



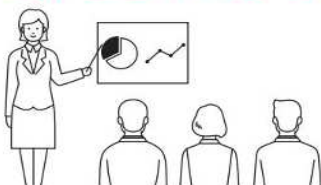
個別訪問支援による
メンタルヘルス対策



働く人の健康管理に関する
情報提供



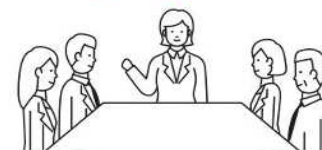
専門的研修等



治療と仕事の
両立支援



事業主・労働者に対する
セミナー

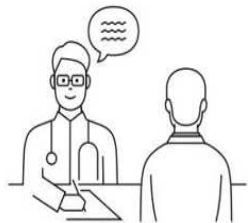


地域産業保健センター (地さんぽ)

労働者50人未満の小規模事業場の事業主・労働者を対象に、
労働安全衛生法で定められた産業保健サービスを提供

健康診断の結果に
ついて医師からの

意見聴取



長時間労働者や
高ストレス者に対する

面接指導



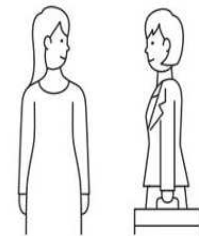
労働者の「こころ」と「からだ」の
健康管理に関わる

相談



専門スタッフによる

個別訪問指導



■ 本日の内容

1. 沖縄産業保健総合支援センターの事業概要

2. 治療と仕事の両立支援について

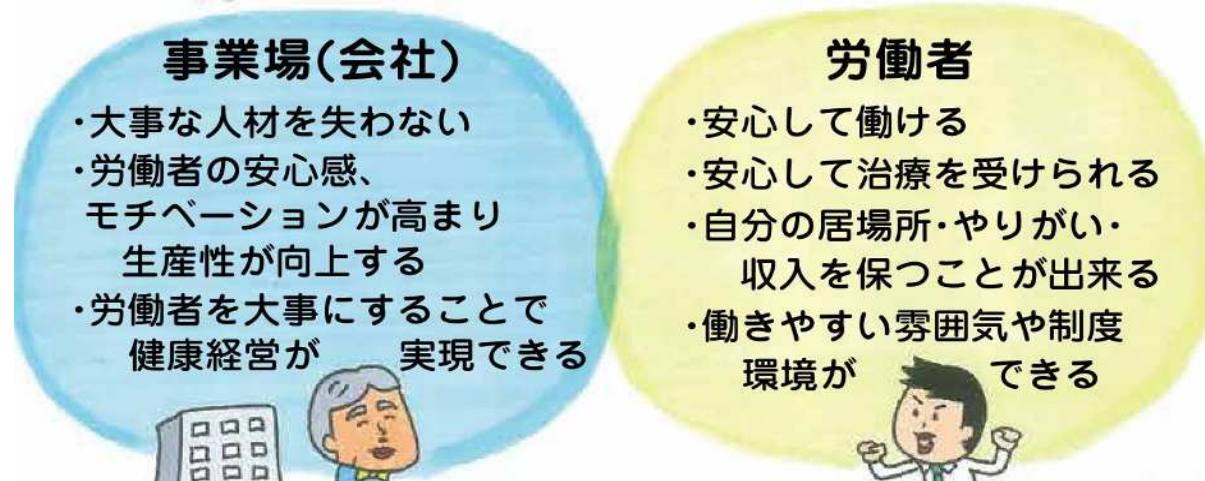
3. メンタルヘルス対策支援について

治療と仕事の両立支援

- 病気を抱えながらも働く意欲・能力のあるひとが、必要な治療を続けながらも働き続けられるよう支援することです。

対象となる病気：反復・継続して治療が必要なもの、
例えばがん、脳卒中、心疾患、糖尿病、肝炎、その他難病など

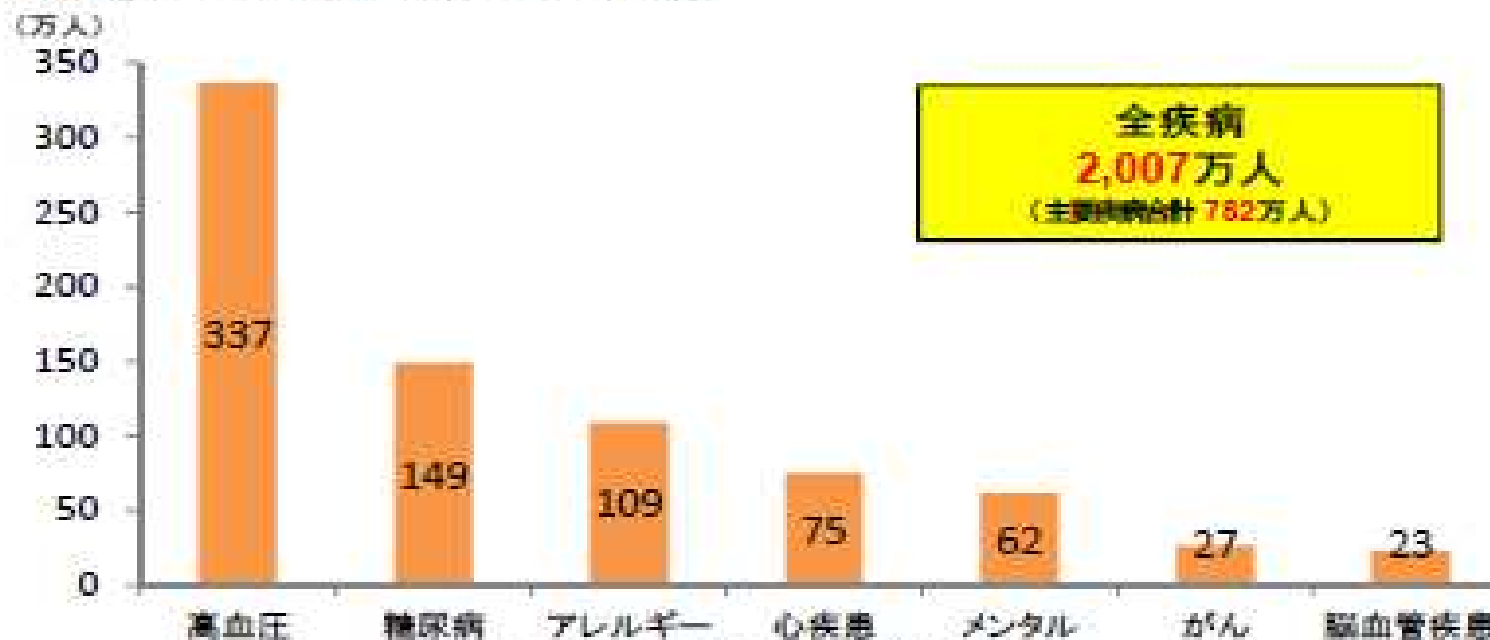
- 2026年度（令和8年度）すべての事業主に努力義務化（改正労働施策総合推進法）



治療と仕事の両立支援の背景

日本の労働人口の約3人に1人が
何らかの疾病を抱えながら働いている

◆罹患しながら働く人数(主な疾病)



出典:厚生労働省 平成25年度国民生活基礎調査

がん治療のため退職・廃業した人

約 2 割

出典：国立がん研究センター調査よりがん対策情報センター厚生労働省委託事業
「患者体験調査報告書 平成30年度調査」

治療と仕事の両立支援の流れ

労働者（患者）



事業者（会社）



医療機関



「勤務情報提供書」を主治医に提供



「主治医意見書」の提供

「主治医意見書」を事業者へ提出



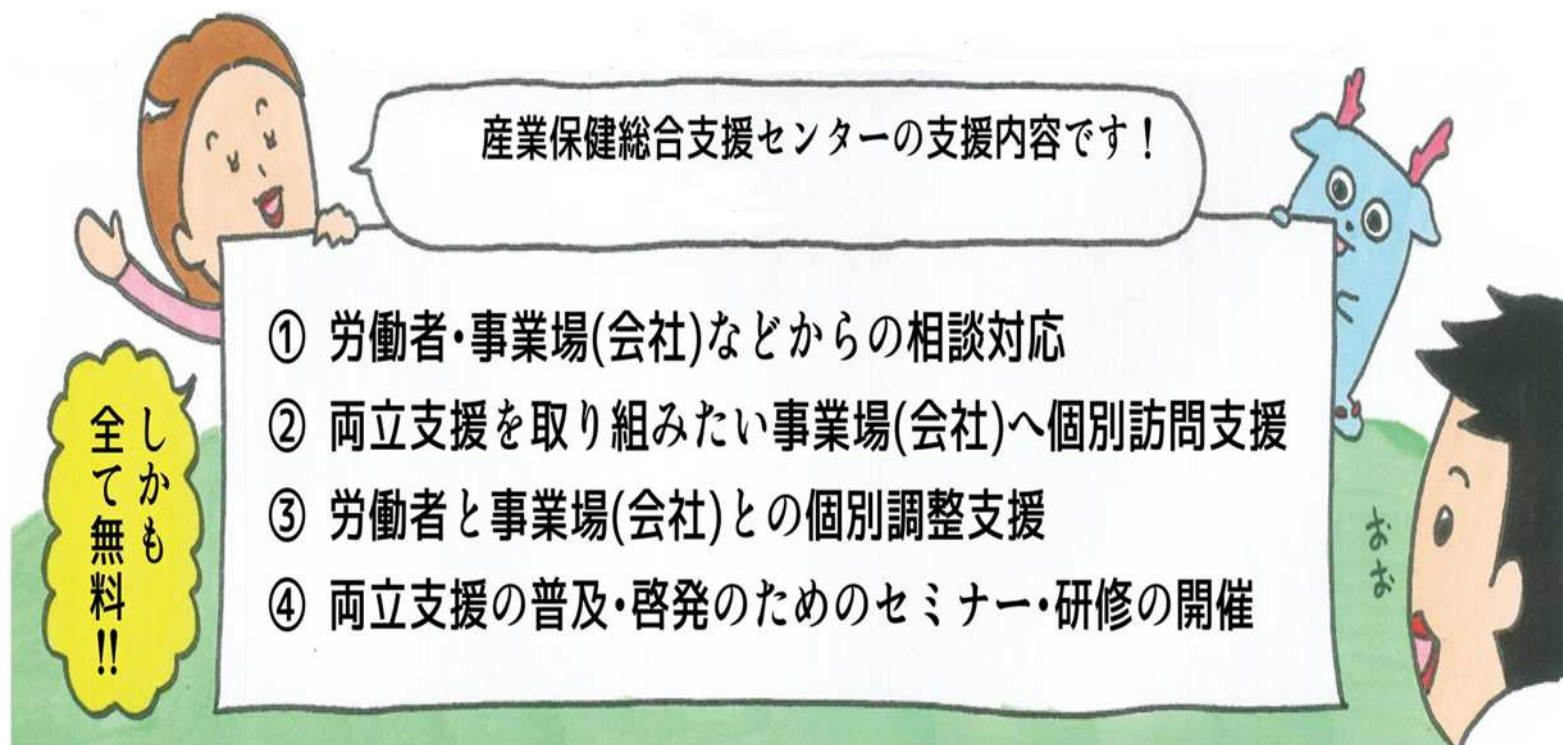
具体的な配慮事項について検討
「両立支援プラン」
「職場復帰支援プラン」



～ の様式例
は厚生労働省の
HPからダウンロード！

産保センターの支援内容

産業保健総合支援センターには両立支援促進員が配置され以下の支援を提供。



労働者と事業者からの相談対応

- 沖縄県がん診療連携拠点病院
 - ・琉球大学病院
- 地域がん診療連携拠点病院
 - ・沖縄県立中部病院
 - ・那覇市立病院
- 地域がん診療病院
 - ・北部地区医師会病院
 - ・沖縄県立八重山病院 ・沖縄県立宮古病院
- その他のがん診療病院
 - ・おもろまちメディカルセンター
 - ・中頭病院 ・沖縄協同病院
 - ・沖縄赤十字病院 ・浦添総合病院
 - ・宮良クリニック ・友愛医療センター
 - ・那覇西クリニック ・ハートライフ病院

**県内 15 か所の
医療機関の出張相談窓口**

**産保センターの
随時・定期相談**

の医療機関はハロワークと共同実施

労働者からの相談事例

身体面・メンタル面

- 「思ったより体力が低下している、復職の自信が無い」
- 「復職したいが不安がある」

就労継続について

- 「復職してからフルタイムは負担」
- 「職場で両立支援の制度があるか？」
- 「職場にどう伝えよう」

経済面・その他

- 「社会保険制度について」
- 「収入が減少」

事業場からの相談事例

両立支援の進め方

- 「職場でどう配慮したら良いのか分からない。」
- 「がんで復職した労働者の支援の経験がなく不安」

医療機関との連絡方法

- 「誰に・何処に連絡を取れば良いのか？」
- 「診察に同行しても良いのか？」

どう取り組む！？治療と仕事の両立支援

基本は健康診断（がん検診）と事後措置

病気の予防と早期発見、職場の健康づくりが基本となります！
健診費用の補助や時間内で受診できる工夫も。



まずはここから！：両立支援に取り組みやすい環境整備

1 社員への周知

2 相談窓口の明確化

3 教育・研修

4 個人情報取り扱いの
ルール作成



次に取り組むこと！ 休暇・勤務制度の見直し・整備

両立支援に有効な勤務制度

時差出勤制度



フレックスタイム制度

短時間勤務制度

在宅勤務制度

試し出勤制度

両立支援に有効な休暇制度

時間単位の年次有給
休暇

失効年次有給休暇
積立制度

傷病休暇・病気休暇
制度

**病気になったからすぐに仕事を辞めるのではなく、
まずは職場や産保センターに相談しましょう！
沖縄産保センターは、職場の治療と仕事の両立支援を
サポートします！**



■ 本日の内容

1. 沖縄産業保健総合支援センターの事業概要
2. 治療と仕事の両立支援について
3. **メンタルヘルス対策支援について**

(1) 仕事や職業生活に関するストレスの状況

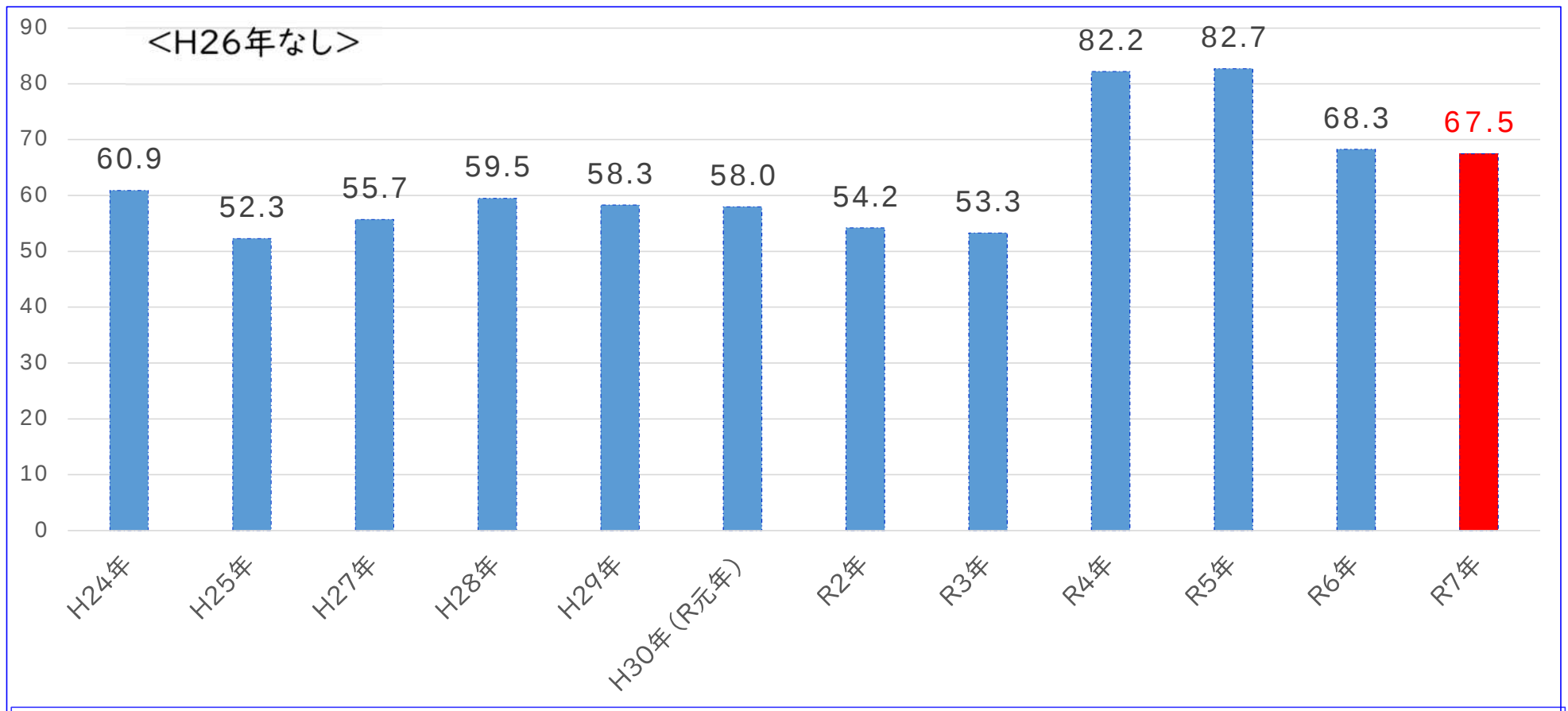
- 現在の仕事や職業生活に関する
ことで、強い不安やストレス(以下
「ストレス」という。)となっていると
感じる事柄がある労働者の割合
67.5% となっている。
[R6: 68.3% R5: 82.7 %]

- ストレスとなっていると感じる事柄がある
労働者について、
その内容(主なもの3つ以内)をみると
 - ☞ 「仕事の量」 39.5% [R6: 43.2% R5: 39.4 %]
 - ☞ 「仕事の失敗、責任の発生等」 39.5% [R6: 36.2% R5: 39.7 %]
 - ☞ 「対人関係」 32.9% [R6: 26.1% R5: 29.6 %]
 - ☞ 「仕事の質」 30.7% [R6: 26.4% R5: 27.3 %]

令和7年
「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況

職業生活で強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合の推移 (3つまでの複数回答 %)

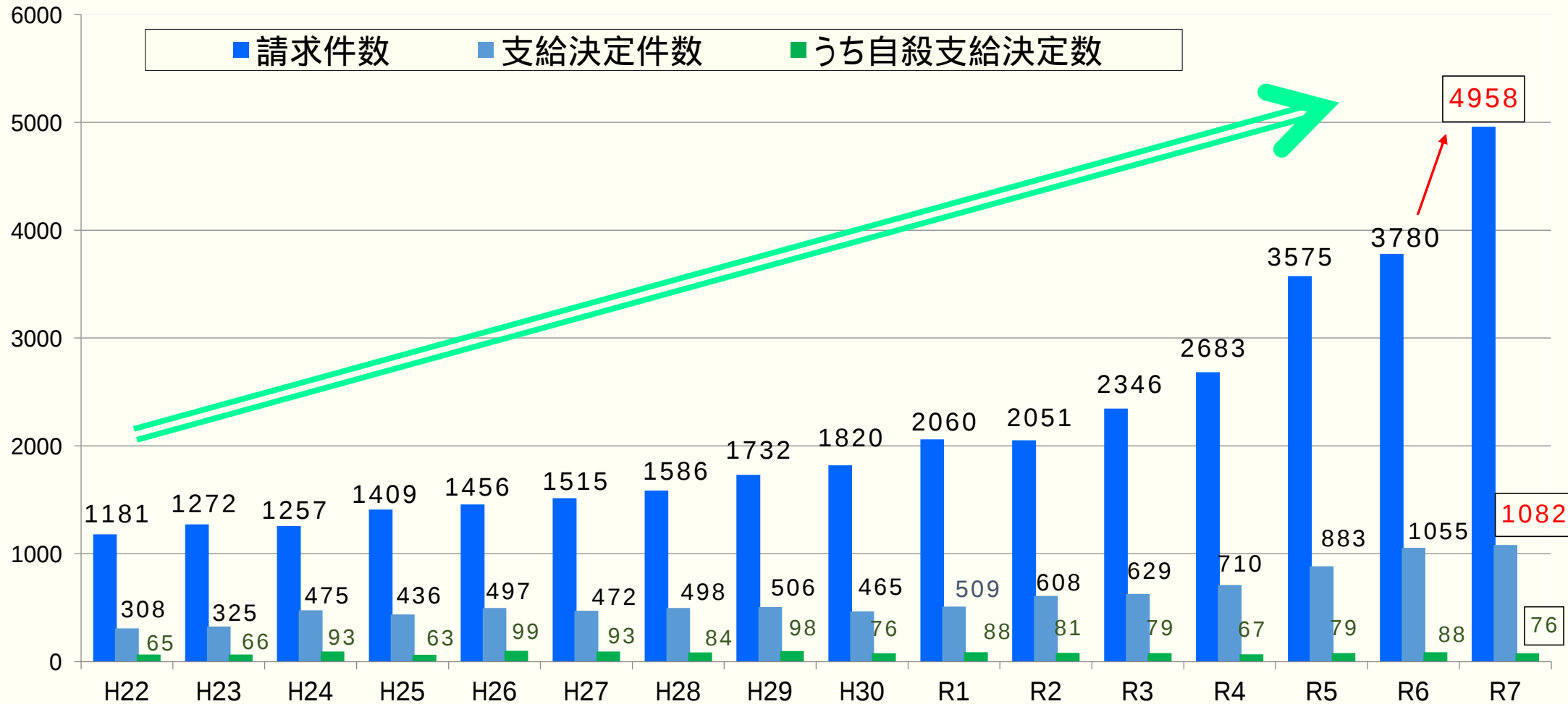
令和7年
「労働安全衛生調査(実態調査)」の概況



* 令和4年調査から本設問の形式を変更した。1つでも選択した場合に、ストレスが「ある」に該当するものとしている

精神障害等の労災補償状況の推移

(件)

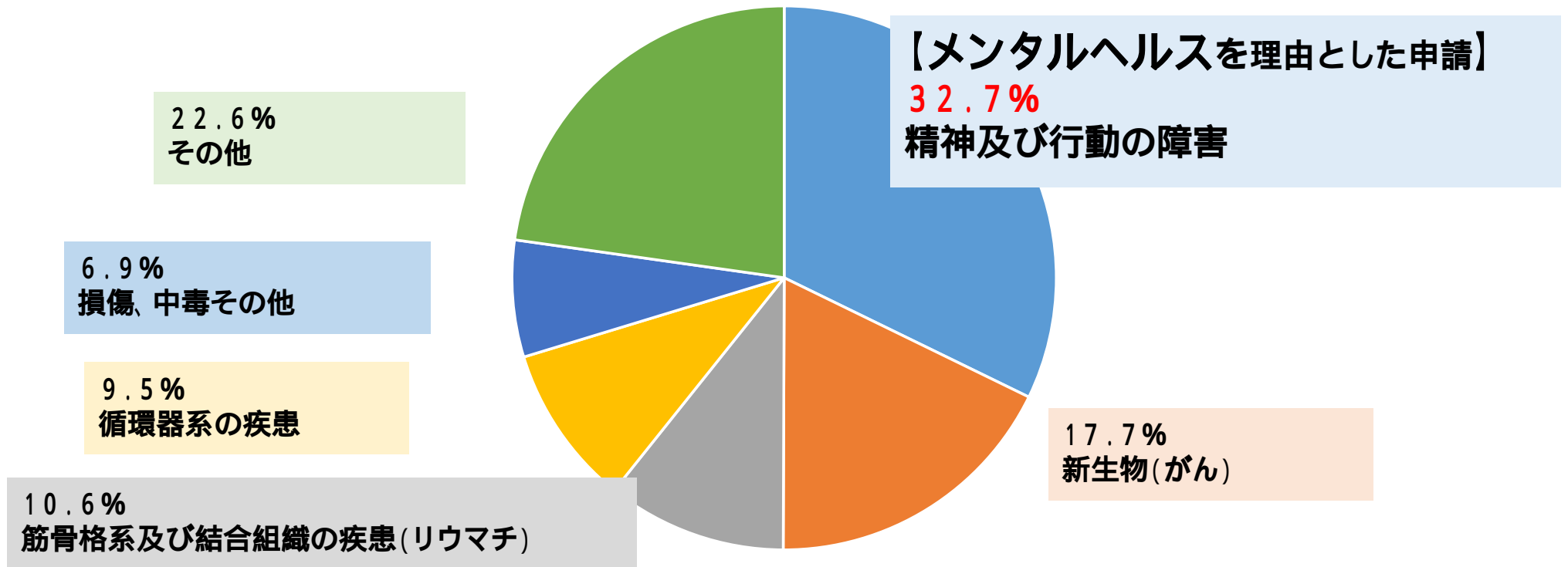


平成11年に精神障害等の判定基準が策定された

(注:自殺には未遂を含む)

メンタルヘルス不調が理由の休職が増えている

傷病手当金支給件数の割合【全年齢】

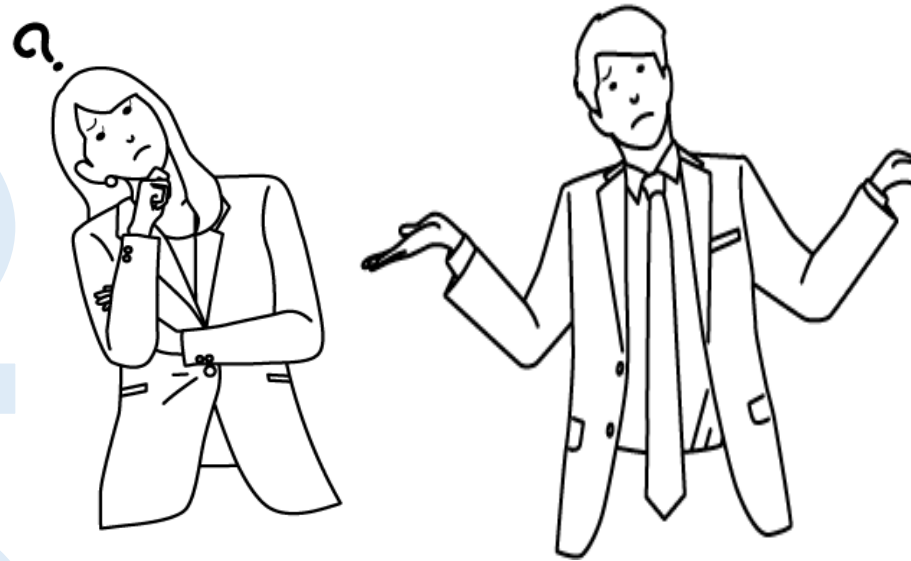


全国健康保険協会 現金給付受給者状況調査(令和2年度)より作成

職場のこんなお悩みありませんか？

休職中の労働者への
職場復帰支援
どうしよう…

ストレスチェックの
導入や職場環境改
善について知りたい！



職場の
メンタルヘルス、
どう取り組
む??

職場の雰囲気を
良くしたい

メンタルヘルス
研修をしたい！

労働者数50人未満の事業者も

ストレスチェック が義務になります！



ストレスは見えません。
チェックしましょう。

沖縄さんぽと地さんぽは 職場のメンタルヘルス対策をサポートします！

無料で

沖縄さんぽ

- 社会保険労務士、産業カウンセラー、保健師、など専門職が事業場訪問をして支援します。
- 心の健康づくり計画作成の支援
- メンタルヘルス対策のための
事業場内体制の整備への支援
- 管理者や社員向けのメンタルヘルス研修
- ストレスチェック制度の進め方や、
職場環境改善への支援
- 職場復帰についての支援
職場復帰支プログラムの作成支援など

地さんぽ

- 労働者50人未満の事業主や労働者が対象
- ストレスチェック後の高ストレス者への
医師による面接・指導
- 労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に
関する相談に医師や保健師が対応
- 長時間労働者に対して医師の面接・指導
- 健康診断結果についての医師からの意見聴取

沖縄産業保健総合支援センター（沖縄さんぽ）

 0 9 8 - 8 5 9 - 6 1 7 5



働く人のこころと体の健康づくり
治療と仕事の両立支援・
メンタルヘルス対策などをサポートします！
お気軽にご相談・お問い合わせください。



地域産業保健センター（地さんぽ（50人未満の事業場対象））

那覇地域産業保健センター	 0 9 8 - 8 6 6 - 8 8 0 4
中部地域産業保健センター	 0 9 8 - 936 - 8201
北部地域産業保健センター	 0 9 8 0 - 5 4 - 5 2 0 5
宮古地域産業保健センター	 0 9 8 0 - 7 3 - 0 2 2 2
八重山地域産業保健センター	 0 9 8 0 - 8 8 - 5 6 3 3