

# かわら版

第208号



Quality of Life  
日本予防医学協会  
2017.3発行

ストレスチェック制度が始まって1年がたちました。あなたの心の健康＝メンタルヘルスはいかがでしょう？さて今月の【健康づくりWEBかわら版】をお届けします！メンタルヘルスは、あらためて言うまでもなく、個人にも組織にもとても大切ですね。わたくしたち労働衛生機関にとっても最重要ポイントのひとつです。

そこで今回は

## 『メンタルヘルス』

についてのお話です。

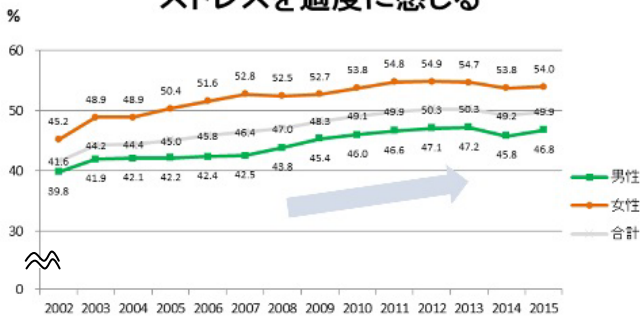
### ★メンタルヘルスという言葉のイメージ★

メンタルヘルスの「そもそも」ですが、メンタルヘルスという用語は「不調」とセットで使われることが多く、一般にポジティブなイメージとして捉えられていないように感じます。ふだんの生活で「メンタルヘルスでね」などと話すときもネガティブな印象が前提にありませんか？厚生労働省の『ストレスチェック制度簡単導入マニュアル』にも「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」※とあり、働く人の健康の保持増進に結びつくポジティブなイメージに直結しづらいです。（※文末参照）

### ★健康診断の集計結果からメンタルヘルスを・・・★

当会では毎年一〇〇万人以上の方々に健康診断をご受診いただいています。そのデータを経年で分析して、よりよい健康診断・保健事業に役立てようと鋭意努力しております。その一環でメンタルヘルスとの関連が考えられる健診時の質問・問診項目の推移を集計しました。二〇〇二年から二〇一五年を対象に弊会健診カードの質問・問診項目から「眠れない」「食欲がない」「特に疲れやすい」「労働時間は九時間以下である」「毎日の生活に満足している」「ストレスを適度に感じる」などを集計しました。

### ストレスを適度に感じる



〇一五年で五パーセント以上の上昇が観察されました。男：三九・八→四六・八パーセント女：四五・二→五四・〇パーセント。全体としてはストレスを感じる状態は好転しているようです。「ストレスの適度さ」がどのようなものか、基準を明確にするのは難しいですが、自覚的な健康感として多くの方の平均値から上昇が観察できました。

### ★「ストレスを適度に感じる」★

「眠れない」「食欲がない」「特に疲れやすい」は大きな変動がありませんでした。二〇〇二年から二〇一五年まで、一パーセント前後の違いしか観察できませんでした。

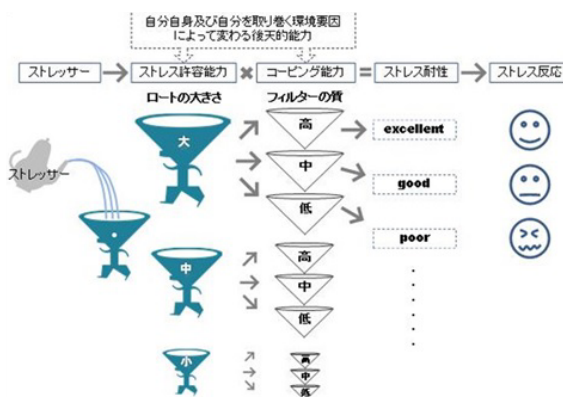
「労働時間は九時間以下である」も二〇〇二年から二〇一五年で大きな変動はありませんでしたが、男性のみ二〇〇九年だけ急激に上昇していました。時間外労働が少なくと答えた方が多かったこととなります。グラフ上では二〇〇九年を頂点とした山ができています。推測に過ぎませんが、二〇〇八年九月のリーマンショックの影響が翌年に及んだのかもしれない。労働時間の長さともメンタルヘルスには深い関係があるようですので、今後も経過をみていきたいと思えます。

「毎日の生活に満足している」も全体では大きな変動はありませんでした。しかし年代別に比較すると、男女ともに50代・30代は二〇〇二年から二〇一五年で五パーセント以上の上昇が観察されました。一方、60代は大きく減少しています。二〇〇二年に60代は男女ともに六割弱の方が「毎日の生活に満足」と答えています（他の年代は二〇〇三〇％程度、二〇一五年には男性は五割弱、女性は四割強まで低下しています（それでも他の年代よりまだ高い割合です）。「ストレスを適度に感じる」は男女ともに二〇〇二年から二〇一五年で五パーセント

### ★メンタルヘルスのトレンド★

メンタルヘルスは「不調」の文脈で語られることが多いですが、不調者への対応が最優先なことは間違いありませんが、わたくしたちのデータから全体としては好転している傾向も観察できました。みなさんの実感はいかがでしょう？この上向きのトレンドに乗って、メンタルヘルスを増進する健康づくりにも積極的に投資してはいかがでしょう？ストレスに耐える力を、ロートとフィルターに例えると、より大きなロートと高い性能のフィルターを準備するよい時期ととらえるわけです。

今よりロートが大きくなれば、よいストレスもよくないストレスも十分に受け止めることができますし、フィルターが高性能ならよくないストレスを上手に濾過してくれますよね。個人や組織のメンタルヘルスを増進する試みに、チャレンジしてみませんか？！



※参考URL 厚生労働省HP

ストレスチェック制度

簡単導入マニュアル [http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudou\\_kijun/anzensei12/pdf/150709-1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudou_kijun/anzensei12/pdf/150709-1.pdf)

## お知らせ 健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL または QR コードにてお申し込みください。 <https://www.jpmp1960.org/mag>

