

はじめませんか

THP



働く人の心とからだの健康づくり



THPとは

THPとは「トータル・ヘルスプロモーション・プラン」の略称で、昭和63年に厚生労働省が策定した「事業所における労働者の健康保持増進のための指針」に基づく、すべての働く人を対象とした総合的な「心とからだの健康づくり運動」です。

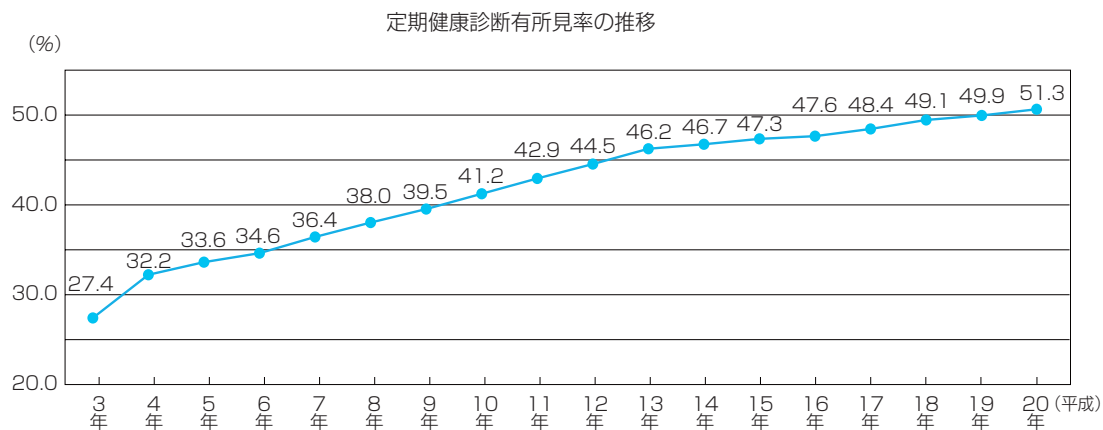


●平成20年4月から開始した特定保健指導とTHPは対象者の違いを除き、おおむね実施内容は重なります。特定保健指導とあわせてTHPを展開し、働く人の健康づくりを効果的に進めましょう。

労働者の健康をめぐる状況

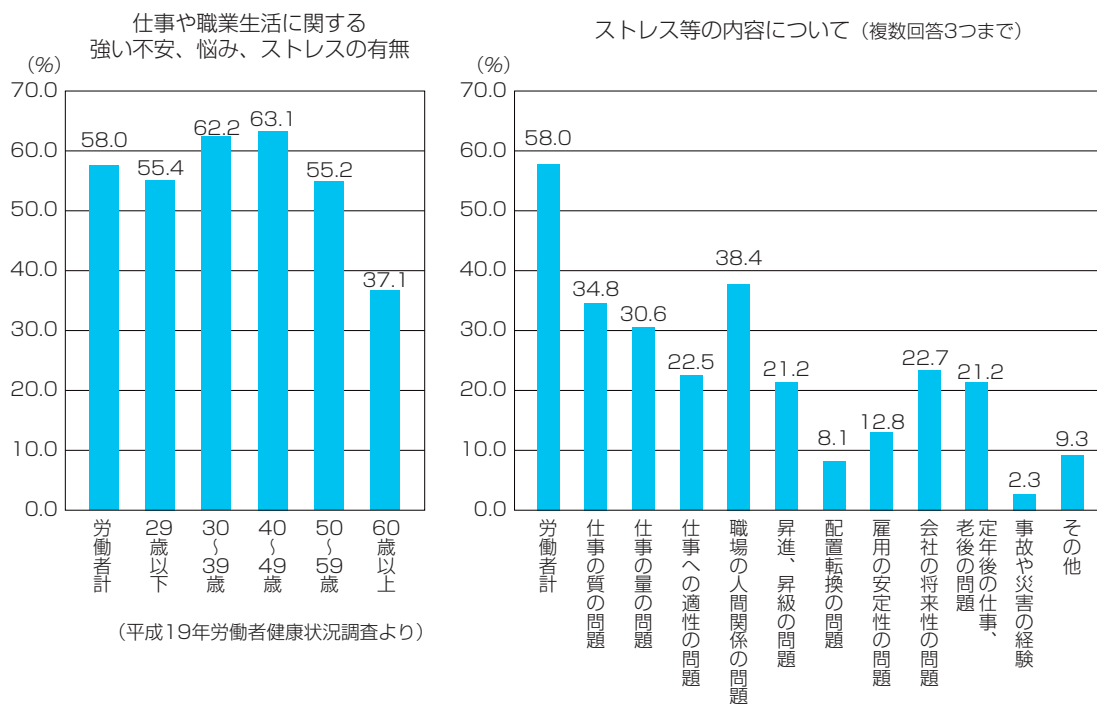
近年、定期健康診断の**有所見率が増加傾向**にあり、また、仕事に関して**強い不安やストレス**を感じている労働者の割合も**高い水準で推移**しています。

図1 定期健康診断の有所見率の状況



(定期健康診断結果調べ)

図2 職業生活でのストレス等の状況



(平成19年労働者健康状況調査より)

(平成19年労働者健康状況調査より)

今なぜ企業に健康づくりが必要か ～二次予防から一次予防へ～

働く人の健康状況が悪化している原因としては、働く人の高齢化、運動不足、食生活の偏り、ストレスの増大などが考えられます。

これらの労働者の健康問題は労働者個人の問題にとどまらず、疾病休業者の増加や医療費の増大をもたらす**企業経営を圧迫する要因にもなりかねません。**

この状況を打開するためには、早期発見、早期治療という二次予防の健康管理だけでは十分とはいえません。事業者と働く人が協力して、より積極的に健康づくりに取り組み、働く人一人ひとりが高いレベルの健康状態を実現し、これを維持することで健康障害の未然防止を図ること、すなわち一次予防としての**健康づくりを行うことがもっとも有効な手段**となります。

企業として、健康づくりに取り組み、働く人の健康や体力が維持・増進されることで、生活習慣病の治療に伴う**疾病休業日数の低減**や、一人当たりの医療費の減少も期待できます。

また、働く人の健康が維持・増進されることにより、モラルの向上や作業効率アップ、作業ミスの低減など**企業活動の活性化**にもつながり、さらに**一人ひとりの自己実現**が促進されることで**活力ある社会の形成**にもつながります。

これらのことから、一人ひとりの**健康は、大きな社会資源**であるとも言えます。

健康づくりは個人が自主的、自発的に取り組まなければ進まないものですが、個人がいくら努力しようとしても、周囲の環境が整っていなければうまくはいきません。

働く人の健康づくりを推進するためには、事業者が働く人の健康づくりへの積極的な支援を行うことが必要です。

THPの 効果

健康で元気な
社員が増える

作業効率アップ
作業ミスが減る

出勤日数の
増加

高齢化への
適応

活気のある企業

医療費の減少



THPの進め方 (5つのステップ)

THPの具体的な内容は、健康測定結果に基づいて産業医（健康測定医）が一人ひとりの健康状態に応じた指導票を作成し、これに基づき各THPスタッフが集団指導や個々の労働者に対する健康指導を行うものです。

THPスタッフとは：健康保持増進措置を実施するにあたって、一定の研修を受けた専門知識と技能を有する、産業医、運動指導担当者、運動実践担当者、心理相談担当者、産業栄養指導担当者、産業保健指導担当者のことです。

健康測定

健康測定は、それぞれの労働者の健康状態を把握し、その結果に基づいた健康指導に必要なデータを得るために行います。健康測定の項目は、問診、生活状況調査、診察および医学的検査であり、必要に応じて運動機能検査も行います。

このうち、問診、診察および医学的検査で健康診断と項目が一致するものは健康診断の結果をもって代替可能です。



運動指導

運動指導は、健康測定の結果および産業医の指導票に基づいて、運動指導担当者が年齢、体力、嗜好も踏まえ、一人ひとりについて実行可能な運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行います。そして、このプログラムに基づき、運動指導担当者または運動実践担当者が運動実践の指導を行います。



3

メンタルヘルスケア

メンタルヘルスケアは、健康測定の結果、メンタルヘルスケアが必要と判断された場合や、本人が希望する場合に、心理相談担当者が産業医の指示のもとに行います。THPにおけるメンタルヘルスケアは積極的な心の健康づくりを目指したもので、内容はストレスに対する気づきへの援助や、リラクゼーションの指導となります。

なお、メンタルヘルス不調に陥った人の場合は、労働者の気づきを促すよう相談体制等を整備して、必要に応じて専門の医療機関への相談や受診を促しましょう。



栄養指導

栄養指導は、健康測定の結果、食生活上問題が認められた人に対して、産業栄養指導担当者が健康測定の結果および産業医の指導票に基づいて行います。

内容は栄養の摂取量にとどまらず、一人ひとりの食生活や食行動の評価とその改善に向けた指導となります。

4

5

保健指導

保健指導は、勤務形態や生活習慣からくる健康上の問題を解決するために、産業保健指導担当者が健康測定の結果および産業医の指導票に基づいて行います。

職場生活を通じて、睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健等の健康的な生活への指導、教育を実施します。



なお、THP指針では、健康指導に当たっては、第一段階として産業医が中心となって労働者自身の健康認識に応じた健康づくりに関する全般的な指導を行い、これをもとに、必要があれば第二段階として運動指導、保健指導等を実施することも可能としています。

また、喫煙や肥満など指導内容が共通するものについては、個別指導ではなく複数の労働者に対し集合教育を実施してもよいとしています（平成19年指針改正点）。



〈事例〉 具体的には、就業時間の合間や休憩時間を利用して次のようにTHPを展開していきます。

健康教室

：社員が多く集まりやすい機会を設けて30～45分程度行います。

運動指導

運動不足解消のために ウォーキング教室を開催

歩くことは手軽に行えるもっとも良い運動です。一日一万歩とよく言われますが、難しい場合は、現在の歩数プラス500歩、1000歩という目標で取り組みましょう。

～歩数を増やすために～

職場で

- ・昼食のとき、会社の周りを一周して帰る
- ・一番遠いプリンターを使う
- ・なるべくエレベーターを使わず階段を使う

家庭で

- ・少し遠い店に歩いて買い物へ行く
- ・犬の散歩へ行く
- ・家事をする

こんな風に歩きたい



メンタルヘルスケア

ストレスと上手につきあうための健康教室を開催

ストレスや緊張・不安により、日常生活で知らず知らずのうちに心身の疲労がたまっています。

自分自身でストレスや緊張を緩め、心とからだのくつろぎを取り戻す技術を身につけましょう。

ストレッチング ～手軽にからだをほぐす～



背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める



首まわし

首・肩の力を抜き、首をゆっくり回す

筋肉をゆっくり伸ばし、緊張した筋肉や神経をリラックスさせよう。



腰

背中を伸ばしたまま、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ



上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



個別指導

：一人ひとりの健康状態に応じたテーマで10～15分程度の個人面談を行います。

保健指導

からだに悪いとはわかっているのですが、お酒をつい飲みすぎてしまい、タバコをやめるのもかえってストレスがたまってしまいます。

(40歳代男性)

お仕事の後の晩酌はいいですよ！お酒は適量ならば食欲を増進させ、心身をリラックスさせてくれます。しかし飲み過ぎは逆効果。肝臓が働きすぎてアルコールを処理しきれなくなります。長く楽しむためにもお酒は適量を飲みましょう。できるだけ週に二日の休肝日をもうけると、肝臓も回復します。

自分ひとりで禁煙が難しい場合は、禁煙プログラムでサポートしますよ。タバコ以外のストレス解消法も一緒にさがしましょう。

(産業保健指導担当者)



お酒の適量

日本酒	1合 (180ml)
ビール	中瓶1本 (500ml)
焼酎	25度 (100ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	グラス2杯 (220ml)

※個人差があります。

栄養指導

最近太り気味でメタボリックシンドロームが気になります。食生活を見直したいけれど、甘いものも大好きでやめられません…。

(50歳代女性)

野菜を多くとるように気をつけているようですが、間食が多く、脂っばい料理や濃い味付けもお好きなようですね。間食をやめられないのであれば、一日の回数と量を決めてそれ以外はとらないようにされてみてはどうでしょう。

食事は、調理法を変えたり、調味料を変えてみてはいかがでしょうか。

(産業栄養指導担当者)



調理法

炒める → ゆでる
揚げる → 蒸す
 → 焼く

調味料

ソース → お酢
マヨネーズ → 塩、胡椒
ドレッシング → 七味唐辛子

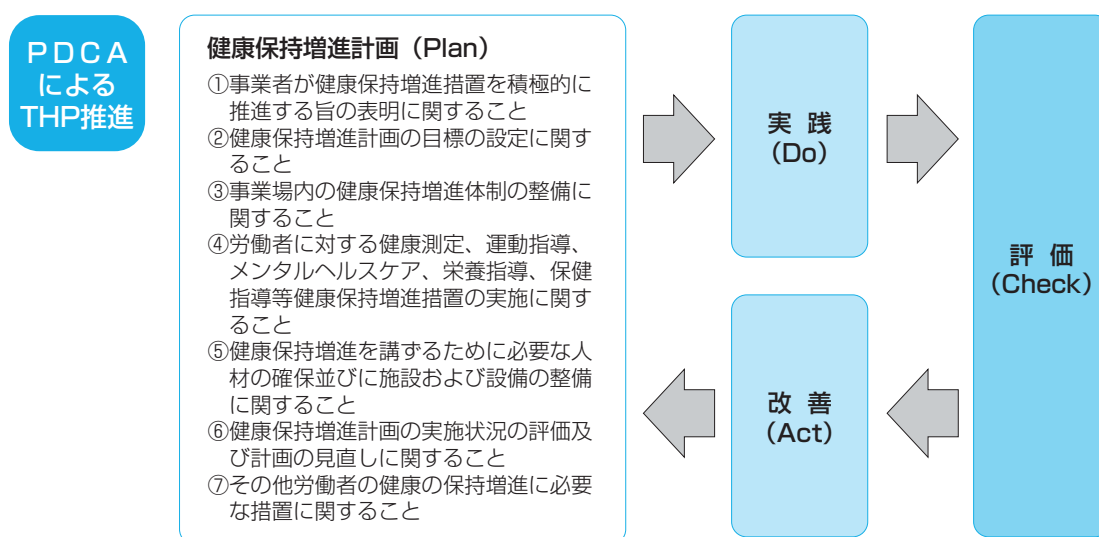


THPを進めるための計画（健康保持増進計画）

THPは、中長期的視点に立って継続的かつ計画的に取り組む必要があることから、下記の図の内容を含む**健康保持増進計画**を策定し、**PDCAサイクル**（Plan-Do-Check-Act）により推進することが求められています。

各事業場では、健康保持増進計画の策定に当たって、次の事項に留意してください。

- ①事業者自らがTHPを積極的に推進する旨表明
- ②PDCA（Plan-Do-Check-Act）によるTHP推進
- ③衛生委員会等への付議や健康保持増進対策を推進するためのスタッフの意見聴取



健康保持増進対策の推進体制

健康保持増進対策を継続的かつ計画的に推進するためには、推進体制を確立することが必要です。

健康保持増進計画を継続的に推進する体制を確立するため、衛生管理者、衛生推進者等から**健康保持増進計画の総括的推進担当者**（以下「推進担当者」といいます。）を選任しましょう。

計画に基づいて健康保持増進措置を実際に行うスタッフ（以下「THPスタッフ」といいます。）は次頁②※の6種類で、これらは**兼務が可能です**。

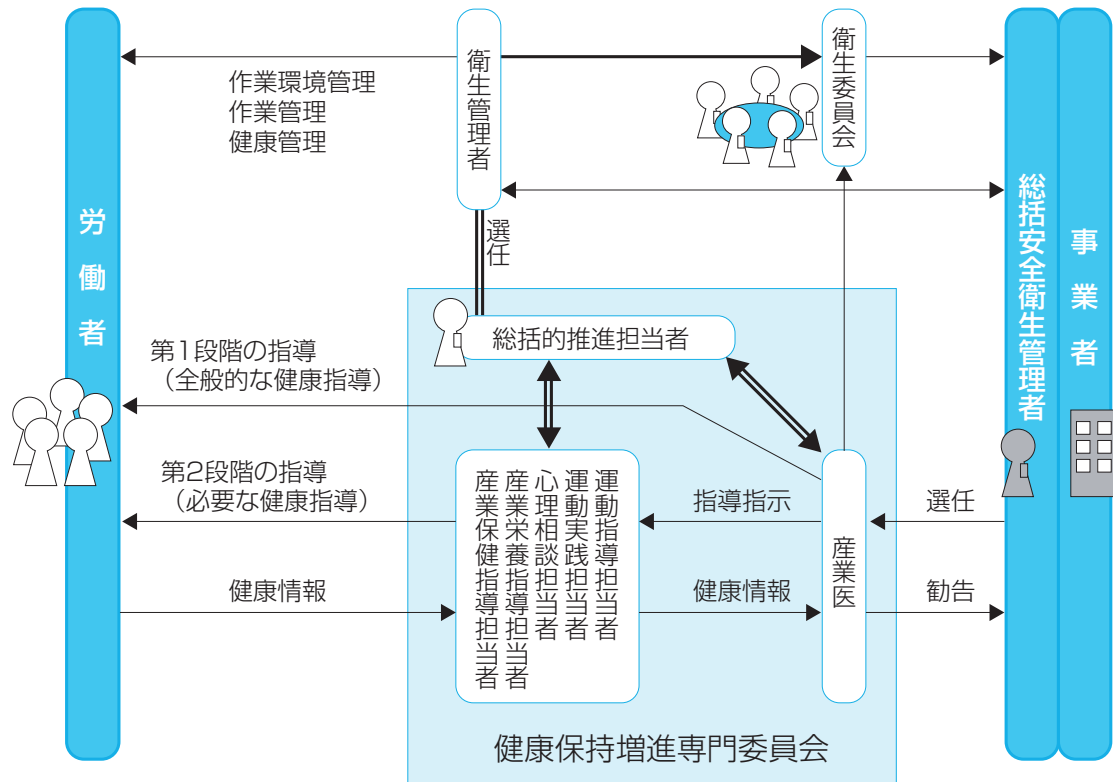
このように推進担当者およびTHPスタッフを確保したうえで、産業医を長としてTHPスタッフおよび推進担当者を構成員とする「**健康保持増進専門委員会**」を組織しましょう。

なお、THP指針に示されるこれらの体制は望ましい姿を示したものであり、**事業場の状況に応じて、対応可能な部分から体制の整備に努めることが重要です**。

事業場において、THPスタッフが確保できない場合には、次ページの労働者健康保持増進サービス機関等に委託してTHPを実施します。

健康保持 増進対策の 推進体制の例

- ①健康保持増進計画の総括的推進担当者の選任
- ②健康保持増進措置を実施するスタッフ※の養成
〔※産業医・運動指導担当者・運動実践担当者・心理相談担当者・産業栄養指導担当者・産業保健指導担当者の6種類で、THP指針でカリキュラムが定められています。中災防では、これら各スタッフの養成研修を行っています。〕
- ③健康保持増進専門委員会の設置



THPをサポートする外部機関

THPをサポートする外部機関としては、労働者健康保持増進サービス機関（サービス機関）、運動指導専門機関（指導機関）があります。

(1) サービス機関

サービス機関は、事業者の委託を受けて、①健康測定、②運動プログラムの作成および指導、③運動実践指導、④メンタルヘルスケア、⑤栄養指導、⑥保健指導のすべてを実施することが可能である機関です。

(2) 指導機関

指導機関は、事業者の委託を受けて、当該事業場の産業医と連携を取りながら運動指導を行うことが可能である機関です。

これらサービス機関等を利用する場合、事業者側とサービス機関等との情報交換をしっかりと行い連携をとることで、**健康保持増進専門委員会の機能を代替させることができます。**

中央労働災害防止協会（中災防）では、一定の基準に基づき、健康保持増進を行うためのスタッフ・施設・設備を備えた「労働者健康保持増進サービス機関」、「運動指導専門機関」を登録してホームページ等を通じて公表しています。

ホームページ：http://www.jisha.or.jp/health/thp/kikan/kikan_list.html



特定保健指導との連携

(1) 特定保健指導の内容

平成20年4月から開始した特定保健指導は、高齢者の医療の確保に関する法律（高齢者医療確保法）に基づき、医療保険者の義務として、40歳～74歳の被保険者、被扶養者のうち、生活習慣病のハイリスク者（内臓脂肪型肥満に着目）に対し、食生活の改善指導および運動指導を実施する生活習慣病予防対策です。

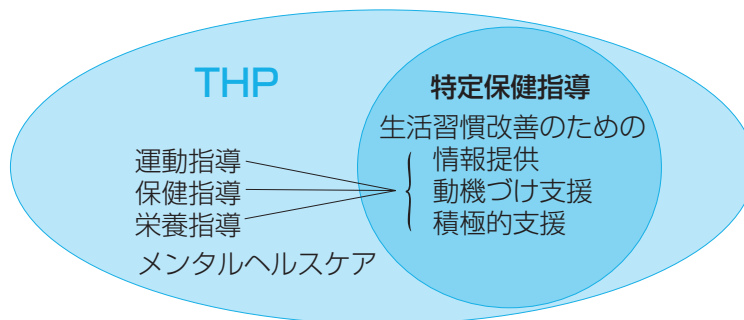
(2) THPと特定保健指導との関係

THPはすべての労働者を対象とした心とからだ両面にわたる健康づくりであり、一方、特定保健指導は、40歳～74歳の被保険者、被扶養者のうち、生活習慣病のハイリスク者を対象とした健康管理です。実施義務者も前者が事業者、後者が医療保険者と異なりますが、事業場の労働者（被保険者）についてみれば、THPが特定保健指導の対象外である40歳未満の者や、所見のない者も対象とし、また、メンタルヘルスケアを含めた健康指導を実施すること、その一方で、特定保健指導が40歳以上の有所見者のみを対象にリスクに応じた保健指導をすることなどを除いて、**実施内容は重なります。**

〈実施主体と対象者〉

	THP	特定保健指導
実施主体	事業者	医療保険者
対象者	全労働者	40歳～74歳 メタボリックシンドロームのハイリスク者 (被扶養者も含む)

〈実施内容〉



(3) THPと特定保健指導との連携

●THPと特定保健指導をあわせて実施する必要性

生活習慣病を効果的に予防するためには、特定保健指導の対象となるハイリスク者への指導はもとより、ハイリスク者を生じさせないよう、各事業場では、医療保険者と連携しつつ、すべての労働者を対象に、労働生活の全期間を通じて継続的かつ計画的に、労働者の健康の保持増進のための措置（THP）を実施することが有効です。

●THPスタッフの活用

THPスタッフのうち、運動指導担当者、産業栄養指導担当者および産業保健指導担当者については、一定の条件の下に特定保健指導の実践的指導に参画することができます。

各事業場では、特定保健指導の実践的指導を踏まえたTHP推進体制の確立のため、健康保持増進措置を実施するスタッフの養成、活用を進めてください。

**Q THPとは何ですか**

A すべての働く人を対象とした総合的な「心とからだの健康づくり運動」です。労働者が健康を損なわずに元気に働き続けていくために、事業者が健康測定や健康相談などを労働者に対して行い、これを受けて労働者も健康を保持・増進していく努力をします。

Q THPを体験することは可能ですか

A 中災防では、平成19年よりTHPデモンストレーション事業を実施しており、厚生労働省委託事業により費用は無料です。労働者の健康を守るためには、労働者自身の努力に加えて事業者の行う健康管理が大切ですので、社員の健康づくりの一つのきっかけとして、この事業をご活用してみたいはいかがでしょうか。(冊子裏面参照)
<http://www.jisha.or.jp/health/thp/demonstration/index.html>

Q 職場におけるストレスや、メンタル面でも不安を感じている労働者もいます。THPはこうしたメンタルヘルスケアも含まれるのですか

A 健康測定の結果、メンタルヘルスケアが必要と判断された場合や、問診の際に労働者自身が希望する場合には、THPスタッフ（心理相談担当者）が産業医の指示のもとにメンタルヘルスケアを行います。
なお、ここでいう「メンタルヘルスケア」とは、積極的な健康づくりを目指す人が対象で、ストレスに対する気づきへの援助、リラクゼーションの指導等となっています。

Q THPを導入したらどのようなことが期待できますか

A 労働者の健康が保持・増進されることでモラルの向上や作業効率のアップ、作業ミスが低減されます。また、一人ひとりの自己実現が促進されることで組織に活力が生まれます。
昨今、心の問題から休職する労働者が増えています。メンタルヘルスに関する問題についても早期に発見し対策をとることができます。

Q 経済的なメリットはありますか

A 労働者の健康が保持・増進されることで作業効率のアップ、作業ミスの低減により生産性が向上します。
生活習慣病の治療に伴う疾病休業日数の低減や、一人当たりの医療費の減少も期待できます。

Q 段階的に導入していくことはできますか

A まずは、健康測定を行い労働者の健康状況を把握してください。その後、第一段階として、産業医が健康づくりに関する全般的な指導を行い、これをもとに、必要があれば、第二段階として運動指導、保健指導等、必要な健康指導を実施することもできます。

また、THPの推進体制についても、事業場の状況に応じて、健康保持増進計画の総括的推進担当者を選任するなど、まずは対応可能な部分から体制を整備していきましょう。

なお、産業医が選任されていない事業場は、地域産業保健センターを利用することができます。詳しくは最寄りの産業保健推進センター又は地域産業保健センターへお問合せください。 <http://www.rofuku.go.jp/sanpo/index.html>

Q スタッフは最低何人必要ですか。アウトソーシング（外部委託）できますか

A 事業場の規模によりますが、既存の人的資源を活用し、労働者の健康管理を担当する衛生管理者、衛生推進者、産業保健スタッフ等が産業医と連携をとり、THPの取り組みをスタートしましょう。

健康保持増進措置を実施するTHPスタッフは労働者健康保持増進サービス機関等の外部機関を活用し、アウトソーシングすることができます。

体制の整備に伴って、事業場内でも各THPスタッフを養成していきましょう。

Q THPスタッフはどのように養成すればよいのですか

A 中災防が行っている各THP指導者養成専門研修を受講してください。

受講資格、開催日程など詳しくはお問合せください。また、中災防HPにも情報を掲載しております。 <http://www.jisha.or.jp/seminar/health/index.html>

Q 特定保健指導とあわせて行うメリットは何ですか

A 特定保健指導は、40歳以上のメタボリックシンドロームのハイリスク者を対象としたものですが、THPは全労働者を対象としています。生活習慣病の予防には、黄色信号が点滅する前に、若年期から継続した運動習慣、健全な食生活、ストレスのコントロールなどを行っていくことにより、ハイリスク者が出ないようにすることが、より根本的な対策です。

Q THPに関する相談はどこにしたらよいですか

A 中災防健康確保推進部、各地区安全衛生サービスセンター、最寄りの労働者健康保持増進サービス機関等にお問合せください。中災防ホームページに労働者健康保持増進サービス機関等名簿を掲載しております。また、中災防においても最寄りのサービス機関をご紹介します。

また、最寄りの都道府県労働局、労働基準監督署でも差し支えありません。

事業場における労働者の健康保持増進のための指針

昭和63年 9月 1日 健康保持増進のための指針公示第1号
改定 平成 9年 2月 3日 健康保持増進のための指針公示第2号
改定 平成19年11月30日 健康保持増進のための指針公示第4号

1 趣旨

近年の高年齢労働者の増加、急速な技術革新の進展等の社会経済情勢の変化、労働者の就業意識や働き方の変化、業務の質的変化等に伴い、定期健康診断の有所見率が増加傾向にあるとともに、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合が高い水準で推移している。

このような職場における労働者の心身の健康問題に対処するためには、心身両面の総合的な健康の保持増進を図るとともに、すべての労働者を健康の保持増進の対象とすることが重要な課題となっている。

これらの課題に対処し、すべての事業場において健康教育等の労働者の健康の保持増進のための措置が適切かつ有効に実施されるためには、その具体的な実施方法が、事業場において確立していることが必要である。

本指針は、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第70条の2第1項に基づき、同法第69条第1項の事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置（以下「健康保持増進措置」という。）が適切かつ有効に実施されるため、当該措置の原則的な実施方法について定めたものである。事業者は、健康保持増進措置の実施に当たっては、本指針に基づくとともに、各事業場の実態に即した形で取り組むことが望ましい。

2 健康保持増進対策の基本的考え方

近年における医学の進歩に伴い、心疾患、高血圧、糖尿病などの生活習慣病及びメタボリックシンドロームについては、若年期から継続した適切な運動を行い、健全な食生活を維持し、ストレスをコントロールすることにより、予防できることが明らかにされてきた。また、健康管理やメンタルヘルスクア等心身両面にわたる健康指導技術の開発も進み、多くの労働者を対象とした健康の保持増進活動が行えるようになってきた。

また、労働者の健康の保持増進には、労働者自らが自主的、自発的に取り組むことが重要である。しかし、労働者の働く職場には労働者自身の力だけでは取り除くことができない健康障害要因、ストレス要因などが存在しているので、労働者の健康を保持増進していくためには、労働者の自助努力に加えて、事業者の行う健康管理の積極的推進が必要である。その健康管理もこれまでの単に健康障害を防止するという観点のみならず、更に一歩進んで、労働生活の全期間を通じて継続的かつ計画的に心身両面にわたる積極的な健康保持増進を目指したものでなければならない。

労働者の健康の保持増進のための具体的な措置としては、健康測定（健康度測定すなわち健康保持増進のための健康測定をいう。以下同じ。）とその結果に基づく運動指導、メンタルヘルスクア、栄養指導、保健指導等があり、これらの事項は、それぞれに対応したスタッフの緊密な連携により推進されなければならない。

3 健康保持増進計画等

(1) 健康保持増進計画の策定

イ 健康測定、運動指導等の健康保持増進措置は、中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行われるようにする必要がある。このため、事業者は、労働者の健康の保持増進を図るための基本的な計画（以下「健康保持増進計画」という。）を策定するように努めることが必要である。

健康保持増進計画の策定に当たっては、事業者自らが事業場における健康保持増進を積極的に支援することを表明するとともに、衛生委員会等の活用等も含め、その実施体制を確立する必要がある。

健康保持増進計画の実施においては、実施状況等を適切に評価し、評価結果に基づき必要な改善を行うことにより、健康保持増進の一層の充実・向上に努めることが必要である。

健康保持増進計画で定める事項は、次のとおりである。

- [1] 事業者が健康保持増進を積極的に推進する旨の表明に関すること。
- [2] 健康保持増進計画の目標の設定に関すること。
- [3] 事業場内健康保持増進体制の整備に関すること。
- [4] 労働者に対する健康測定、運動指導、メンタルヘルスクア、栄養指導、保健指導等健康保持増進措置の実施に関すること。
- [5] 健康保持増進措置を講ずるために必要な人材の確保並びに施設及び設備の整備に関すること。
- [6] 健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関すること。
- [7] その他労働者の健康の保持増進に必要な措置に関すること。

ロ 事業者は、健康保持増進計画の策定に当たっては、衛生委員会等に付議するとともに、事業場内の健康保持増進計画の策定等、労働者の健康の保持増進を図るための基本となるべき対策（以下「健康保持増進対策」という。）を推進するためのスタッフ（3（2）を参照）の意見を聴くための機会を設けるよう努めることが望ましい。

(2) 事業場内健康保持増進対策の推進体制の確立

事業者は、事業場内の健康保持増進対策を推進する体制を確立するため、次に掲げる組織、スタッフ等を活用、整備するように努めることが必要である。

なお、本指針においては、望ましい体制を示したものであり、事業場の状況に応じて対応困難な部分がある場合には、事業者は、対応可能な部分から体制の整備に努めることが重要である。

イ 衛生委員会等

(イ) 事業場において、衛生管理者、衛生推進者等から健康保持増進計画の総括的推進担当者（以下「推進担当者」という。）を選任し、健康保持増進計画の継続的な推進を行わせること。

- (ロ) 常時50人以上の労働者を使用する事業場においては、衛生委員会又は安全衛生委員会において、健康保持増進対策を積極的に調査審議すること。
その際、産業医等健康保持増進措置を実施するスタッフの意見を十分取り入れる体制を整備すること。
- (ハ) 常時50人未満の労働者を使用する事業場においても、衛生に関する事項について関係労働者の意見を聴く際には、健康保持増進対策に関しても意見を求めるように努めること。
- 健康保持増進措置を実施するスタッフ
 - (イ) 事業場における健康保持増進措置を実施するに当たっての必要なスタッフの種類とその役割は、次のとおりである。
 - [1] 産業医
健康測定を実施し、その結果に基づいて個人ごとの指導票を作成する。さらに、当該個人指導票により、健康保持増進措置を実施する他のスタッフに対して指導を行う。
 - [2] 運動指導担当者
健康測定の結果に基づき、個々の労働者に対して具体的な運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行う。また、自ら又は運動実践担当者に指示し、当該プログラムに基づく運動実践の指導援助を行う。
 - [3] 運動実践担当者
運動プログラムに基づき、運動指導担当者の指示のもとに個々の労働者に対する運動実践の指導援助を行う。
 - [4] 心理相談担当者
健康測定の結果に基づき、メンタルヘルスクエアが必要と判断された場合又は問診の際に労働者自身が希望する場合には、産業医の指示のもとにメンタルヘルスクエアを行う。
 - [5] 産業栄養指導担当者 健康測定の結果に基づき、必要に応じて栄養指導を行う。
 - [6] 産業保健指導担当者 健康測定の結果に基づき、必要な保健指導を行う。
 - (ロ) これらのスタッフは、それぞれの専門分野における十分な知識・技能を有していることが必要であると同時に、労働衛生、労働生理などについての知識を有していることが不可欠である。このため、事業者は、別表に定める研修（編注：略）を受講させこれらのスタッフの養成に努める必要があるが、これらのスタッフは、一定の要件の下、兼任することも可能である。
また、これらのスタッフすべてを養成することが困難な事業者にあっても、計画的・段階的に養成を行うことが望ましい。
なお、事業者は、これらのスタッフに対して、上記研修修了後においても、それぞれの専門分野に適した資質の向上のための研修に参加させるように努めることが望ましい。
- ハ 健康保持増進専門委員会
 - (イ) 上記ロの健康保持増進措置を実施するスタッフを選任している事業場は、当該スタッフ及び推進担当者を構成員として、産業医を長とする「健康保持増進専門委員会」を設置することが望ましい。
 - (ロ) 「健康保持増進専門委員会」では、個々の労働者に対する健康保持増進措置に関して専門技術的立場から検討及び評価を行い、個々の労働者に対する各種指導の具体的かつ適切な実施に役立てるものとする。
- 二 事業場における健康保持増進対策の実施体制
 - (イ) 衛生委員会等で策定された健康保持増進計画を実行していくために、事業場における健康保持増進対策の実施担当部門を明確にし、推進担当者、衛生委員会等との緊密な連携のもとに、各職場を含めた健康保持増進対策の実施体制を確立することが重要である。
 - (ロ) 各職場においては、小集団活動体制の活用等労働者の健康保持増進対策の実効ある普及、定着が図られるよう創意工夫を行い、協力体制を整えることが望ましい。
- (3) 労働者健康保持増進サービス機関等の利用
 - イ 3(2)ロで記した健康保持増進措置を実施するためのスタッフは原則的には事業場内に配置されるべきものである。しかし、事業者がこれらのスタッフすべてを確保することが困難な場合には、事業者が行うべき健康測定、運動指導、メンタルヘルスクエア、栄養指導及び保健指導について、[1] 健康測定、[2] 運動プログラム作成及び指導、[3] 運動実践指導、[4] メンタルヘルスクエア、[5] 栄養指導、[6] 保健指導のすべてを実施することが可能である労働者健康保持増進サービス機関（事業者の委託を受けて、労働者の健康の保持増進のための業務を行う機関をいう。以下同じ。）などに委託して実施することが適当である。
 - 事業場内に3(2)ロで記した健康保持増進措置を実施するスタッフのうち運動指導に関するスタッフのみが不足していること等により、運動指導を行うことが困難なときは、当該事業場の産業医と連携を取りながら運動指導を行うことが可能である企業外の運動指導専門機関に委託して実施することが適当である。
 - ハ 労働者健康保持増進サービス機関又は運動指導専門機関（以下「労働者健康保持増進サービス機関等」という。）を利用する場合、健康保持増進計画の策定に当たっては、事業者は当該労働者健康保持増進サービス機関等の各専門スタッフの意見を聴くための機会を設けるよう努めることが望ましい。
また、この場合、事業者は、3(2)ハに記した健康保持増進専門委員会を開催する際には、事前に調整した上、労働者健康保持増進サービス機関等の各専門スタッフの出席を求めること、又は産業医若しくは推進担当者が労働者健康保持増進サービス機関等と十分な連携をとることで健康保持増進専門委員会の機能を代替させることが望ましい。
- (4) 健康保持増進対策の実施結果の評価
 - 事業者は、事業場における健康保持増進対策を、継続的かつ計画的に推進していくためには、当該対策の実施結果を定期的に、総合的かつ個別的に評価するとともに、当該評価のための各種資料を作成し、新たな健康保持増進計画に反映させる等健康保持増進対策の内容を充実するように努めることが必要である。
- (5) その他
 - イ 秘密の保持
健康保持増進措置の実施の事務に従事した者は、その実施に関して知り得た労働者の心身の欠陥その他の秘密を他に漏らしてはならない。

□ 記録の保存

事業者は、事業場における健康保持増進対策を継続的かつ計画的に推進していくために、健康測定の結果、運動指導の内容等健康保持増進措置に関する記録を保存することが必要である。

4 健康保持増進措置の内容

健康保持増進措置には健康教育、健康相談等があり、これらの中には労働者に対する集団指導や個々の労働者に対する健康指導が含まれる。

事業者は、次に掲げる健康教育の具体的項目について実施し、その結果に基づき健康教育や個々の労働者に応じたきめ細かな対策の実施を講ずるとともに、労働者の個別の要請に応じて健康相談等を行うように努めることが必要である。

(1) 健康測定

労働者の健康保持増進対策を推進していくためには、各個人が自己の健康状態について正確な知識をもち、産業医を中心とするスタッフの指導を受けながら健康管理を継続していくことが必要である。

「健康測定」とは、それぞれの労働者の健康状態を把握し、その結果に基づいた運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、保健指導等の健康指導を行うために実施される生活状況調査や医学的検査等のことをいい、疾病の早期発見に重点をおいた従来の健康診断とはその目的が異なるものである。なお、健康測定は、原則として産業医が中心となって行い、その結果に基づき各労働者の健康状態に応じた指導票を作成し、その指導票に基づいて、運動指導、保健指導等が行われるものであるが、第一段階として産業医が中心となって労働者自身の健康認識に応じた健康づくりに関する全般的な指導を行い、これをもとに必要ながあれば第二段階として運動指導、保健指導等必要な健康指導を実施することも可能である。

なお、健康指導の実施に当たっては、事業場の状況に応じ、必要な指導のみを実施することも可能である。

また、指導内容が複数の労働者に共通する場合は、当該共通部分について個別指導ではなく複数の労働者に対し齊一に指導することも可能である。

イ 健康測定の実施及びその項目

各種の健康指導を継続的かつ計画的に行うため、各労働者に対し定期的に健康測定を実施する。

健康測定の項目は、問診、生活状況調査、診察及び医学的検査であり、必要に応じて運動機能検査も行うものとする。また、問診、診察及び医学的検査の一部については、労働安全衛生法第66条第1項の規定に基づく健康診断をもって代替することも可能である。

□ 指導票の作成

産業医は、健康測定の実施結果を評価し、運動指導等の健康指導を行うための指導票を作成し、健康保持増進措置を実施する他のスタッフに対して指導を行う。

(2) 運動指導

健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、運動指導担当者が労働者個人個人について、実行可能な運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行う。また、運動指導担当者及び運動実践担当者が、当該プログラムに基づく運動実践の指導援助を行う。

その際、労働者個人個人が自主的、積極的に取り組むよう配慮することが必要である。

イ 運動プログラムの作成

運動プログラムの作成に当たっては、個人の生活状況、趣味、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるものであるよう配慮することが重要である。

□ 運動実践の指導援助

運動実践の指導援助に当たっては、個人の健康状態に合った適切な運動を職場生活を通して定着させ、健康的な生活習慣を確立することができるよう配慮することが重要である。

(3) メンタルヘルスケア

健康測定の結果、メンタルヘルスケアが必要と判断された場合又は問診の際労働者自身が希望する場合には、心理相談担当者が産業医の指示のもとにメンタルヘルスケアを行う。

なお、本指針の「メンタルヘルスケア」とは、積極的な健康づくりを目指す人を対象にしたものであって、その内容は、ストレスに対する気付きへの援助、リラクゼーションの指導等である。

(4) 栄養指導

健康測定の結果、食生活上問題が認められた労働者に対して、産業栄養指導担当者が、健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、栄養の摂取量にとどまらず、労働者個人個人の食習慣や食行動の評価とその改善に向けて指導を行う。

(5) 保健指導

勤務形態や生活習慣からくる健康上の問題を解決するために、産業保健指導担当者が、健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健等の健康的な生活への指導及び教育を、職場生活を通して行う。

5 個人情報の保護への配慮

健康情報を含む労働者の個人情報の保護に関しては、個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）及び関連する指針等が定められており、個人情報を事業の用に供する個人情報取扱事業者に対して、個人情報の利用目的の公表や通知、目的外の取扱いの制限、安全管理措置、第三者提供の制限などを義務づけている。また、個人情報取扱事業者以外の事業者であって健康情報を取り扱う者は、健康情報が特に適正な取扱いの厳格な実施を確保すべきものであることに十分留意し、その適正な取扱いの確保に努めることとされている。事業者は、これらの法令等を遵守し、労働者の健康情報の適正な取扱いを図るものとする。

労働者の健康の保持増進対策事業 THPデモンストレーション事業のご案内

厚生労働省委託事業により 費用は無料です！

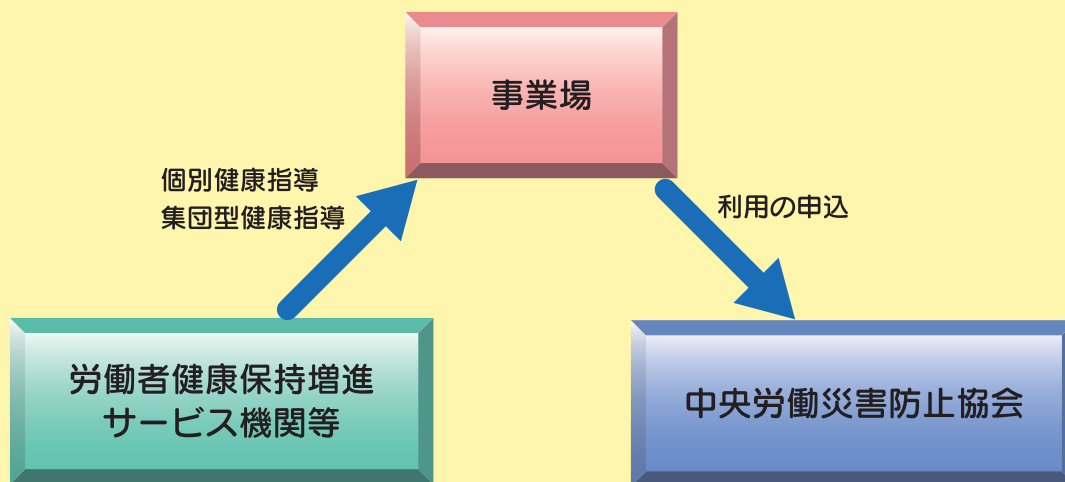
体験THP 心とからだの健康指導



中央労働災害防止協会では、労働者健康保持増進サービス機関・指導機関の健康づくりの専門家を派遣し、一般健康診断の結果を活用した健康指導や健康測定を行っています。

あなたの職場の実情にあった健康指導を実施し、働く人自身の健康づくりのきっかけとなるよう、ぜひ、この事業をご利用ください。

詳細は、下記にお問合せください。



お問合せ先：中央労働災害防止協会 健康確保推進部企画課 電話 03-3452-2462



健康づくりに関するお問合せ先

中央労働災害防止協会 健康確保推進部
〒108-0014 東京都港区芝5-35-1 安全衛生総合会館6階
電話 03(3452)6403 FAX 03(3453)0730
ホームページ <http://www.jisha.or.jp/health/index.html>