



## 2024年版 厚生労働白書 こころの健康支援体制



令和6(2024)年版厚生労働白書が公表されました。精神疾患で治療を受ける人の増加や、自殺者が年間2万人を上り回り続けているため、白書として初めて、こころの健康(メンタルヘルス)がメインテーマとなりました。

多様化したストレスに対応できる支援体制構築により、こころの不調を抱える人を含む全ての人が、地域や職場で生きがい・役割を持ち、安心して暮らすことができる社会を目指します。

介護関連の仕事は特有のストレスがかかりやすい環境です。知的労働、身体的労働に加え、こころに大きな負荷がかかる感情労働という要素で成り立っています。そのため職場のストレスチェックの強化が重要です。

### 精神疾患 ストレス要因

#### ●精神疾患の増加

総患者数が約615万人、その内うつ病が約169万人、神経症等が約124万人  
75歳以上が約136万人、45歳から54歳が約98万人、24歳までが約79万人



#### ●子育てストレス

女性の育児時間が長いこと、生活の質が著しく低下

#### ●介護ストレス

介護をしている人は約630万人。このうち6割が仕事をしながら介護  
高齢者が高齢者を介護する老老介護が増加

#### ●仕事・職場ストレス

仕事の量や責任からストレスを感じているのは全就業者の約8割  
精神障害による労災件数は過去最多、10年前の2倍以上で増加中  
最大の要因はパワーハラスメント

### こころの健康 取り組み

- 子ども家庭センターを全国に設置**  
母子保健と児童福祉の両面を切れ目のない支援に
- 子ども・若者の自殺危機対応チームを全国に設置**  
多職種の専門家と教育委員会が連携  
高等学校教科書に正しい理解を得られる自殺予防法を掲載。
- 職場のストレスチェック制度導入、ハラスメント防止法改正**  
勤務間インターバル制度により仕事と生活のバランス調整を推進
- 孤独・孤立対策推進法施行**
- 障害者差別解消法改正により障害者への配慮を義務づけ**
- 地域包括支援センターの精神障害者支援を強化**



■厚生労働省「令和6年厚生労働白書」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



## 健康長寿 こころの健康サイン



ケア・ライフ・デザイン  
きらみさお  
代表 吉良 操

こころの健康を保つには早めの対処が大切です。対応しないまましていると、ストレスが過度な状態になり治療の必要なうつ状態になります。こころの健康サインに早めに気づきましょう。

ストレス対処能力を超える大きなストレスを受けたり、長時間にわたり続くことでこころの健康を保つことが難しくなります。この状態が解消されずにいると気分が落ち込みうつ状態を引き起こします。こころだけでなく身体にも注意すべき症状が現れることがあります。2週間以上続く場合は精神科や心療内科に相談することをお勧めします。

### うつ状態の症状

(2週間以上続く場合は要注意)

こころの 症状		気分の落ち込み、抑うつ気分	
		不安・焦り・イライラ感	
		趣味などが楽しめない	
		意欲の低下、おっくう感	
		思考力、集中力、決断能力の低下	
		消えてなくなりたいと思う	
		自分を責める	
からだの 症状		疲労感・倦怠感	
		食欲の減退、増加	
		体重の減少、増加	
		睡眠障害(寝つきが悪い、夜中に目がさめるなど)	



長寿科学振興財団 健康長寿ネット「健康長寿に影響するストレス」  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/shishitsu-ninchi-yobou.html>

2ヶ月連続  
事例紹介

## 特定事業所加算 対応



9.18(水)/10.18(金) 15:00~16:30

無料

GREENCARE FORUM Online

私たちグループ



きぬせん福祉用具研究会

千葉県船橋市海神四丁目9-18

連絡先: 047-433-1012 FAX: 047-433-1011

mail: info@kinusen.net

URL: <https://kinusen.net>

