



池田税務会計事務所

〒300-0847
茨城県土浦市御町1-1-1
関鉄つくばビル2F

TEL:029(841)4300 FAX:029(843)2826

NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE NEWS RELEASE

2024年厚生労働白書「こころの健康」が初のテーマ！

メンタルヘルスに初めて踏み込む！
精神障害での労災請求増加！
ストレスチェック制度が義務化？



今年8月発表の「2024年版厚生労働白書」では、初めて『こころの健康』に焦点を当てています。現代のストレス社会においては身体のみならず、メンタルヘルス対策の重要性を国が認識していることがよく分かります。

今年の厚生労働白書



●白書として初めてのテーマ

「厚生労働白書」では、厚生労働行政の現状や今後の見通しなどを広く国民に伝えることを目的にとりまとめています。本年度版は2001年（厚生省と労働省の統合）の発刊から23冊目となっています。副題が「こころの健康」と題された白書は初めてです。

●コロナ後の新たな課題も！

近年の白書はコロナ後の社会保障について取り上げているのが目立ちます。

＜最近の厚生労働白書＞

年版	発表日	サブタイトル
2018(平成30)	2019/7/9	障害や病気と向き合い、全ての人活躍できる社会に
2019(令和 1)	発行無し	2020年に入り、コロナに忙殺されて発行見送りに。
2020(令和 2)	2020/10/23	令和時代の社会保障と働き方を考える

2021(令和 3)	2021/7/30	新型コロナウイルス感染症と社会保障
2022(令和 4)	2022/9/16	社会保障を支える人材の確保
2023(令和 5)	2023/8/ 1	つながり・支え合いのある地域共生社会
2024(令和 5)	2024/8/27	こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に

●序章に4ページも割いて！

最近よく聞く「ウェルビーイング」。人生100年時代の社会では重要なキーワードとされていますが、白書では本文前の「はじめに」を含めて4ページも割いて、世界保健機構（WHO）憲章の「ウェルビーイング」を紹介し、「こころの健康」と「こころの不調」を定義しています。

＜ウェルビーイング(well being)＞ WHO憲章
健康とは「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的、精神的、社会的にも満たされ状態にあること」をいう。

こころの健康は人間の健康を支える土台であるとともに、社会とのつながりにも深く関係し、「白書がこころの健康についての理解を深める一助となることを願う」としています。

＜「こころ」と「心」の違いは？＞

白書は「こころ」と表記している。専門家によると、「心」は知識・感情・意志などの精神的な働きで、「こころ」はさらに内省力（自分の考え・行動などを深く省みる力）を持つものをいい、人間以外の動物は「心」はあるが「こころ」はない。

●今年の白書、目次と概要は？

(第1部) こころの健康と向き合い健やかに暮らすことのできる社会に

1. こころの健康を取り巻く環境とその状況
社会環境と変化、こころの健康が損なわれると...
2. こころの健康に関する取り組みの現状
学校、職場での取り組み、社会全体での取り組み
3. こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に
当事者の意思の尊重と参加、こころの健康づくり

(第2部) 現下の政策課題への対応

子育て、雇用、年金、医療、介護など厚生労働行政の各分野についての最近の施策のまとめ

●日本を100人の国としたら！



白書は「日本を100人の国」に例えたデータも公表。
人口100人でみた日本

項目	2015~19年	2019~23年
65歳以上（75歳以上）	28.4(14.7)人	↑29.1(16.1)人
老齢年金の受給者は？	27.0人	↑ 27.8人
会社の健康診断「有所見」	26.1人	↑ 28.2人
タバコを吸うのは	17.8人	↓ 16.7人
健診・人間ドックを受けた	69.6人	↓ 69.2人
病気・ケガで通院	40.4人	↑ 41.7人
生涯でガンになる（男）	30.8人	↓ 30.2人
生涯でガンになる（女）	24.9人	↑ 25.1人
習慣的に運動（20歳以上）	28.2人	↑ 28.7人

●日本で1日何件起きる？



「日本の1日」は、1日で起こる出来事の件数を調べたもので、興味深い資料です。

項目	2016~19年	2019~23年
生まれるのは？	2,371人	↓ 1,993人
亡くなるのは？	3,784人	↑ 4,318人
がんで亡くなるのは？	1,013人	↑ 1,048人
心疾患で亡くなるのは？	569人	↑ 633人
老衰で亡くなるのは？	334人	↑ 520人
1日当たり人口増減は？	▲1,413人	↑ ▲2,325人
結婚するのは？	1,641組	↓ 1,301組
離婚するのは？	571組	↓ 504組
デイサービス利用回数	399,084回	↑ 399,676回
ホームヘルパー利用回数	770,864回	↑ 911,106回

「人口100人でみた日本」同様、人口減少と高齢化の顕著な進展状況がみてとれます。

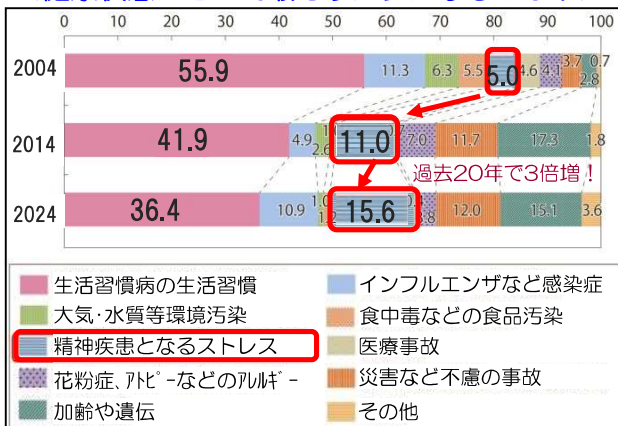
ストレス社会の現状



●ストレスの影響が大きくなった！

健康状態のリスク要因の調査（2004、14年）では「生活習慣病を引き起こす生活習慣」が最多。2024年も同様ですが、「精神病を引き起こすようなストレス」が2番目に浮上。

<健康状態にとって最もリスクになるのは？>



●相談や通院をためらう人が多い

こころと身体の意識調査では、「自覚症状が出た段階と診断を受けた段階」に分けて尋ねると、いずれの段階も家庭や職場など周囲の人へ相談をためらうと考えている人が多く、通院に関してもためらうと考えている人が多いことが分かりました。

●こころの不調は若い世代ほど・・・

身体の病気（がん）を身近に感じている人の割合は年代別に大差がない一方、こころの不調は若い人ほど身近に感じている割合が高く、20歳代では7割以上に達するものの、70歳以上では3割未満と、世代間に大きな差が。



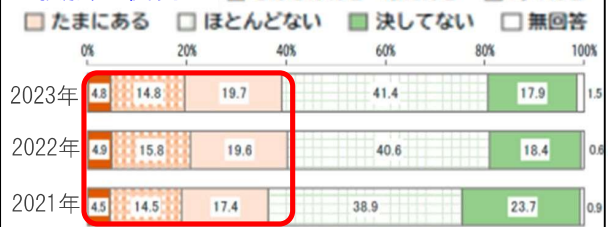
●デジタルの進展と孤独・孤立化

総務省の調査では2022年にSNS（LINEやInstagram、X(旧Twitter)等）を利用した個人の割合は前年比でほぼ全年齢層で増加し、特に利用率の低かった6~12歳と70歳以上の伸びがやや大きいとか。80歳以上でもインターネット利用者のうち2人に1人がSNSを利用。

<地縁・血縁のつながりは希薄の一途>

単身世帯の増加、デジタル化の進展などの社会環境の劇的な変化が進み、暮らしを支える地縁・血縁などの人と人の関係性やつながりが希薄化し、人々が「生きづらさ」や孤独・孤立を感じる社会に。

<孤独の状況>



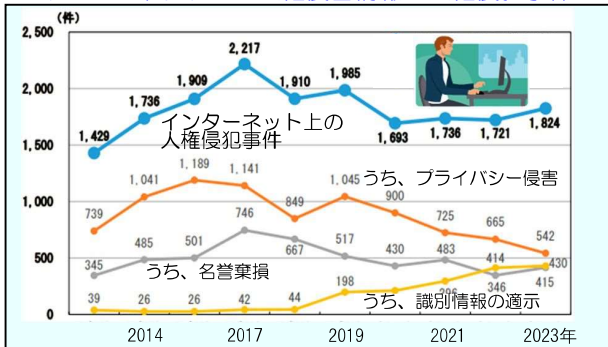
●コロナ禍でうつ病が25%増！

WHOの報告書によると、新型コロナ流行の最初の1年間で不安とうつ病の有病率が世界全体で25%と大幅に増加。特に若者のメンタルヘルスに影響を与えていると報告しています。

●インターネット上の誹謗中傷

ある調査では6割以上の人インターネット上の誹謗中傷等の投稿を目撃しており、2割近くが被害に遭ったと回答。インターネット上の人権侵犯事件数は高止まりしています。

＜インターネット上の人権侵害情報の人権侵犯事件＞



●外来患者数は増加傾向に！

＜精神疾患の外来患者は約586万人＞

2020年の精神疾患の患者数約615万人のうち、外来患者数は約586万人で、うつ病などの「気分(感情)障害」が約169万人と最も多く、次いで適応障害などの「神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害」が約124万人。年代別では、75歳以上が約136万人と最も多く、ついで45～54歳が約98万人、0～24歳が79万人。

白書では以下の主なところの病気を紹介。

- うつ病 ●双極性障害(躁うつ病) ●適応障害
- 総合失調症 ●PTSD ●摂食障害 ●依存症

●G7諸国で“日本”が最も高い！

自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)をみると、G7諸国中で日本が最も高く(16.4)、また男女別では、男性が米国(22.9)についで2番目(22.6)に高く、女性は最も高く(10.5)なっています。

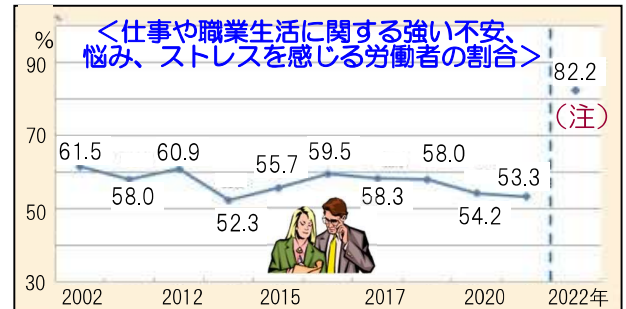
職場でのメンタルヘルス

●82.2%がストレス感じている！

厚生労働省の調査では、仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者の割合が82.2%(2022年)でした。

＜ストレス内容を年代別にみると＞

20歳未満 40歳代まで	「仕事の失敗、責任の発生等」の割合が最も高く、ついで「仕事の量」
50歳代	「仕事の量」の割合が最も高く、ついで「仕事の失敗、責任の発生等」
60歳以上	ストレスと感じる事柄がない人が最も多い。ストレスがある人は「仕事の質」が最も高く、ついで「対人関係(セクハラ・パワハラ含む)」



(注) 2022年から設問形式を変更したため、2021年以前との単純比較はできない。

●労災請求件数が10年で倍増!?

職場で労働者の安全や健康が損なわれると、仕事を原因とする負傷や病気といった労働災害につながる恐れがあります。仕事が原因で精神障害を患ったとして労災保険の請求が行われた件数は、過去10年間(2012～22年度)で“2倍以上”の大きな伸びを見せています。

＜認定給付710件は過去最多に！＞

精神障害の原因が仕事であると認定した労災保険給付を行った件数(支給(認定)決定件数)も、2022年度は710件で過去最多に。

＜精神障害の労災請求件数と支給決定件数＞



●認定原因はパワハラが最多！

原因をみると、「上司等からのパワハラ」が147件と最も多く、ついで「悲惨な事故や災害の体験、目撃」が89件、「仕事内容・量の大きな変化があった」が78件でした。

●ストレスチェックが義務化へ

2014年6月に成立した改正労働安全衛生法により、15年12月から**ストレスチェック制度**が義務化されました。現状は社員50人以上(定期継続パート・アルバイト含む)の事業所が対象ですが、来年の通常国会に提出される改正案では50人未満の事業所も対象になりそうです。

＜ストレスチェックとは＞ 年に1回以上、社員に仕事量や食欲などについて尋ね、ストレスの度合いを数値化する。結果は本人に通知され、「高ストレス」と判定されると、医師の面接指導を勧められる。21年度の国の調査では、受検者の74%が有効だったと回答し、一定の成果を上げている。