

建設工事従事者の「安心」「安全」「快適」のために

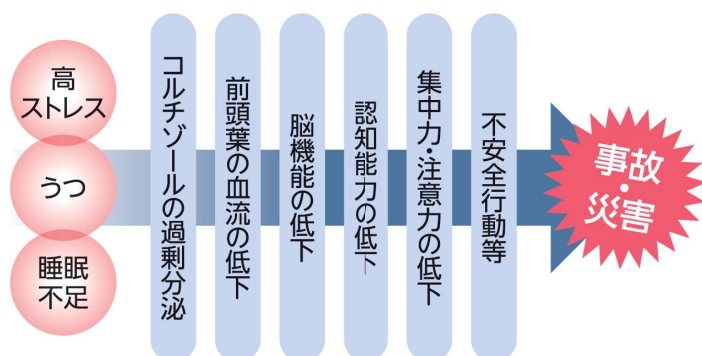
「建災防方式 健康KY」

を導入してみませんか？

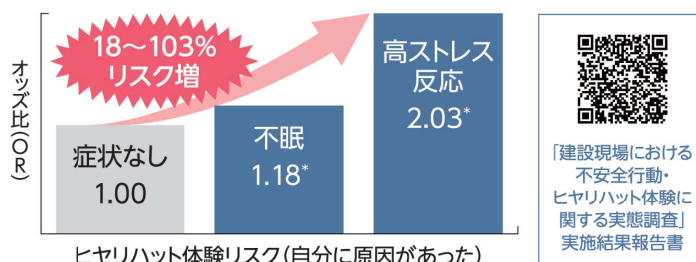
建設現場でのメンタルヘルス対策



不眠・疲労状態が続くと…



ヒヤリハット体験との関連 (N=14,266)



ヒヤリハット体験リスク(自分に原因があった)

ストレス反応、不眠のヒヤリハット体験リスク:1.2～2.0倍

Note. * p < 0.05. オッズ比は、性別、年代、経験年数、職種を調整済み。

出典: 渡辺和広「平成30年度建設業におけるメンタルヘルス対策のあり方に関する検討委員会報告書」2019

建設事業者および作業所長等を対象

メンタルヘルス対策の **無料** 相談窓口を設置しています。

専用ダイヤル **03-3453-0974**

毎週月曜日 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除きます。)

建設現場でメンタルヘルスや職場環境改善を進めるにあたっての悩み等、建設業メンタルヘルス対策アドバイザーがお答えします。

▶ 2～3分程度でできます!

建災防方式 健康KY

健康KYの
進め方

健康KYは、KY活動において睡眠、食欲、体調に関する3つの問いかけを
職長から各作業員に毎日繰り返し行い、日々の健康状態を把握する取組です。

1 監督者(職長等)の問いかけ

問いかけ項目

1 よく
眠れたか?

睡眠

2 おいしく
食べたか?

食欲

3 体調は
よいか?

身体

日頃の健康状態をしっかりと把握!

問いかけ時にみるポイント

- シャンとしているか? • イキイキしているか? • ダラダラしていないか? • ハキハキしているか?

監督者の判断・措置

状態が良くない等、心配なことがある場合

2 結果を所長等へ報告

健康KYを行ったところ、作業員の体調に心配なことがある場合、
職長は作業所長等へ報告します。

3 「睡眠スコア」を実施

報告を受けた作業所長等は、直ちに相談機関等へ紹介した方がよいと判断できる場合を除き、
より詳しい健康状態を確認するため「睡眠スコア」を実施します。

質問

この1週間のあなたの睡眠について伺います。

1. 寝つくまでに30分以上かかることが、時々ある。
2. 毎日のように、寝つきが悪い。
3. 夜中に目が覚めることがあるが、再び寝つける。
4. 夜中に目が覚め、寝床を離れることが多い。
5. 普段より早朝に目が覚めるが、もう一度寝る。
6. 普段より早めに目が覚め、そのまま起きていることが多い。

評価法

あてはまる項目… 1, 3, 5=各1点
2, 4, 6=各2点で加算(「なし」は0点)

総点が0～2点… OK

3点以上の場合… さらに、不眠の原因やストレス状況、
体調と気分の不調について確認する必要あり

4

事業場へ連絡

〈3点以上〉

地域産業保健センター等
相談機関等を紹介

〈3点以上〉

様子を見る

〈3点未満〉

「睡眠スコア」実施の結果、総点数が3点以上の場合、当該作業員が所属する事業場へ連絡するか相談機関等を紹介します。
また「睡眠スコア」の総点数が3点未満の場合は様子を見ます。