

# 新入社員の健康管理について

# 新入社員の離職率の動向

新入社員の離職率は、ここ20年ほど横ばいとなっており、低下の兆しを見せません。

更に、3年間で離職する人数のうち、4割～5割が就職して1年以内に退職していることがわかっています。

## ◆高校新卒社員の平均離職率

1年以内離職率・・・17.2%(平成29年度就職者)  
2年以内離職率・・・29.1%(平成28年度就職者)  
3年以内離職率・・・**39.3%**(平成27年度就職者)

## ◆大学新卒社員の平均離職率

1年以内離職率・・・11.6%(平成29年度就職者)  
2年以内離職率・・・22.0%(平成28年度就職者)  
3年以内離職率・・・**31.8%**(平成27年度就職者)

新入社員の3人に1人が  
3年以内に離職

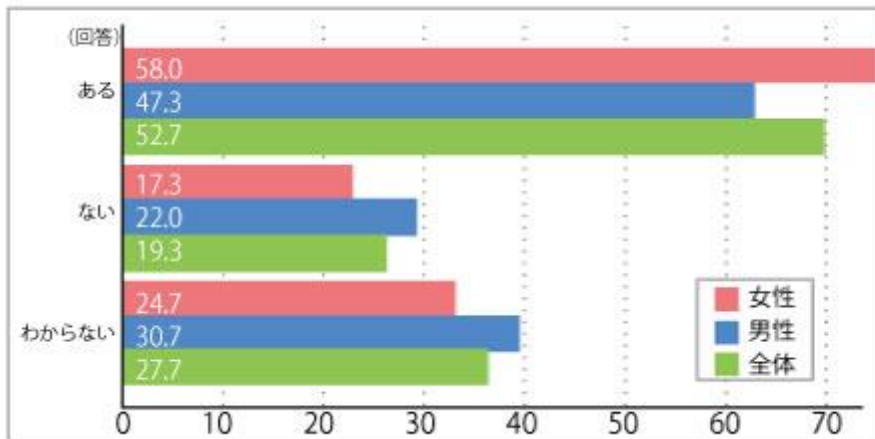


**企業側としては、最初の1年間の離職をいかに防ぐかが大きな課題です！**

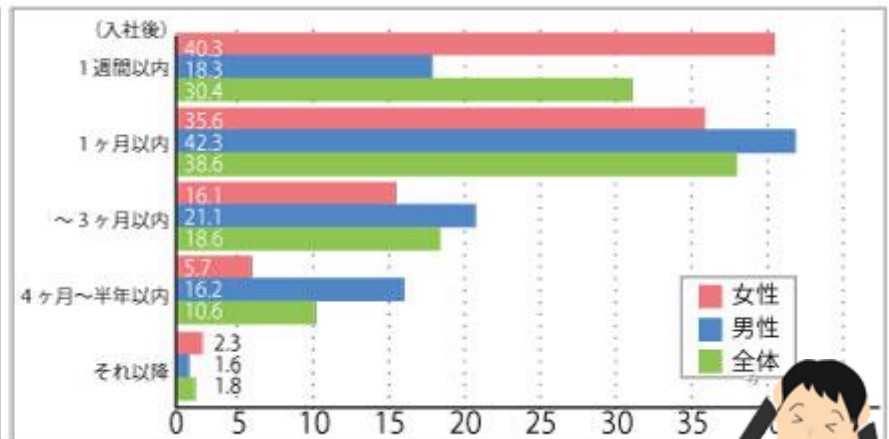
# 新入社員に多い心身の不調

新入社員の離職の原因の1つに、心身の不調が挙げられます。  
新入社員の半数以上がストレスを感じ、その7割が入社後1カ月以内の早い段階でストレスを感じているというデータがあります。

Q1.新入社員として会社で働く中でストレスを感じたことはありますか



Q2.あなたが入社後ストレスを最初に感じたのはいつ頃ですか？



引用：<http://www.asahi-fh.com/company/newsrelease/2015/150320.html>



特にメンタル疾患は、症状が出てから1カ月以内に治療を始めると、回復が早いというデータがあります。  
4月の入社前に、新入社員の体調をフォローする体制を作っておきましょう！！



# 新入社員の不調とストレスの関係

新入社員にとって入社は、非常に大きな変化です。  
大きな変化は、大きなストレスにつながります。



## ■新入社員に起こる変化

コミュニケーション  
能力不足

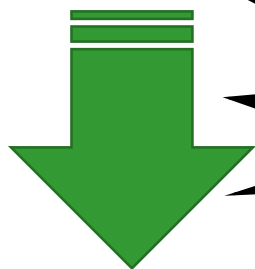
慣れない仕事

新しい人間関係

1人暮らし  
引っ越し

生活リズムの  
変化

食生活の  
変化



心身への強い  
ストレス

体と心の両側面からサポートを行うことが大切！！

次に、具体的な方法をご紹介します。

# 対策①入社時健診の活用法

入社後は、生活環境や食生活の変化などで、体調を崩しやすくなります。  
更に、入社時点から、**肥満や運動不足による肝機能障害・脂質代謝異常**などを抱える人も増えています。

これらの健康問題は、**入社後、ストレスなどで悪化する傾向**があります。

**雇入時の健康診断**・・・労働安全衛生規則第43条に定められた雇用時の健康診断は、**入社時の健康状態を知るための貴重な情報源**です。

産業医・産業保健師・人事/教育担当者と話し合い、健診結果を生かせるような取り組みを実施しましょう！！

## 取り組みの例)

- ・雇入時の健康診断で数値が悪かった社員に対して、産業医面談を実施する
- ・新入社員全員と面談を実施する
- ・新入社員の労働時間をチェックし、労働時間が長い社員に対しては速やかに産業医もしくは保健師面談を実施する



## 対策②ラインケアでメンタル不調を防止

新入社員は、心身の不調を早期に申告・相談することが難しいため、ラインケアにより、上司やメンターによる早期発見・早期対応の重要性が高くなります。

上司やメンターへのラインケア研修も実施しましょう。

■ 部下にこんな変化があったら、メンタル疾患を疑いましょう。

- 欠勤・遅刻が増えた。(特に月曜の朝に遅刻が多い)
- 身だしなみが乱れてきた。(シャツの皺や寝癖、ひげの剃り忘れなど)
- 業務のミスが増えた。
- 急に痩せてきた。または太ってきた。
- 会話のスピードが遅くなった。返事がかみ合わないことが増えた。
- 急に怒ったり、流涙することがある。
- 「なんとなく」元気がない。



「なんとなく元気がない」日は誰にでもあるものです。  
しかし、そのような状態が2週間ほど続いたら、注意が必要です。

# 対策③健康教育で入社後の体調不良を防ぐ

新入社員自らが、自分の健康を守れるようになるためには、『健康教育』も重要です。

## 【就職後に起きやすい変化】

- ・ 出社や残業による睡眠時間の減少
- ・ 食生活の変化（朝食の欠食など）
- ・ 付き合いによる飲酒量の増加
- ・ 仕事の間食の増加
- ・ 運動量の不足

栄養・睡眠・運動の  
大切さを  
再確認することが  
必要！！

例えば・・・

入社時の不眠を放置すると、20年後に社員がうつ病に罹患する可能性は**2.3倍**になるとも言われます。

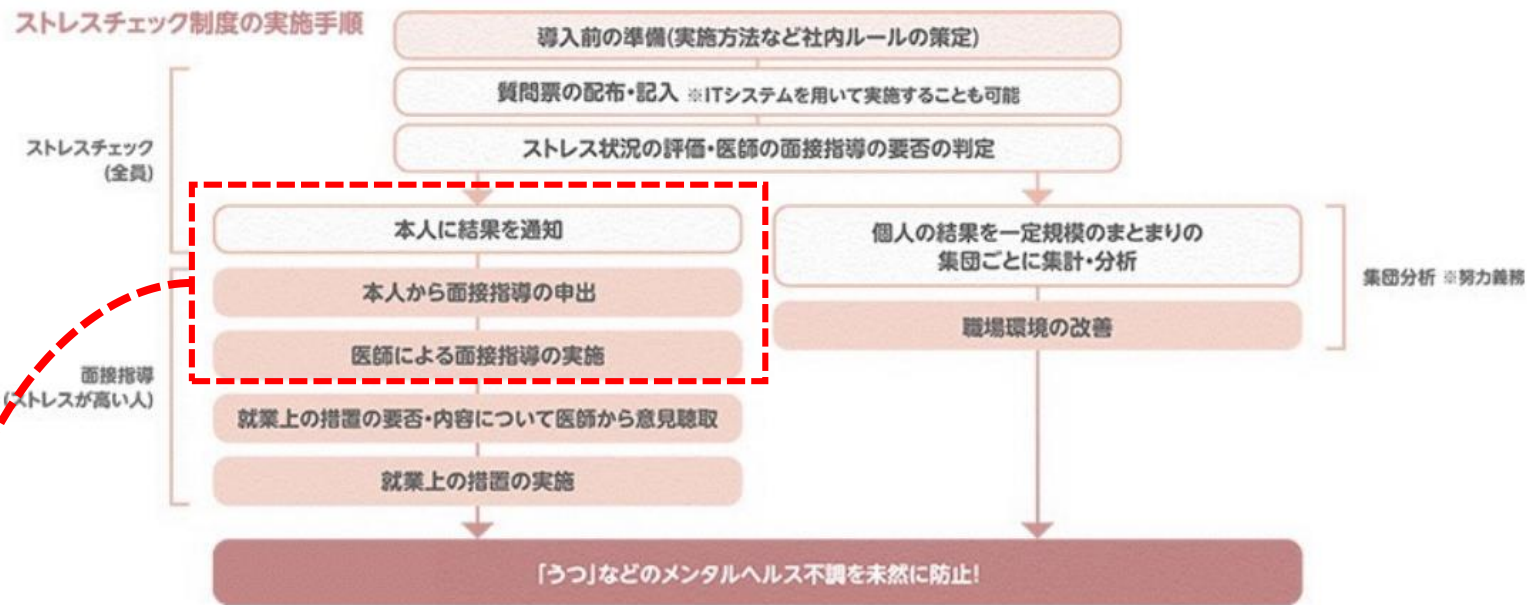
また、1年間の不眠を放置すると、うつ病になる確率が**40倍**近くにもなるという海外の研究もあります。

新入社員の健康管理は、**離職防止**とともに、**将来への投資**です！！  
新人研修に健康教育を組み込むのも1つの方法です。



# 対策④ ストレスチェックを活用する

2015年12月に労働安全衛生法が改正され、50人以上の従業員を抱える企業に、ストレスチェックの実施が義務付けられました。



企業は高ストレス者が誰なのかを知ることはできません。高ストレス者にとって、面談を希望しやすい環境づくりをすることが大切です！！



# まとめ

## 新入社員の健康を守る4つの柱



健康診断

ライン  
ケア

健康教育

ストレス  
チェック

新入社員の健康を守るためには、心身双方からの多面的なアプローチが有効です！

4月を迎える前に、ぜひ年間計画を見直してみてください。