

# 医師の健康支援のための職場改善チェックリスト (2009版)

(日本医師会「勤務医健康支援プロジェクト(委員長:保坂隆(東海大))」調査票より作成、2009年9月)

○性別 : 男 ・ 女      ○年齢 : 20代・30代・40代・50代・60代      ○卒業年次 (      年)      ○役職 : 非管理職 ・ 管理職  
○勤務先 : 診療所・病院 (      床) ・その他      ○診療科 : 内科・外科・小児科・産婦人科・他の診療科 (      )

**【チェックリストの使い方】** この職場改善チェックリスト集(案)はアクションチェックリストと呼ばれるスタイルをとっていて、全国の医療機関ですすでに行われている良好事例に基づいて作成されています。チェックの際には、どの対策を行えばより医師が健康で安全に、無駄なストレスが少なく、安心して仕事を続けられるかという視点で対策を選びます。それぞれのチェック項目に対して「この対策を提案しますか?」という問いに、「いいえ」または「はい(優先する)」と答えます。具体的には、「いいえ」は対策が必要でない、またはすでに対策が行われている場合にチェックします。その対策が今後必要と考える際には、「はい」にチェックします。一通りチェック後、「はい」にチェックした項目から、特に優先して取り上げる3-5項目を選び「優先する」をチェックします。  
このチェックリストは、職場の問題点や課題を抜け落ちなく隅々までチェックするためのものではありません。管理者、職場の同僚、産業医など多くの関係者でグループを作って、チェック結果を利用して自分たちの職場の良好点を見つけ、改善できる点を話し合う(討議)する目的で利用します。

対策項目	改善チェック項目リスト -対策がすでに行われている、または該当しない場合 → 「いいえ」 -その対策を取り上げたい、今後必要な場合 → 「はい」 にチェックする	この対策を提案しますか?			
		いいえ	はい	優先	メモ
<b>A</b> 医師の健康支援策	1. 医師自身が健康的な生活習慣(食事/運動/睡眠/喫煙等)について見直す機会を提供する				
	2. 医師特有の疲労やストレスに対処する情報や学ぶ機会を提供する				
	3. 医師のメンタルヘルスを支援する体制を整える				
	4. 個人的な健康問題について相談でき、プライバシーが守られた窓口を設ける				
	5. 医師個人が自分の健康状態に合わせて健診内容や項目を選択できるようにする				
	6. 医師の家族やパートナーにも「医師の健康」を守るための情報を提供する				
<b>B</b> 勤務時間と休憩、休日・年休	7. 医師が必要な休日(少なくとも週1日)と年次有給休暇が取れるようにする				
	8. 医師が必要な休憩時間・仮眠時間を取れる体制を整える				
	9. 医療機関として医師の就業時間を把握して、時間外労働の多い医師に対して産業医や管理者による面接の機会を提供する				
	10. 地域の医療施設で連携して小児科・産婦人科等は集約化や医師の計画配置を行い、地域内での医師の労働力を調整をし、特定の医師の長時間勤務や過剰な労働負担を減らす				
	11. 大学や基幹病院の医局、医師会等の協力を得て、病院の医師確保支援を進める				
	12. 開業医が地域において交代で休日夜間診療を担当し、勤務医の負担を軽減する体制を強化する				
<b>C</b> 勤務環境の改善	13. 院内に明るくきれいで快適な休憩室や当直室を確保する				
	14. バランスのとれたおいしい食事や軽食が院内で摂れるようにする				
	15. 医師も気軽に利用できるフィットネスルーム、トレーニングルームなどを確保する				
<b>D</b> 業務手順ストレス軽減	16. 院内で発生する患者・利用者による暴言・暴力の防止対策を進める				
	17. パワーハラスメント、セクシャルハラスメントに適切に対処する組織を作る				
	18. 医師の負担を軽減できる電子カルテシステムの導入や改善を行う				
	19. 記録や書類作成の簡素化、診療補助者の導入等を進め、医師が診療に専念できるようにする				
	20. 物品・カルテ・書類の整理整頓をすすめて、心身に負担の少ない取り扱い方法を検討する				
<b>E</b> 気持ちのよい仕事の進め方	21. 同僚間で問題点を共有しあい、相談し合えるようにする				
	22. 互いに積極的に挨拶をし、良好な人間関係を保つ				
	23. 治療方針や業務の進め方について、関係者が短時間のミーティングを定期的に行う				
	24. 掲示板・診療スケジュール板などを活用し、必要な情報が全員に正しく伝わるようにする				
	25. 病院の運営方針が周知され、その意思決定に医師が関わられるようにする				
	26. 医療事故に関する訴えがあった際には必ず組織的に対応し、関係者が参加して医師個人の責任に固執しない再発防止策を進める				
<b>F</b> 安心できる職場のしくみ	27. 公正で透明性のある給与制度にする				
	28. 進歩する医療技術に対応できる医師の専門性確保とキャリア支援のため、学会や研修の機会を提供する				
	29. 女性医師が働き続けられるように産休・育休の保障や代替医師を確保し、時短勤務制度の導入、妊娠・育児中の勤務軽減、育休明けの研修等を充実させる				
	30. 医学生や研修医に対し、医師の心身の健康を保つ方法について教育を行う				