

長時間労働による
健康への影響について
～働き方について考えよう！～



健康管理室

※イラスト・画像出典：flaticon

もくじ

1 労働時間の定めと過重労働

2 長時間労働の心身への影響

3 過労死と労災認定

4 まとめ 健康障害を防ぐには

労働基準法における労働時間の定め

労働時間は、労働基準法によって上限が定められており、労使の合意に基づく所定の手続きを取らなければ、これを延長することはできません。



時間外労働・休日労働をさせるためには、36協定の締結が必要です。

労働時間・休日に関する原則

法律で定められた労働時間の限度
8時間/日 及び **40時間/週**

法律で定められた休日
毎週少なくとも1回

これを超えるには、
36協定の締結・届出が必要です。

過重労働について

2019年4月～時間外労働の法規制が法定化。

禁止事項(一例)

1

月45時間以上の
時間外労働
(原則)

2

月100時間以上の
時間外労働
(年6ヶ月まで)

医師による面談実施基準

1

時間外・休日労働が
月80時間以上

+

2

疲労の蓄積
(かつ本人の申出)

過重労働対策はなぜ必要...？



労働者を使用する事業場では、**長時間労働者に対する産業医による面談指導などの実施**が義務付けられています。

要因

時間外・休日労働時間が
月45時間～



リスク

疾患のリスクUP

心疾患



脳血管疾患



過重労働が続くと...



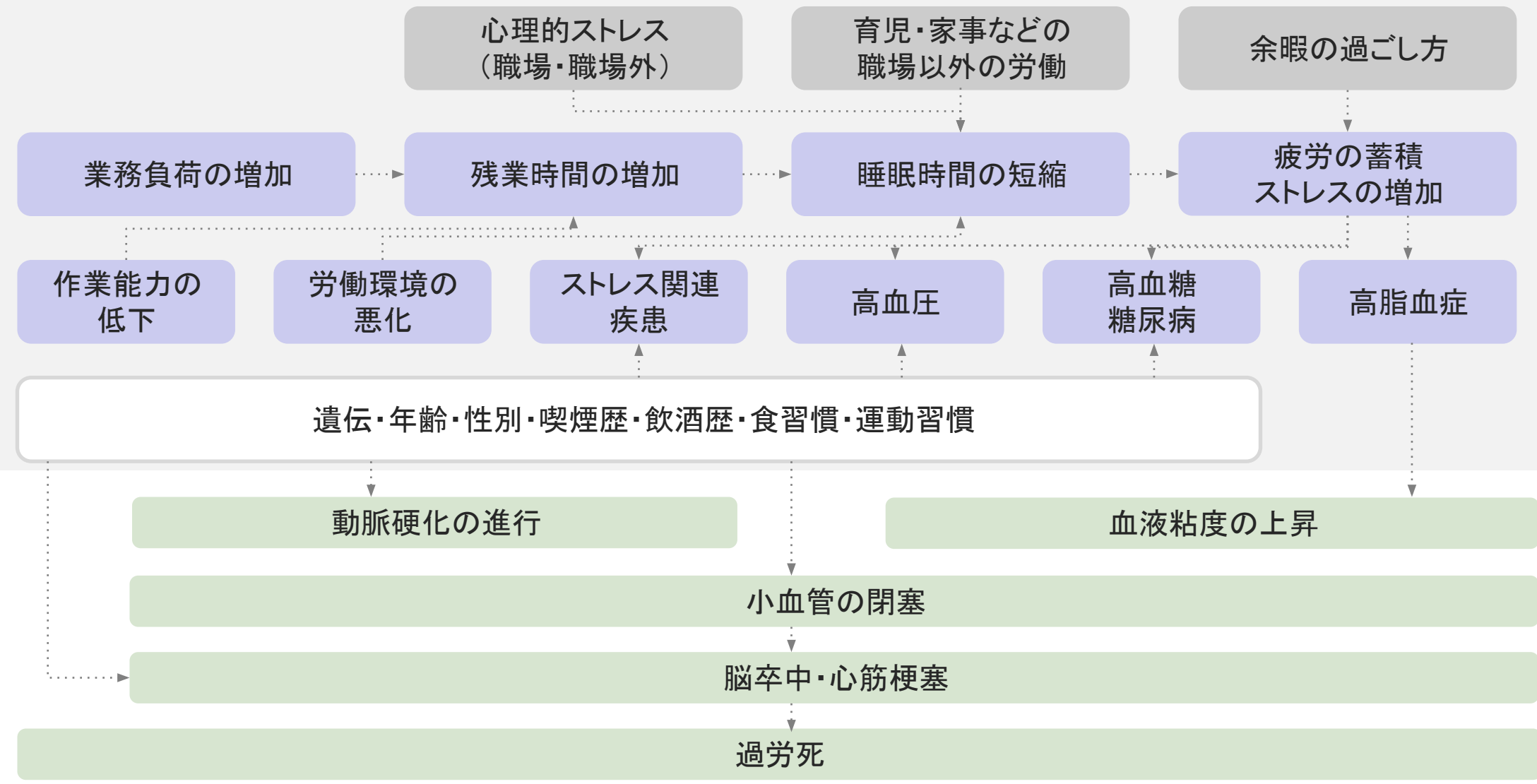
様々な負荷によってもたらされるデメリット

外部影響
による
負荷

過重労働
による
負荷

体質

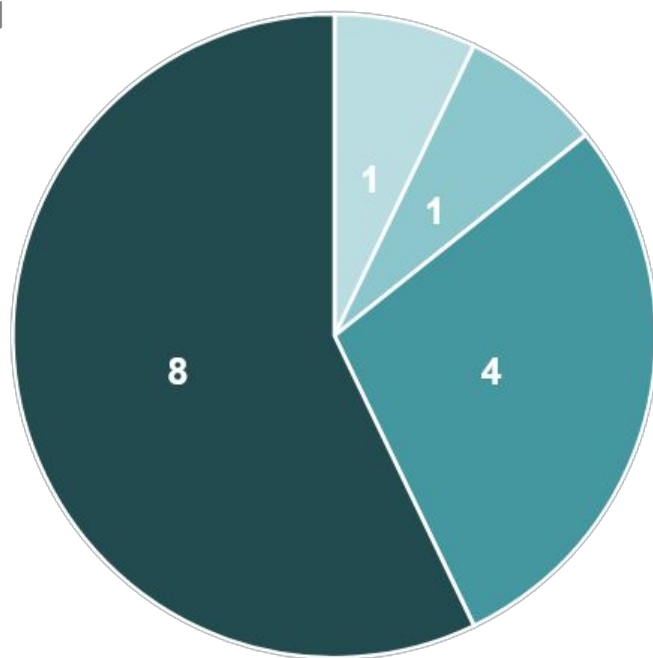
もたら
される
健康障害



残業時間と睡眠時間

1日を24時間とした時におおよその人間として必要な仕事以外の生活時間

単位:時間



□昼休み □通勤 □食事・風呂・団欒 □基本労働

残りの10時間

単位:時間

睡眠時間	5	6	7	8
1日 残業時間	5	4	3	2
月 残業時間	100	80	60	45

睡眠時間と健康障害

- 睡眠時間を6時間半～8時間とっている人は健康被害が少ないと言われています。
- 睡眠不足は、以下の健康障害の原因となります。

脳機能障害、
脳血管性疾患

循環機能低下、
冠動脈性疾患

糖尿病

脂質代謝異常

肥満

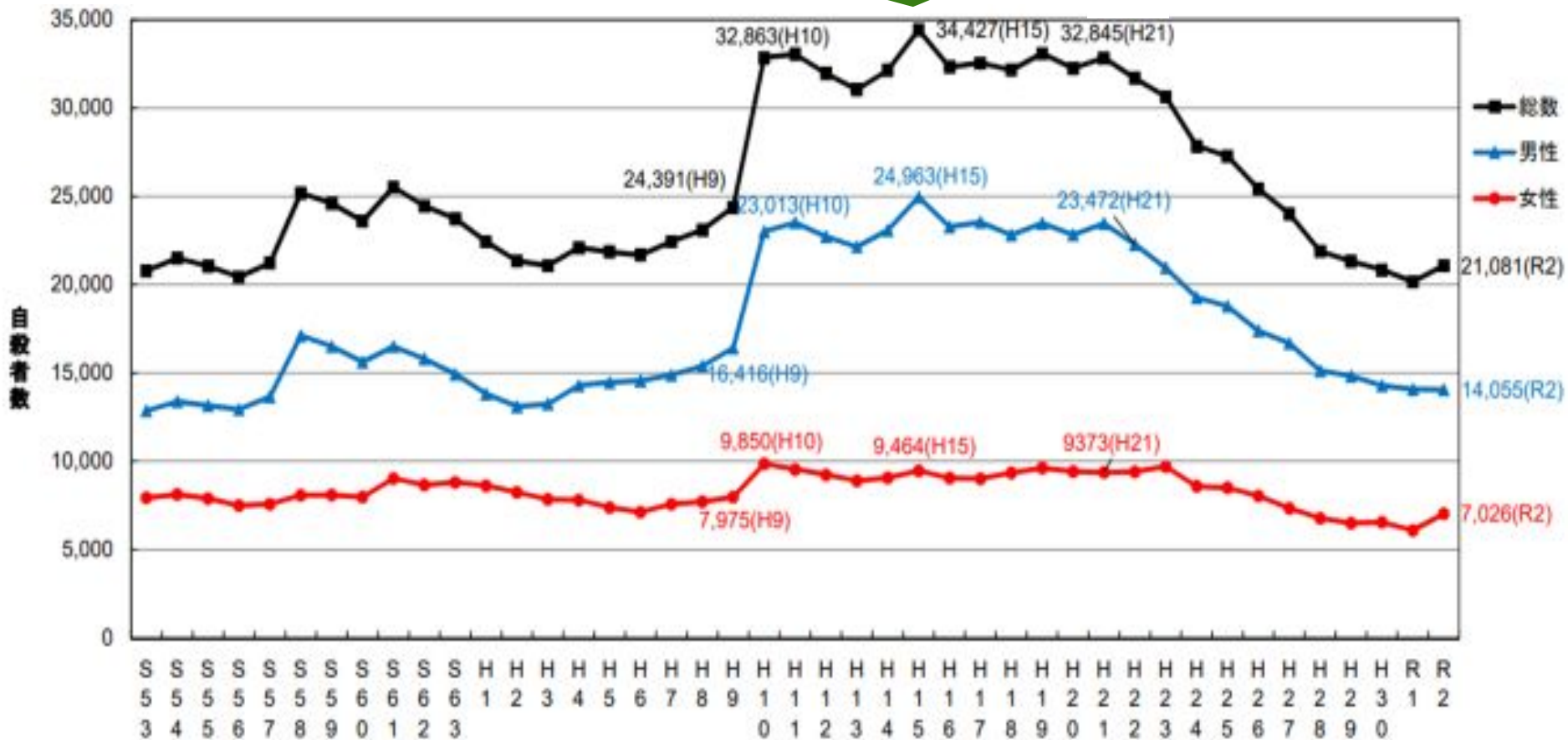
事例

日付	出来事・当事者の一言	残業時間
2015/4	入社	
2015/6	デジタル・アカウント部に配属	
10/1	本採用	
10/13	「休日返上で作った資料をボロクソに言われた もう体も心もズタズタだ」	10/9-11/7 131時間
10/21	「もう4時だ 体が震えるよ...死ぬ もう無理そう。疲れた」	
10/27	「弱音の域ではなく、かなり体調がやばすぎて、倒れそう...」	
11/5	「土日も出勤しなければならないことが決定し、本気で死んでしまいたい」	
11/12	「がんばれると思っていたのに予想外に早くつぶれてしまって自己嫌悪だな」	
12/9	「はたらきたくない 1日の睡眠時間2時間はレベル高すぎる」	11/19-12/18 99時間
12/16	「死にたいと思いながらこんなストレスフルな毎日を乗り越えた先に何が残るんだろうか」	
12/17	「目も死ぬし心も死ぬし、なんなら死んだほうがよっぽど幸福なんじゃないかとさえ思って、今日は、死ぬ前に送る遺書メールのCCに誰を入れるのがベストな布陣を考えてた」	
12/20	「男性上司から女子力がないなどなんだのと言われるの、 笑いを取るためのいじりだとしても我慢の限界である。(中略)鬱だ」	
12/25	母親に「仕事も人生も、とてもつらい。今までありがとう」とメール。自殺。	

日本の自殺者統計データ

若い世代で死因第1位が自殺。
先進国(G7)では日本のみ。

単位: 人



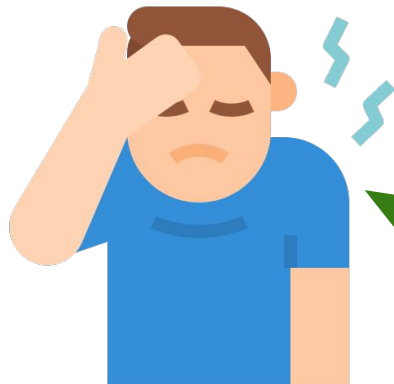
(厚生労働省作成「警察庁自殺者統計票データ」より)

過労死について

- 最高裁判決で労災として認定

✓ 過労死とは...

過度な労働負担が誘因となって、高血圧や動脈硬化などの基礎疾患が悪化し、脳血管疾患や虚血性心疾患、急性心不全などを発症し、永久的労働不能または死に至った状態を言う。



「発症前1ヶ月前におおむね100時間、あるいは「発症前2ヶ月～6ヶ月間にわたっておおむね80時間」を超える時間外労働がある場合は、業務と発症との関係性が強いとされている。

労災の認定基準

#	判断項目	判断基準
1	労働の過重性を判断する評価期間	<ul style="list-style-type: none">発症前6ヶ月間の勤務状況を考慮
2	脳・心臓疾患の発症と時間外労働の関係	<ol style="list-style-type: none">発症前1ヶ月前に約100時間を超える時間外労働は発症との関連性が強い発症前2～6ヶ月の間に月平均約80時間を超える時間外労働は、発症との関連性が強い発症前6ヶ月間にわたり、月平均45時間を超える時間外労働が無ければ関連性が弱い時間外労働時間が45時間を超えて長くなるほど関連性が強まる
3	労働時間以外の負荷要因	<ol style="list-style-type: none">不規則勤務拘束時間の長さ出張の多さ交替・深夜勤務作業環境(温度・騒音・時差)精神的緊張

労災認定基準の改正概要(改正のポイント)

改正前の基準維持

長期間の過重業務

• 労働時間

- 発症前1ヶ月間に100時間または2~6ヶ月平均で月80時間を超える時間外労働は、発症との関連性が強い※
- 月45時間を超えて長くなるほど関連性は強まる
- 発症前1~6ヶ月間平均で月45時間以内の時間外労働は、発症との関連性は弱い

• 労働時間以外の負荷要因

- 拘束時間が長い勤務
- 出張の多い業務など

新たに認定基準に追加

長期間の過重業務

• 労働時間と労働時間以外の負荷要因を総合評価して労災認定することを明確化

下記2点を業務と発症との関連が強いと評価することを明示

- ※の水準には至らないがこれに近い時間外労働
- 上記に加え、一定の労働時間以外の負荷

• 労働時間以外の負荷要因を見直し

下記2点を評価対象として追加

- 勤務間インターバルが短い勤務
- 身体的負荷を伴う業務

短期間の過重業務・異常な出来事

• 業務と発症との関連性が強いと判断できる場合を明確化

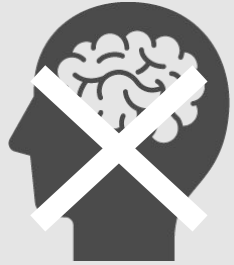
- 「発症前おおむね1週間に継続して深夜時間帯に及ぶ時間外労働を行うなど過度の長時間労働が認められる場合」などを例示

過労死となる疾患

✓ 過労死となる疾患...

認定基準は、業務上の加重負荷によって発症し得る脳・心臓疾患を次の疾患に限定しています。

脳血管疾患



脳出血
くも膜下出血
脳梗塞
高血圧性脳症

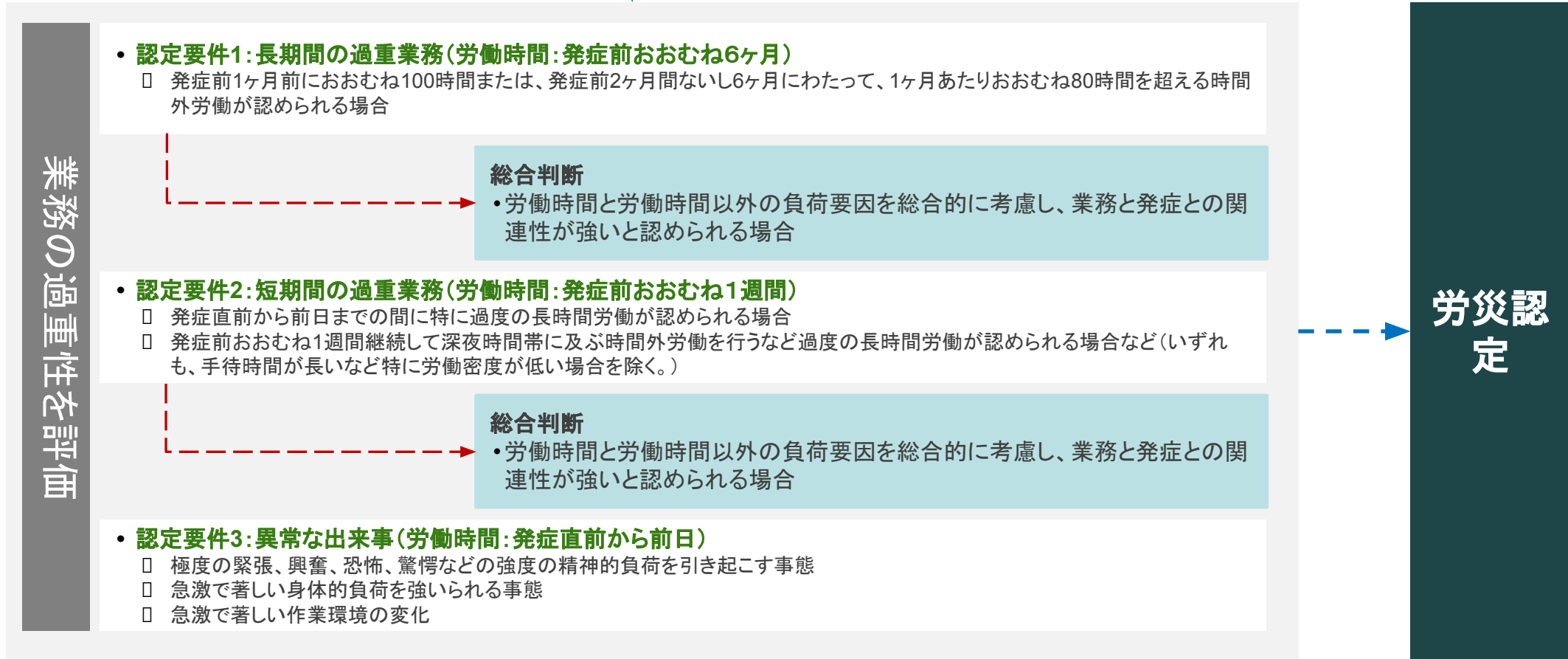
心疾患



心停止
(心臓性突然死を含む)
狭心症
心筋梗塞症
解離性大動脈瘤

脳・心臓疾患の労災認定フローチャート

認定基準の対象となる疾病を発症している



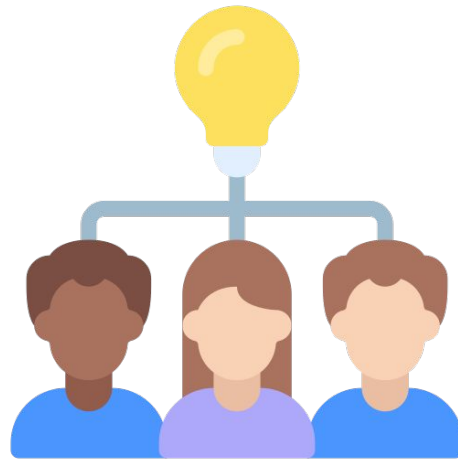
労災にはなりません

凡例 - ➡ 認められる

- ➡ 認められない

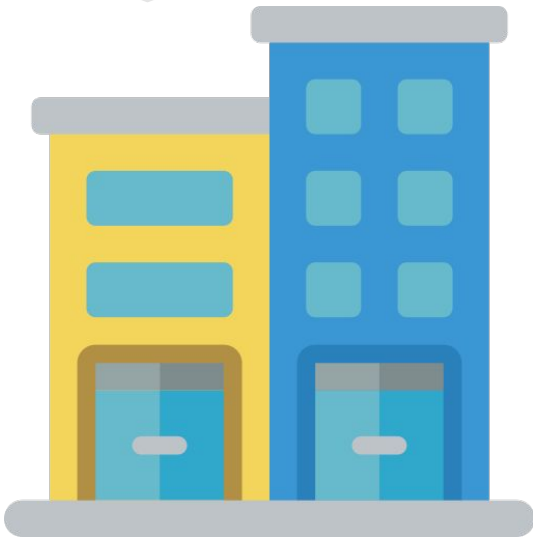
安全配慮義務

- ✓ 「業務による健康上の問題が労働者に起こらないように配慮する」義務
- ✓ 「業務の遂行に伴う疲労や精神的負荷等が過度に蓄積して労働者の心身の健康を損なうことがないように注意する義務を負う」
- ✓ 管理監督者に対して、「部下の健康状態を把握し、健康状態に問題がある場合には、業務負荷による健康状態の悪化を防ぐための具体的な措置をとる」責任があることを明示



時間外労働の削減のためには -事例1社目-

製造業
従業員数10-29人



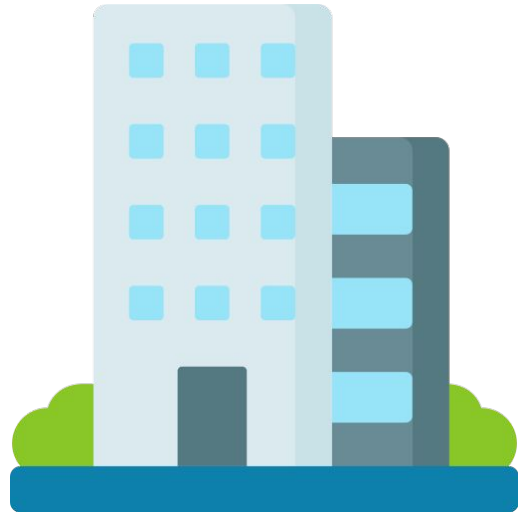
✔ グラフや表で可視化を図り、 残業時間削減

- 従業員全員の残業時間をグラフ化
 - 他スタッフと比較することで、自分の効率が悪いのか業務量が多いのかを考えるきっかけとなり改善につながる。

※厚労省のサイトから企業の取り組み事例を見ることができます
<https://hatarakikataikaikaku.mhlw.go.jp/>

時間外労働の削減のためには -事例2社目-

製造業
従業員数10-29人



休日出勤に対し休日手当を支給していたが、振替休日取得の奨励に変更



休暇取得の申請勤怠管理をオンライン化することで効率化し、時間短縮



社員にヒアリングを重ねながら業務を洗い出し、作業システムの変更など無駄な手順の見直しを行う

※厚労省のサイトから企業の取り組み事例を見ることができます
<https://hatarakikatakaikaku.mhlw.go.jp/>

健康障害を防ぐには

1

時間外労働の削減

2

休暇取得の促進

3

労働時間の設定の工夫

適正な人員配置、ノー残業デー、効率的な作業など

4

長時間労働対象者に対する面談指導

5

相談窓口の設定