





# 労働時間管理について



※イラスト・画像出典：flaticon

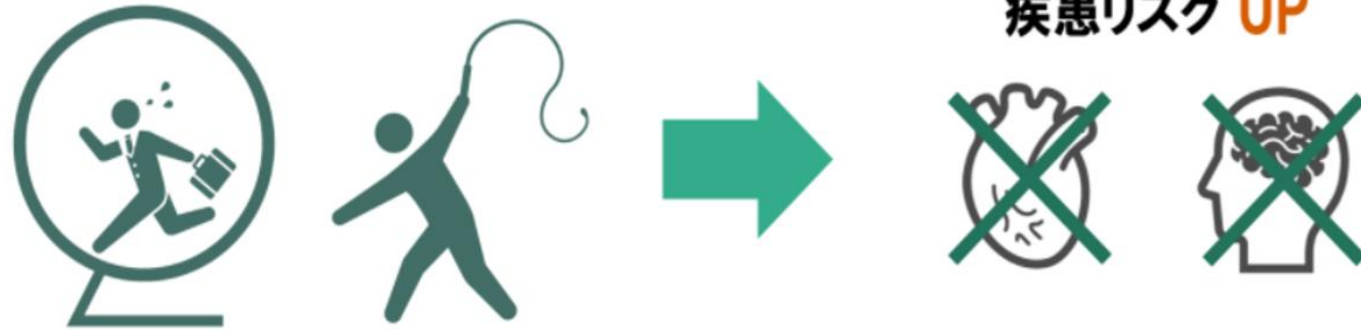
# もくじ

---

-  過重労働と労働時間の定め
-  過労死と労災認定
-  ワークライフ・バランスの実現
-  健康障害を防ぐには

# 過重労働対策ってなんで必要なの？

時間外・休日労働時間が月45時間～



※脳・心疾患発症による労災・過労死を  
予防するための対策が必要です。

# 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」＝「電通事件」

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

# 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



- 時間外労働は原則として月45時間まで
- 月100時間を超える時間外労働は禁止

時間外・休日労働が月80時間以上 + 疲労の蓄積(かつ本人の申出)

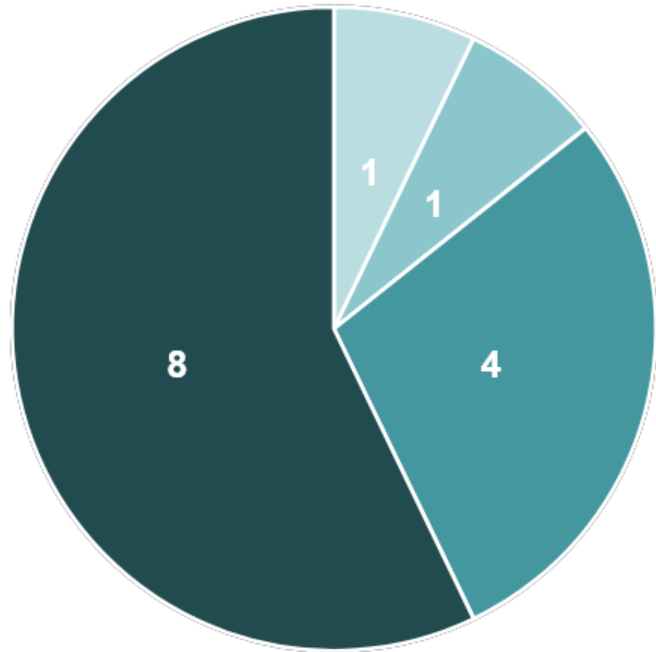


医師による面談実施

# 残業時間と睡眠時間

1日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  
⇒健康被害が少ないといわれています。

◆**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
- ・循環機能の低下、冠動脈性心疾患
- ・糖尿病
- ・脂質代謝異常
- ・肥満



# 労災の認定基準

認定基準の対象となる疾病を発症している

業務の過重性を評価

• **認定要件1：長期間の過重業務（労働時間：発症前おおむね6ヶ月）**

- 発症前1ヶ月前におおむね100時間または、発症前2ヶ月間ないし6ヶ月にわたって、1ヶ月あたりおおむね80時間を超える時間外労働が認められる場合

総合判断

- 労働時間と労働時間以外の負荷要因を総合的に考慮し、業務と発症との関連性が強いと認められる場合

• **認定要件2：短期間の過重業務（労働時間：発症前おおむね1週間）**

- 発症直前から前日までの間に特に過度の長時間労働が認められる場合
- 発症前おおむね1週間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（いずれも、手待時間が長いなど特に労働密度が低い場合を除く。）

総合判断

- 労働時間と労働時間以外の負荷要因を総合的に考慮し、業務と発症との関連性が強いと認められる場合

• **認定要件3：異常な出来事（労働時間：発症直前から前日）**

- 極度の緊張、興奮、恐怖、驚愕などの強度の精神的負荷を引き起こす事態
- 急激で著しい身体的負荷を強いられる事態
- 急激で著しい作業環境の変化

労災認定



労災にはなりません

凡例 - -> 認められる

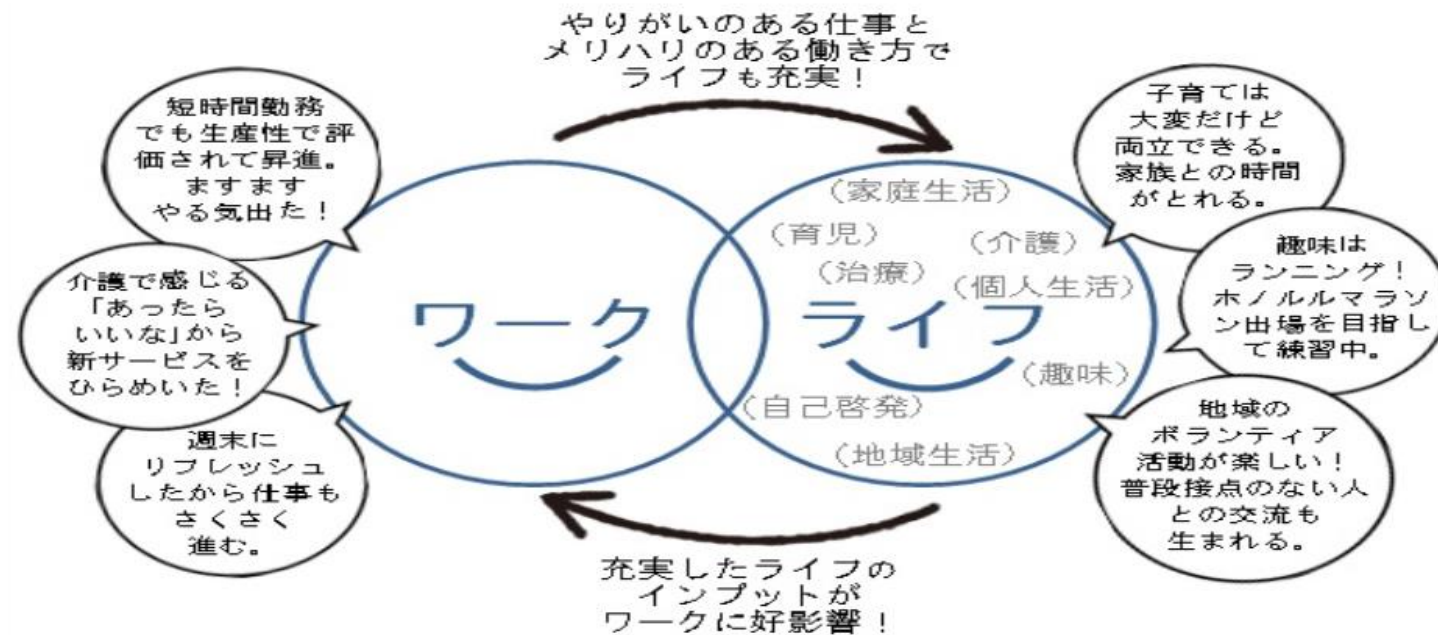
- -> 認められない

# ワークライフ・バランスとは

## 仕事と生活の調和とは＝ワークライフ・バランスの定義

「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」

(憲章での定義)



参考資料：新潟県庁 ワーク・ライフ・バランス <https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/shigototeijyu/1356766191930.html>

# 勤務間インターバル制度について

1日の勤務終了後や翌日の出社までの間に、一定時間以上の休息时间(インターバル)を設ける事で、働く方の生活時間や睡眠時間を確保する制度。

## ■ 通常は



## ■ 勤務間インターバルを導入した場合



参考資料：

厚生労働省勤務間のインターバル制度をご活用しましょう。

※この他、ある時刻以降の残業を禁止し、次の始業時刻以前の勤務を認めないこととするなどにより「休息期間」を確保する方法も考えられます。

あなたの問題

これで解決！！！！



# 仕事と休息の調整のために

残業時間を減らす

睡眠時間を整える

業務の過重性を  
評価する

勤務間インターバル制度  
の活用

皆さんもワークライフバランスを整えて、  
イキイキとした人生にしましょう。

