



first call

produced by **MEDIPLAT**

衛生講話資料

過重労働

心身に生じるリスクと対策

1. 過重労働による影響

1. 身体と精神に与えるリスク
2. 残業時間と睡眠時間

2. 過重労働による健康問題を最小限にするために

1. 適切な睡眠時間
2. 規則的な食生活
3. 職場での対策



1. 過重労働による影響

身体と精神に与えるリスク

■ 「過労死」の現状 (2024年度)

支給決定件数が・・・

過労死（脳心臓疾患）：241件

過労自殺（精神疾患）：1056件

双方ともに
増加傾向

厚生労働省, 令和6年度「過労死等の労災補償状況」

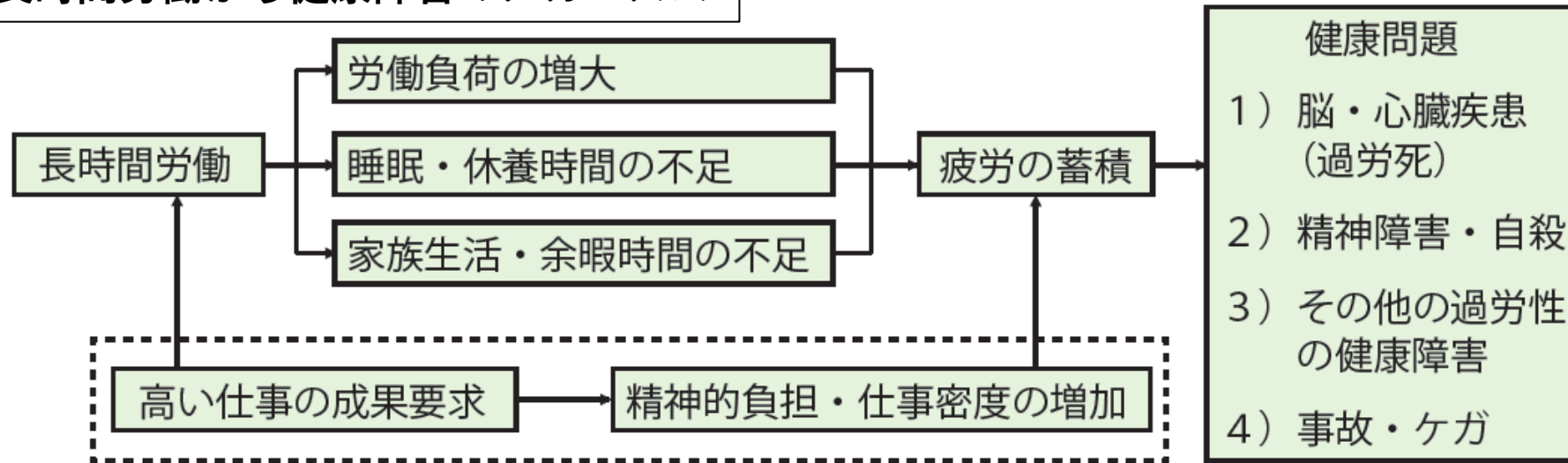
心だけでなく
身体にもダメージ

重大ミスも
増加する

&

事故・怪我など安全上のリスク

長時間労働から健康障害のメカニズム



独立行政法人労働安全衛生総合研究所, 「[長時間労働者の健康ガイド](#)」より抜粋

■ 労働時間と健康障害（脳・心臓疾患）のリスク

時間外・休日労働時間

健康障害のリスク

この時間は
「ただの基準」ではなく
「過去の事例」から判明した
「エビデンス」

労働時間単体のリスクであり
他の要因が重なれば
より少なくとも健康障害に
至るリスクはある

100時間超
または
平均80時間超

長くなるほど

45時間以内

2~6ヶ月
いずれかの平均

高

徐々に高まる

低

厚生労働省、「[過重労働による健康障害を防ぐために](#)」より引用

■ 労働時間との関係

		1か月	2か月	3か月
精神障害 認定基準 強	特別な 出来事	3週 120h 週40h		
		160h 週40h		
	出来事	月当たり120h		週30h
		月当たり100h	週25h	
		100h 仕事急増		

ここに該当するような業務があれば
単体で「精神障害による労働災害」と
認定されうる
(※重なればこれ以下でも認定されうる)

「この時間以下なら大丈夫」ではないので注意

(該当性の判断は総合的に行われる)

厚生労働省, 「[精神障害の労災認定基準](#)」, 図は生成AIにて作成

■ 勤務形態・内容との関係

【勤務形態の例】

- ・ 1ヶ月以上にわたる**連続勤務**
- ・ 2週間以上の**連続勤務** + **深夜**に及ぶ残業

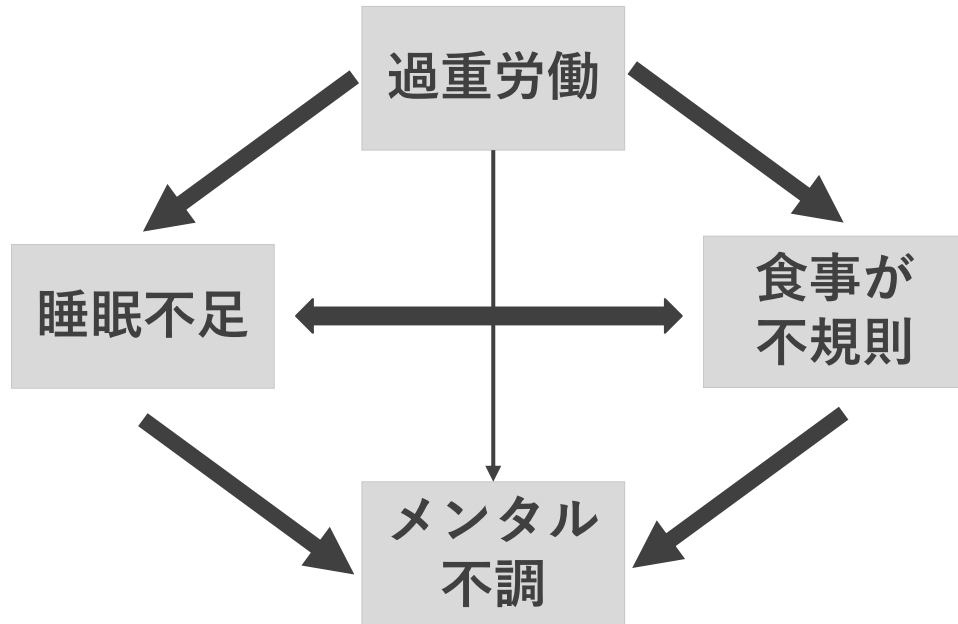
【業務内容の例】

- ・ 重大な違法行為を命じられた
- ・ 能力・経験に比して質的に高度・困難
- ・ 初めての海外などで業務に著しい困難

【その他】

- ・ 執拗な退職の強要
- ・ 重度のハラスメント

■ 不調の原因は「睡眠と食事」



睡眠・食事は
特に気をつけたい2つ

■ 睡眠時間と労働時間

- ・ 仕事以外の生活時間 (国民生活基礎調査より概算)
 昼休み1時間 通勤1時間
 食事・風呂・団らん4時間

・ 法定労働時間8時間/日 ➡ **残り10時間**

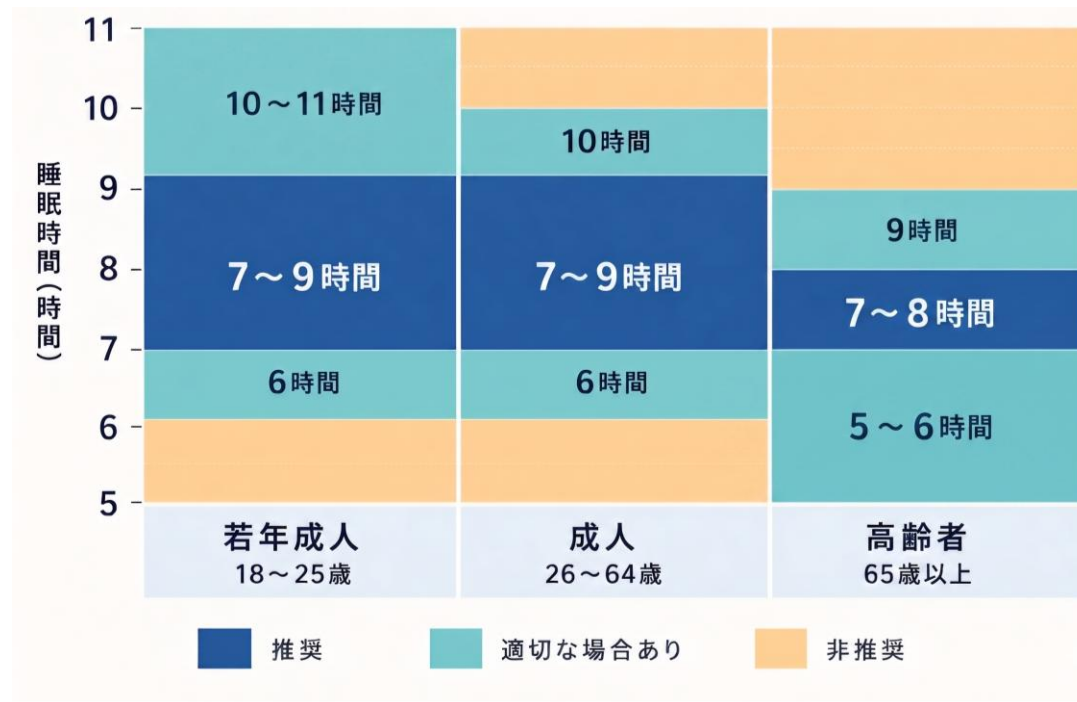
1ヶ月の残業	100	80	60	40
1日の残業	5	4	3	2
睡眠時間	5	6	7	8

80時間を超えたら
睡眠不足(orプライベートの犠牲)は必至

[International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022; 19\(11\):6715.](#)

2. 過重労働による健康問題を最小限にするために 適切な睡眠時間

■ 適切な睡眠時間



特に若い場合「6時間で十分」ではない

■ 「寝溜め」の効果

平日の睡眠不足（睡眠負債）を
休日に取り戻そうと長い睡眠時間を確保



「借金返済」でしかなく
眠りを「ためる」ことはできない
&

“Social Jet Lag”（社会的時差ボケ）といい
むしろ心身の不調の原因であることも近年判明

休日の「寝溜め」に頼らない
睡眠リズムが重要

2. 過重労働による健康問題を最小限にするために 規則的な食事

■ 食事の「リズム」

【朝食】

- ・起床後2時間以内の食事が1日のリズムに重要
- ・炭水化物 + タンパク質を摂取

【夕食】

- ・21時以降の「がつり夕食」は睡眠に影響
→遅くなるなら「分食」で対処
 - ①18時頃に主食の炭水化物（おにぎり等）
 - ②帰宅後は野菜・汁物・タンパク質

- ・就寝2～3時間前までに最終食事を

【全体のリズム】

- ・毎日バラバラな「食の時差ボケ」は悪影響

■ 食事の「食べ方」

- ・仕事をしながら食べる
- ・仕事デスクで食べる
- ・急いでかきこむ

仕事とプライベートは
適切に切り分ける

食事内容も
少しの工夫で
大きく変わる

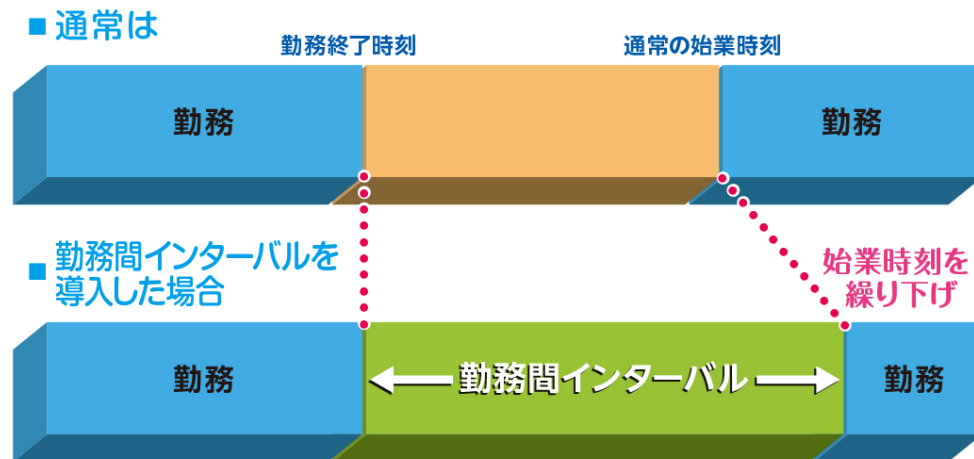
	お弁当のとき	パンのとき	おにぎりのとき
傾向	<p>野菜ゼロお弁当</p>  <p>680kcal 野菜0g</p> <p>主食(ごはん)と主菜(豚肉のしょうが焼き)がメインで、野菜不足。</p>	<p>惣菜パンと菓子パンだけ</p>  <p>828kcal 野菜0g</p> <p>野菜ゼロで栄養バランスが悪いどころか、高エネルギー。たった2個で828kcal!</p>	<p>おにぎり2個にカップラーメン</p>  <p>702kcal 野菜0g</p> <p>汁物代わりにカップラーメンをプラスというパターン。主食ばかりでアンバランス!</p>
対策	<p>野菜のおかずをプラス</p>  <p>756kcal 野菜80g</p> <p>副菜(青菜のごまあえ)を追加して、栄養バランスアップ!</p>	<p>サンドイッチにサラダと牛乳</p>  <p>571kcal 野菜110g</p> <p>卵やチキンなどの具たくさんサンドイッチに、サラダと牛乳を添えてバランスよく。</p>	<p>サラダやゆで卵をプラス</p>  <p>550kcal 野菜80g</p> <p>カップラーメンの代わりに、主食、副菜をそろえてバランスよく。</p>

保健同人社、「なりたい自分BOOK」より抜粋

2. 過重労働による健康問題を最小限にするために 個人レベルでできる対策

■ 働き方の工夫

- ・ 最低でも週1日は仕事から**完全に**離れる
→この日は通知や連絡も**一切見ない**
- ・ **帰宅時間**を決める
→帰宅後は一切対応しない
- ・ **勤務間インターバル**を意識



■ 生活の工夫

- ・ **睡眠時間**の確保 (7時間以上)
- ・ 自分や家族の時間を**先に確保**
- ・ **リラックス手段**の確保
- ・ 趣味を続ける
(「やる気がなくなる」は黄色信号)

適切に**寝る・食べる**ができて
休日を楽しめないと
パフォーマンス高く仕事はできない

「仕事」と「プライベート」の
境目を曖昧にすると
不調のリスクになる

東京労働局, 「勤務間インターバルをご活用ください」より抜粋

2. 過重労働による健康問題を最小限にするために 職場レベルでの対策

残業削減に大事な3要素

- ① トップの意思表示
- ② 労働時間管理
- ③ 効果測定

② 適切な労働時間管理

実態把握なき適正管理はない

- ・ マネージャーが労働時間を**随時把握**できるシステム・打刻管理を行う
- ・ 月末集計→**翌月通知**ではなく**月内で随時フォロー**するだけで意識は変わる
- ・ 勤務時間外会議の禁止、勤務間インターバル完全退社時刻、ノー残業デーなども活用

① トップの意思表示

過重労働・長時間労働の放置は
「生産性を下げ、**成長を鈍くする**」と認識
→「福利厚生」ではなく「**経営上の課題**」

③ 効果測定と可視化

勤怠こそ定量的に検証を

- ・ 「実際の勤怠」「社員の受け止め」
「業務パフォーマンス指標」は必須項目
- ・ 経営層にも従業員にも**フィードバック**し次につなげる
- ・ 部署平均残業時間や深夜時間も評価に