



produced by MEDIPLAT

2023年5月

衛生講話資料

長時間労働者の対応

& 疲労蓄積度チェックシートの改訂

株式会社Mediplatの許可無く
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

1. 長時間労働の法的規制

1. 労働基準法による規制
2. 労働安全衛生法による対応

2. 長時間労働者への対応

1. 時間外労働に応じて、すべきことは？
2. 「健康福祉確保措置」とは
3. 80時間超過者への対応
4. 疲労蓄積度調査が改訂

3. 参考資料

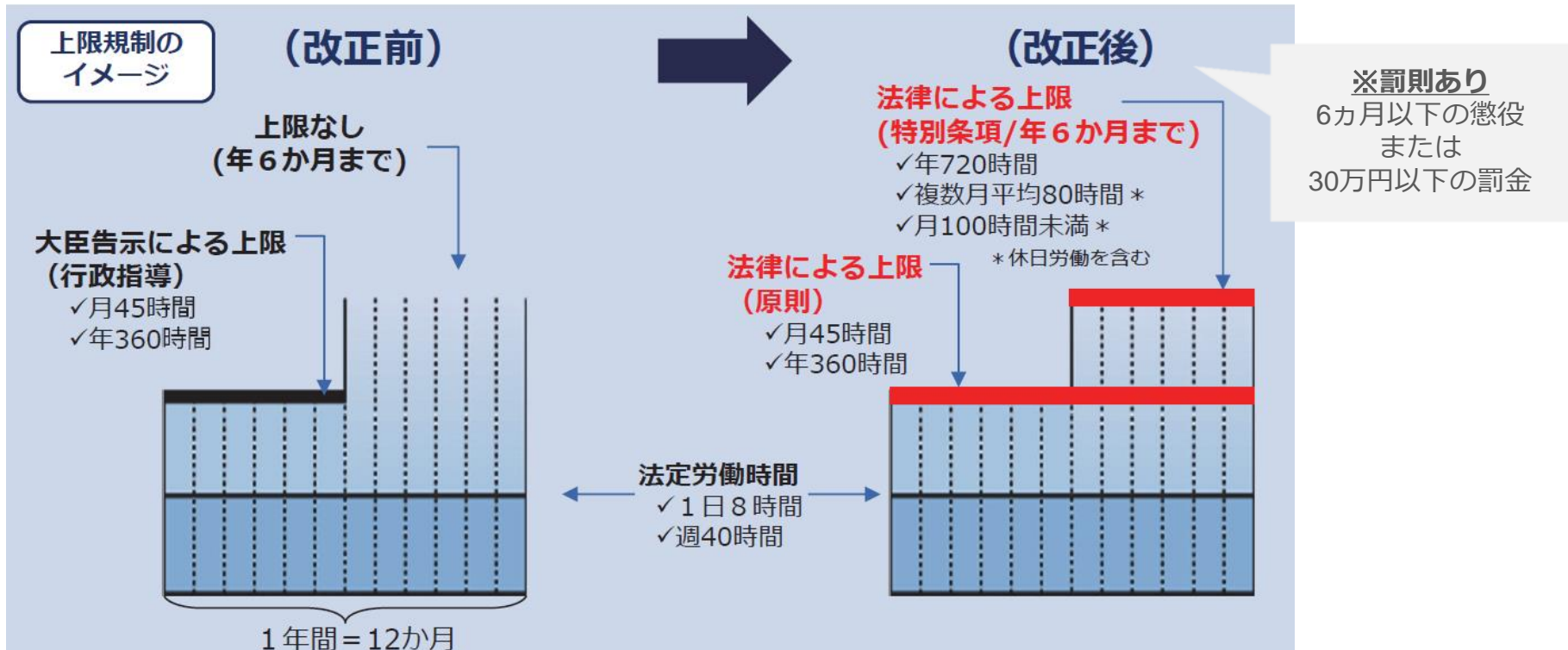
労働基準法による規制

特別条項の有無に関わらず、時間外労働と休日労働の合計が

- ・ 月**100時間**未満
- ・ 複数月(2~6ヶ月)平均**80時間**以内
- ・ 年**720時間**以内

2,3,4,5,6ヶ月の平均が
“**全て**”80時間以内

でなければならない (労働基準法36条)

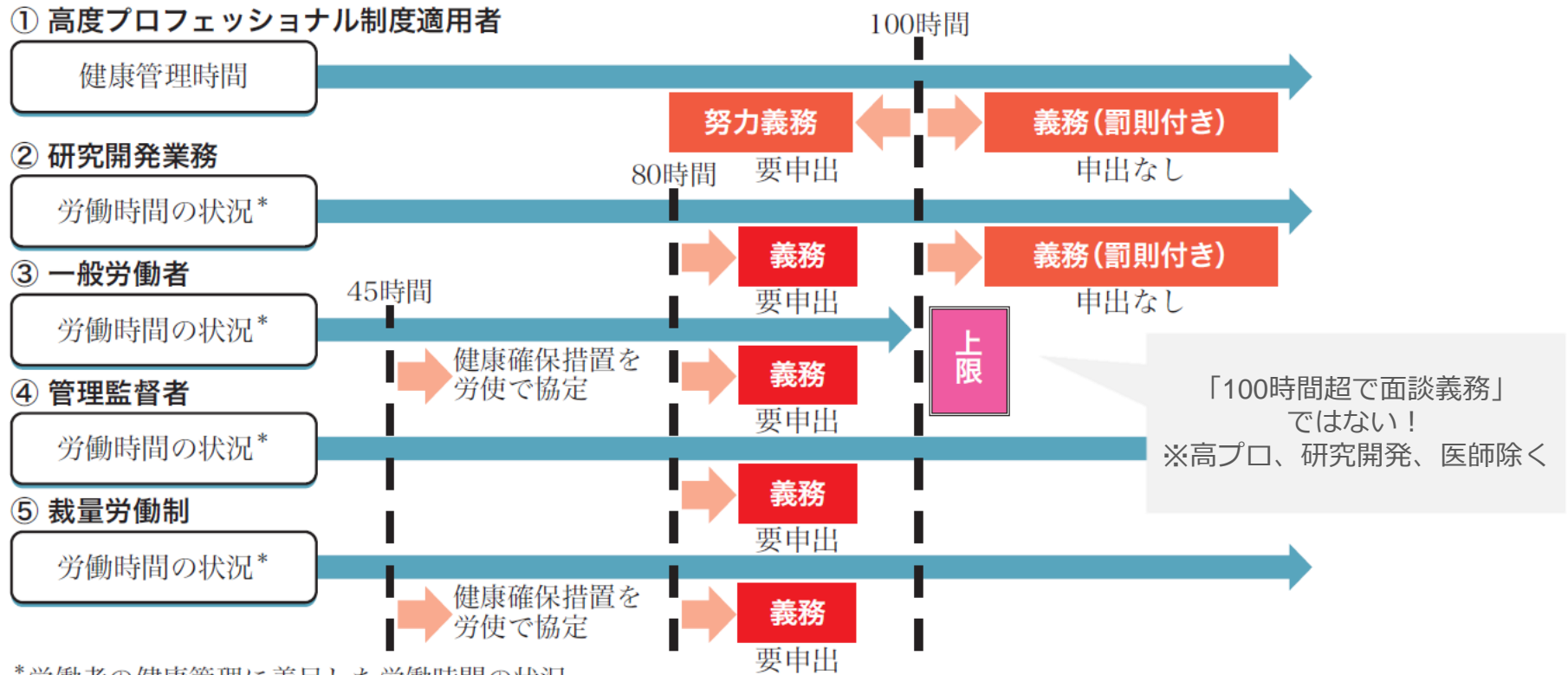


厚生労働省, 「時間外労働の上限規制 わかりやすい解説 (2019年4月施行)」より抜粋

労働安全衛生法による対応

面談が義務になるのは・・・

- ・ 80時間以上で「労働者の申し出がある」場合
- ・ 高プロ・研究開発では100時間以上が「申出なし」でも



時間外労働に応じて、すべきことは？

■ 0時間超え

- ・ **36協定**の締結・労働基準監督署への届出 (労基法36条)

■ 時間外労働が 45時間/月以上

- ・ **特別条項**の締結 (労基法36条5)
- ・ 「**臨時的な特別の事情**」の届出
- ・ **健康福祉確保措置** (労基法36条7告示)

■ 時間外 + 休日労働が 80時間/月以上

- ・ 従業員本人への超えたことの**通知** (安衛則52条2)
- ・ 勤務状況・**疲労蓄積状況**・心身の状況の確認 (安衛則52条4)
- ・ 申出があった従業員に対する**面接指導の実施** (安衛則52条3)

「時間外 + 休日」の合計

■ 時間外 + 休日労働が 100時間/月以上

- ・ 高プロ・研究開発業務は面談が**義務**
- ・ **早期の是正**への取り組み

時間外労働の摘発事例が
増えてきている！

「健康福祉確保措置」とは

45時間を超えた場合には、以下のいずれかの施行を届出に記載

1. 労働時間が一定時間を超えた労働者に**医師による面接指導**を実施
2. **深夜労働**(22～5時)の回数を一定回数以内とする
3. 終業から始業までに一定時間以上の**継続した休息時間**を確保（勤務間インターバル）
4. **代償休日又は特別な休暇**を付与
5. **健康診断**を実施
6. **年次有給休暇**の促進（まとまった日数連続して取得することを含め）
7. 心とからだの健康問題についての**相談窓口を設置**
8. 必要な場合には適切な部署に**配置転換**をすること
9. 必要に応じて、産業医等による助言・指導を受け、又は労働者に**産業医等による保健指導**を受けさせること

(平成30年9月7日 厚生労働省告示第323号, 第8条)

【ポイント】

- ・ 措置は「**法律基準以上**」のレベルで行う必要がある
例：面接指導実施を「80時間以上で申出」→「80時間以上で**“義務”**」or「**“60時間”**以上で申出」
- ・ 書いたことは的確に実行する必要がある
人によってやらない、などの対応は認められない
- ・ 実施状況の記録を**3年間保存**する必要がある（安衛則17条2）

80時間超過者への対応

超過が判明
したら

超過した時間について**本人に通知 + 産業医に情報提供**
&
疲労蓄積度自己診断を行う + **産業医に結果提供**
&
産業医面談の希望有無を聞く

疲労蓄積度
調査後

疲労蓄積度が高い場合、産業医から重ねて面談を推奨
&
申出者に面談を実施

面談後

産業医の意見を踏まえて措置を実施
&
実施した措置を産業医に報告

疲労蓄積度調査が改訂！

(令和5年4月4日 基安労発0404-1)

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (2023年改正版)

記入者 _____ 実施日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

このチェックリストは、労働者の疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1か月間の自覚症状

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く)★1	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
14. 食欲がないと感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

★1:へとへと:非常に疲れて体に力がなくなったさま

<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I: 0-2点	II: 3-7点	III: 8-14点	IV: 15点以上
---------	----------	------------	-----------

労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、労働者の仕事による疲労蓄積を、自覚症状と勤務の状況から判定するものです。

1. 最近1ヶ月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

<自覚症状の評価> 各々の答えの()内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

I: 0-4点	II: 5-10点	III: 11-20点	IV: 21点以上
---------	-----------	-------------	-----------

「食欲」の質問が追加され、点数の判定が変更

疲労蓄積度調査が改訂！ (令和5年4月4日 基安労発0404-1)

2. 最近1か月間の勤務の状況

各質問に対し、最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の労働時間 (時間外・休日労働時間を含む)	<input type="checkbox"/> 適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	—
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 ★2	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	—
6. 仕事についての身体的負担 ★3	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)

7. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
8. 職場・顧客等の人間関係による負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
9. 時間内に処理しきれない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
10. 自分のペースでできない仕事	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
11. 勤務時間外でも仕事のことが気にかけて仕方ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の間にある休息時間 ★4	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りない (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)

★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。

深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務をいいます。

★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。

★4：これを勤務間インターバルといます。

項目が大幅に追加 (ストレスチェックに近い)

<勤務の状況の評価> 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 _____ 点

A: 0点	B: 1-5点	C: 6-11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

疲労蓄積度調査が改訂！

(令和5年4月4日 基安労発0404-1)

【疲労蓄積度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※ 糖尿病、高血圧症等の疾患がある方は判定が正しく行われない可能性があります。

あなたの疲労蓄積度の点数： _____ 点 (0～7)

判定	点数	疲労蓄積度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

(略) 疲労蓄積度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3）の改善が必要です。(略)

勤務の状況を改善するよう

上司や産業医等に相談してください。(略)

あなたの時間外・休日労働時間が

月45時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

「産業医等に相談」が明記

→疲労蓄積度2点以上は面談が望ましい

(勤務の状況>6点 or 勤務の状況>1点かつ自覚症状>8点)