



# 元気な職場作りは過重労働防止から

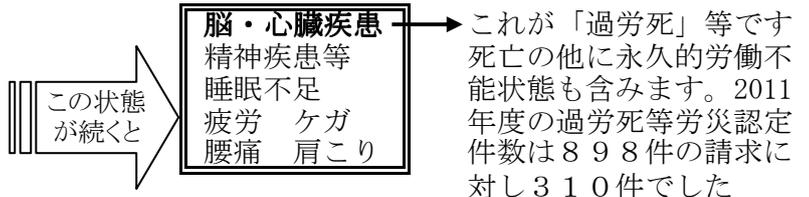


～過重労働による健康障害、特に脳・心臓疾患を防止するため医師による面接指導が義務付けられています～

## 【長時間労働の健康影響メカニズム】

長時間労働は2つの面から作用します

- ③ 仕事時間の増加＝労働負荷の増加
- ④ 仕事以外の時間減少＝疲労回復時間減少



## 【睡眠・休養時間と労働時間の関係】

各種調査の結果明らかになった結果です

### ① 働く人の生活時間配分

拘束時間（昼休み）	1時間
通勤	1時間
食事、風呂、団欒・余暇	4時間
基本労働時間	8時間
1日24時間からの余りは10時間	

### ② 睡眠・残業時間と脳・心臓疾患の発症リスク

10時間の配分		おおよその
睡眠時間	残業時間	月の残業時間
5時間	5時間	100時間
6時間	4時間	80時間
7時間	3時間	60時間
8時間	2時間	45時間

疫学調査結果：脳・心臓疾患発症リスク

ありとの報告のみ
ありとなしの報告
ありとなしの報告
なしとの報告

## 【医師による面接指導の対象者】

※時間数は時間外・休日労働時間

- ① 100時間/月を超える労働者で申出を行った者
- ② 80時間/月を超える労働者で申出を行った者
- ③ ①又は2～6ヶ月の平均で1ヶ月あたり80時間を越える者
- ④ 45時間/月を超える労働者で健康への配慮が必要と認めた者
- ⑤ 事業所で定める基準に該当するもの

この結果から

100時間を超える労働者には、医師による面接指導の確実な実施が求められています。当ちさんぽでは産業医の面接指導を受けることができます

※産業医：働く人の健康管理に詳しい医師

## 【時間外・休日労働時間の算出方法】

時間外・休日労働時間＝1ヶ月の総労働時間－(計算期間(1ヶ月)の総暦日数／7)×40

【1ヶ月の総労働時間数＝労働時間数＋延長時間数＋休日労働時間数】