

長時間労働者への面接指導制度

労働安全衛生法や各教育委員会等で定めている過重労働による健康障害防止に関する要綱などにより、雇用者の責務として、時間外労働の多い職員には医師による面接指導を受けさせることを規定しています。

やむを得ず長時間にわたる時間外・休日労働を行わなくてはならない場合は、所属長に申し出て、医師による面接指導等を積極的に受け、指導に従いましょう。

時間外・休日労働時間が
月100時間または
2～6か月の平均が**月80時間**を超えたら
**所属長へ申し出て、
医師による面接指導を受けましょう！**

※月80時間以下の場合でも、健康への配慮が必要な場合は、それぞれの教育委員会等で面接指導等が受けられる規定があります。

(例) 岡山県教育委員会職員の過重労働による健康障害防止対策実施要綱(抜粋)

第4条 所属長は、月45時間を超える時間外労働を行った職員がいる場合は、産業医による職場指導を受けることができる。

3 所属長は、月100時間を超える時間外労働又は連続した2か月間の月平均が80時間を超える時間外労働を行った職員がいる場合は、当該職員の申出により、産業医等の健康相談を受けさせるものとする。

6 所属長は、第1項及び第3項の過重労働に該当する職員以外の職員についても、当該対策が必要と認める場合は、第1項から第5項までの規定を準用し、必要な対策を講じることができる。

雇用者の義務

本人から申し出があった場合、
医師による面接指導は
月100時間超の場合は、

義務

月80時間超の場合は、

努力義務

となります。

その他、それぞれの教育委員会等で規定がある場合は、積極的に制度を利用してください。

所属長の皆様へ

- 時間外・休日労働の削減に努めましょう。
- 職員ごとの時間外・休日労働時間を把握しましょう。
- 医師による面接指導の制度を周知しましょう。
- 健康診断結果に所見がある場合は、事後指導を受けることを勧めましょう。
- 外部の人に相談したい場合は、共済事業の相談窓口があることを周知しましょう。



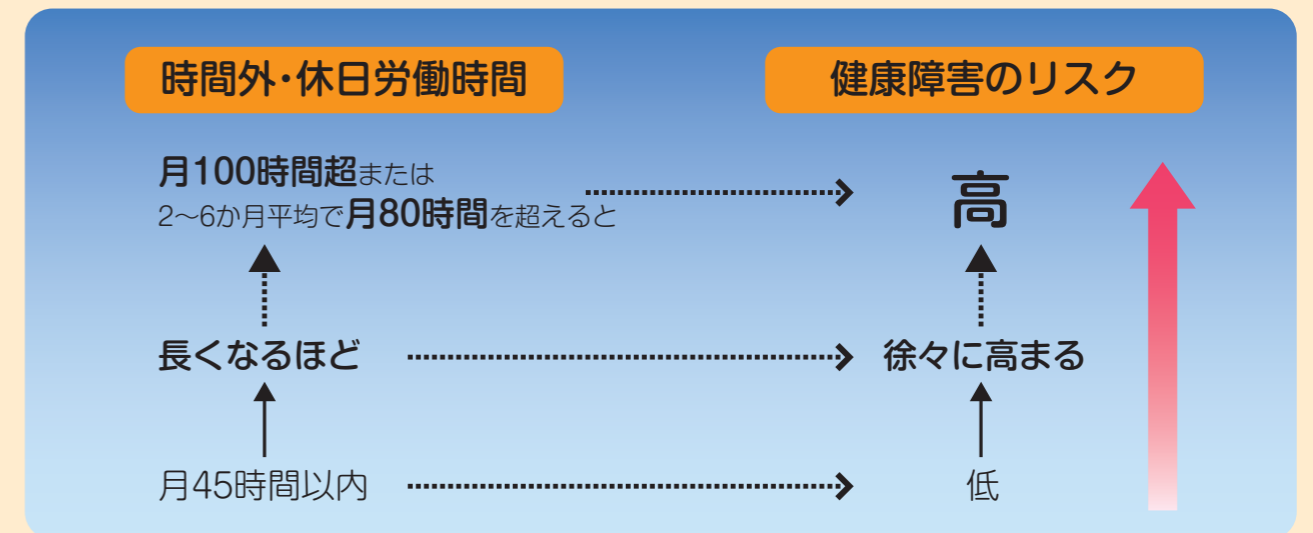
◎相談窓口等の詳細は、福利課健康管理班のホームページをご覧ください。

→ <http://www.youkoso-kenkoukanri.jp/>

公立学校共済組合岡山支部 ☎086-226-7604

過重労働による健康障害を防ぐために

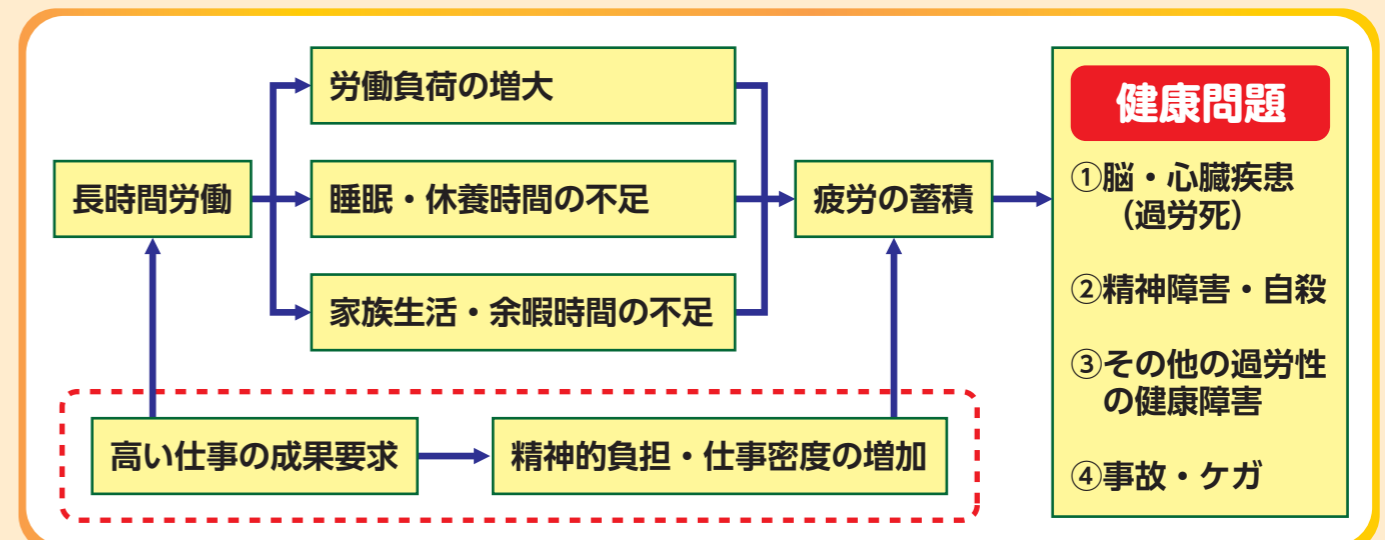
時間外・休日労働は、時間が長くなればなるほど、健康障害のリスクを高めます。過重労働による健康障害の防止のためには、時間外・休日労働時間の削減、計画的な年休取得促進のほか、健康診断等を受診し、健康管理を行うことが重要です。



厚生労働省 中央労働災害防止協会リーフレットより

過重労働による健康への影響

長時間労働と関連する健康問題は、図に示すように4つの項目に分類されています。脳・心臓疾患(過労死)と精神障害・自殺は、深刻な健康問題として大きな社会問題になっています。



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

公立学校共済組合岡山支部

身体と心の健康のためにセルフチェックを！

毎日の業務に忙殺されて、自分の健康を顧みる余裕さえない、ということはありませんか？
まずは、自分の健康状態をチェックしましょう。健康を損なえば、児童生徒、学校、また家族にも影響します。

身体チェック

- 定期健康診断（必須。ただし、人間ドック受診者を除く）
- 人間ドック、脳ドック
- 特定健康診査（健診に含まれる）
→ 所見がある場合は**特定保健指導**（生活習慣病予防のため、是非受けましょう！）
- 簡易メタボチェック（生活習慣病チェック）→ インターネットで簡単チェック。
→ <http://fishbowlindex.jp/psokayama/>



心のチェック

- ストレスチェックシート（年1回）
→ 質問への回答を記入し郵送すると、あなたの心の状態の分析結果が返ってきます！
- こころの体温計（簡易ストレスチェック）→ インターネットで簡単チェック。
→ <http://fishbowlindex.jp/psokayama/>



どんなに忙しくても、セルフケアを忘れずに

長時間労働が続く場合は自覚していなくても心身に疲労が蓄積しています。自分は大丈夫、と思わず、忙しくても少し意識して、日頃からセルフケアに努めましょう。

職場でのセルフケア

忙しさの中でも、自分に合ったストレス解消法を工夫することが大切です。

- 仕事には優先順位をつけて、オーバーワークをコントロールする
- 日頃から周りの人と積極的にコミュニケーションを図る
- 仕事の合間のストレッチ、昼休みのウォーキングなどでリフレッシュする
- パソコンに向かうときの姿勢や明るさなどに気をつけて、目、肩、腰の疲れからくるストレスを軽減する



自宅でのセルフケア

ぐっすり眠ることは、心身の疲労回復に欠かせません。質の良い眠りのために、就寝前の次のようなセルフケアが有効です。

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ハーブティー、アロマテラピー、音楽鑑賞などでゆったりと過ごす
- テレビやパソコンよりも家族団らんなどで心を落ち着ける
- ゆっくりと深い深呼吸をする
- できるだけ同じ時間に布団に入る

過重労働の度合いに気がついていませんか？

● 長時間労働者の労働・生活・健康チェック

チェックした項目が1つ以上あった方は、「対処のヒント」をお読みください。長時間労働による健康障害を防ぐために注意すべき項目を一覧表にしました。当てはまる項目をチェック☑して下さい。

労働	
<input type="checkbox"/>	1. 週労働時間が60時間を超える [過去1ヶ月間の平均]
<input type="checkbox"/>	2. 労働時間が非常に長いと感じる
<input type="checkbox"/>	3. 仕事の精神的負担が大きい
生活	
<input type="checkbox"/>	4. 勤務日の睡眠時間が6時間未満である
<input type="checkbox"/>	5. タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	6. 家族・友人と過ごす時間が足りない
健康	
<input type="checkbox"/>	7. 工作中、強い眠気に襲われることがよくある
<input type="checkbox"/>	8. 慢性的に疲れている
<input type="checkbox"/>	9. ゆうつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いている
<input type="checkbox"/>	10. 頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などの症状がある
<input type="checkbox"/>	11. 調子が悪いのに、産業医・保健師等に相談しなかったり、医療機関を受診していない
<input type="checkbox"/>	12. 健康診断で血圧、血糖、血清脂質の異常を指摘された（1個以上）ことがある

● 対処のヒント

長時間労働者は、睡眠不足、危険な自覚症状への気づきの不足、不十分な健康管理が重なることがよくあります。労働時間が長い場合には、生活と健康に十分注意するとともに、それらと長時間労働そのものの改善を考えましょう。

労働	
●	週労働60時間以上では健康障害リスクが高まります。また、週労働60時間未満でも、自分にとって労働時間が非常に長いと感じる場合や持病がある場合は、健康影響が出る可能性があります。いずれの場合も労働時間を短縮するよう心がけてください。
●	労働時間を減らすのが困難な場合には、睡眠時間の確保と病気の治療の継続を最優先させましょう。家族の協力を得て、休日は睡眠・休養に時間を割きましょう。
●	仕事の精神的負担が高い場合には、長時間労働の影響は強くなります。難しい問題を抱えている場合に、上司、同僚、友人、家族に話を聞いて貰うことは、問題を解決する1つの方法です。
生活	
●	1日6時間以上の睡眠を取りましょう。ただし、必要な睡眠時間には個人差があります。
●	喫煙は、脳・心臓疾患、ガンリスクを高めるので止めましょう。
●	家族・友人によるサポートは、特に精神的な健康を維持・増進する上で重要です。家族・友人との交流を心がけましょう。
健康	
●	昼間の強い眠気、疲労が続いたら、睡眠・休養を増やしましょう。
●	ゆうつな気分やほとんどのことに興味が持てない状態が続いたら、うつ状態かもしれません。頭痛、めまい、手足のしびれ・脱力感、脈の乱れ、胸痛などが、脳・心臓疾患の予兆の可能性もあります。いずれの場合も、産業医、保健師、医療機関に相談しましょう。
●	長時間労働では、忙しくて、健康管理がおろそかになりがちです。病気の治療や生活習慣病対策に取り組みましょう。