

過重労働からの健康障害を防ぐための指針

平成20年3月6日
安全衛生管理委員会

改正 平成31年3月29日
安全衛生保健管理委員会
改正 令和3年3月23日

1. 目的

職員の過重労働対策は、単なる健康上のリスクという側面だけでなく、健康障害要因対策や職務の適正管理等として行われるべきである。平成18年4月1日に労働安全衛生法が一部改正され、過重労働による脳や心臓疾患発生リスクの高まりを回避するために加重労働者の健康状態を把握し、過重労働に対して対策を講ずることが事業者に義務づけられた。

また、平成31年4月1日には労働安全衛生法等が一部改正され、過重労働面談指導制度の拡充が図られた。

本指針はこれらの労働安全衛生法及び労働安全衛生規則等の改正を受けて過重労働に対する措置を円滑に行うことを目的とする。

2. 対象

国立大学法人宮崎大学職員就業規則第2条第1項及び第3項に規定する職員のうち以下の者とする。

- (1) 「職員の労働時間、休日及び休暇等に関する規程第17条」に規定する裁量労働制（専門業務型裁量労働制）の適用を受ける職員
- (2) 「時間外勤務及び休日勤務に関する労使協定第7条」に規定する特別時間外勤務を命ぜられた職員

3. 実施方法

(1) 勤務時間等状況表の保管及び集計結果の報告

- ① 事務局、各学部等（以下「部局等」という。）の勤務時間管理員は、「宮崎大学における専門業務型裁量労働制の取扱いについて第7（1）」等に基づき、提出された勤務時間等状況表を集計し、集計結果を10日までに安全衛生保健センター（企画総務部人事課安全衛生保健管理係又は安全衛生保健センター分室（以下「センター」という。））に報告する。
- ② 部局等の勤務時間管理員は、特別時間外勤務を命ぜられた職員の勤務時間を集計し、10日までに安全衛生保健管理係に提出する。

(2) 過重労働対策対象職員リストの作成及び対象職員に対する面接指導自己チェック票の送付

センターは、下記に該当する過重労働対策対象職員リストの作成及び対象職員に対する面接指導自己チェック票（様式1）の送付を行う。

- ① 週 40 時間を超える労働時間が 1 月当たり 80 時間を超えた職員

(3) 産業医による面接指導

下記に掲げる①から④に該当する場合、産業医は面接指導を行う。産業医は面接結果を過重労働面接指導記録票(様式2)に記載する。

①週 40 時間を超える労働時間が 1 月当たり 80 時間を超え、かつ、疲労の蓄積が認められる職員が面接指導を申し出た場合（ただし、1 ヶ月以内に面接指導を受けた職員で、産業医が面接指導を受ける必要がないと認めた職員を除く。）

② ①に掲げる職員に対しては、本人の申し出がなくても、産業医が健診の結果及び安全衛生保健センターの受診や相談の状況及び職場からの意見を考慮して、面接指導を必要と判断した場合

③ 「宮崎大学における専門業務型裁量労働制の取扱いについて第7の（4）」に基づく場合

④ 疲労の蓄積が認められると本人が面接指導を申し出た場合

(4) 専門業務型裁量労働制の適用を受ける職員の労働時間の状況の集計

専門業務型裁量労働制の適用を受ける職員の労働時間の状況の集計については、下記の事項に留意する。

① 専門業務型裁量労働制の適用を受ける職員の休日及び深夜業務については「宮崎大学における専門業務型裁量労働制の取扱いについて第6」によるものとする。

② 専門業務型裁量労働制の適用を受ける職員の出張は「専門業務型裁量労働制に関する労使協定 第9条第2項」によるものとする。

③ 勤務時間が6時間を超える場合は休憩時間として1時間を差し引くものとする。

④ 国立大学法人宮崎大学職員兼業規程第3条第1項を適用するものは勤務時間としなが、同第3条第2項及び第3項を適用するものは勤務時間とする。

(5) 就業配慮が必要な職員の取扱い

就業配慮が必要な職員に対する取扱いについては、下記の事項に留意する。

① 産業医は健康診断結果、事前問診票及び産業医面談の結果を考慮した上で、就業上 配慮が必要な職員には、必要な対応に関する事項を「就業配慮報告書(様式 3)」に記載し、安全衛生総合管理者に提出する。

- ② 安全衛生総合管理者が就業上の措置等を必要と判断した場合は、学長に上申する。
- ③ 学長は、安全衛生総合管理者の申し出により、宮崎大学に勤務する職員の労働時間、休日及び休暇等に関する規程第3条に規定する監督者（以下「監督者」という。）に対して「就業措置通知書（様式4）」を交付する。
- ④ 監督者は、就業措置通知書を当該職員に交付する。
- ⑤ 産業医は、就業上の配慮に関して、より広範な立場からの議論が必要な場合、安全衛生保健管理委員会に審議を依頼する。
- ⑥ 産業医は当該職員の健康状態の変化に伴い、就業配慮の内容を更新する。

長時間労働による健康障害防止のための
面接指導自己チェック票

長時間労働による健康障害防止のため、労働者は労働安全衛生法に基づいて、事業者が行う医師による面接指導の受診が義務づけられています。このチェック票は、医師による面接指導を受ける労働者本人が、あらかじめ自己チェックし、必要事項を記入した上で医師または下記の提出窓口に提出し、医師の判断・指導に役立てるものです。正しく判断して記入してください（氏名、所属等、記入年月日を入力（記入）してください。）。

氏名		所属等 内線番号	
----	--	-------------	--

記入年月日	令和	年	月	日
-------	----	---	---	---

産業医確認欄	日付		氏名	
--------	----	--	----	--

このチェック票の提出窓口：

安全衛生保健センター(内線7788)へ メール返信等で提出してください。

このチェック票の提出期限： 令和 年 月 日（ ）

この自己チェック票は、面接指導を担当する医師があなたの健康状態を正しく把握する目的でお尋ねするものです。回答された内容は、守秘義務のある医師等が一般の診療録（カルテ）に準じた取り扱いを行うので、医師等から事業者にもそのまま開示されることはありません。医師から事業者へは、就業上必要な措置の内容を中心に記載した面接指導結果報告書が別途提出されることとなります。回答された内容の確認や訂正など個人情報の取り扱いについてのご意見やご質問があれば、ご遠慮なく面接指導の担当者（安全衛生保健センター：内線7788）までご連絡ください。

● 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト ●

記入年月日 令和 年 月 日

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か月間の自覚症状**について、各質問に対し最も当てはまる項目の○にチェックをつけてください。

1. イライラする	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
2. 不安だ	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
3. 落ち着かない	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
4. ゆううつだ	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
5. よく眠れない	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
6. 体の調子が悪い	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
7. 物事に集中できない	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
8. することに間違いが多い	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
10. やる気が出ない	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
11. へとへとだ(運動後を除く)	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> 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="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="radio"/> 殆どない(0)	<input type="radio"/> 時々ある(1)	<input type="radio"/> よくある(3)

自覚症状の評価 各々の答えの()内の数字をすべて加算。 合計 0 点

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

2 **最近1か月間の勤務の状況**について、各質問に対し最も当てはまる項目の○にチェックをつけてください。

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

★1 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言います。

★2 肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

勤務の状況の評価 各々の答えの()内の数字をすべて加算。 合計 0 点

A	0点	B	1～2点	C	3～5点	D	6点以上
---	----	---	------	---	------	---	------

3 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数(0~7)を求めます。

仕事による負担度点数表

		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

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

あなたの仕事による負担度の点数は: **0** 点(0~7)

※回答していない項目があります!

判定	点数	仕事による負担度
	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 疲労の蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか?

本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が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である項目)の改善が必要です。

個人の裁量で改善可能な項目については、自分でそれらの改善を行ってください。

個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。

なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかり取る必要があります。

労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月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。



(様式2)

過重労働面接指導記録票

所 属		職 位	
氏 名		生年月日	年 月 日(歳)
		性 別	男 ・ 女
勤務概要 (面接前1ヶ月間の状況)			
<input type="checkbox"/> 総労働時間 (時間/月) <input type="checkbox"/> 交替勤務			
<input type="checkbox"/> 時間外労働時間 (時間/月) <input type="checkbox"/> 夜勤 (回)			
<input type="checkbox"/> 睡眠時間 (平日) (時間/月) <input type="checkbox"/> 出張 (国内 回・国外 回)			
<input type="checkbox"/> 休日出勤日数			
<input type="checkbox"/> 有給休暇日数			
健康状況概要 (既往歴・健診結果より)			
<input type="checkbox"/> 高血圧 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高脂血症 <input type="checkbox"/> 肥満 <input type="checkbox"/> 脳血管疾患 <input type="checkbox"/> 虚血性心疾患 <input type="checkbox"/> 不整脈 <input type="checkbox"/> その他 (検査所見)			
<input type="checkbox"/> 血圧 / mmHg <input type="checkbox"/> 脈拍 /分 <input type="checkbox"/> 不整脈 (あり・なし) (その他)			
<input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 食欲低下 <input type="checkbox"/> 2週間以上毎日持続する憂うつな気分			
<input type="checkbox"/> その他			
産業医との面談概要 (所属長との協議内容も含む)			

<就業配慮内容>	
1. 就業可 (就業配慮期間：令和 年 月 日～ 令和 年 月 日)	
1) 通常就業可能と認める	
2) 下記の条件付で就業可能と認める	
a. 職 場 変 更 :	
b. 作業内容の変更 :	
c. 超 勤 制 限 :	
d. 出 張 制 限 :	
e. 業 務 軽 減 :	
f. そ の 他 :	
2. 就業不可 (就業不可期間：令和 年 月 日～ 令和 年 月 日)	
就業管理区分	内 容
1	勤務をほぼ正常に行ってよいもの
2	勤務に制限を加える必要のあるもの
3	勤務を休む必要のあるもの
次回面談日： 年 月 日	

(様式3)

就業配慮報告書

令和 年 月 日

国立大学法人 宮崎大学長 殿

下記の職員において、就業上の配慮が必要と判定しましたので報告いたします。なお、就業配慮期間は下記の内容に従って就業配慮を継続してください。

健康診断事後措置	職場復帰	過重労働	母性健康管理	その他
所 属		職 位		
氏 名		生年月日	年 月 日(歳)	
		性 別	男 ・ 女	
勤務概要				
健康状況概要				
産業医との面談概要 (所属長との協議内容も含む)				

<就業配慮内容>	
1. 就業可 (就業配慮期間：令和 年 月 日～ 令和 年 月 日)	
1) 通常就業可能と認める	
2) 下記の条件付で就業可能と認める	
① 職 場 変 更 :	
② 作業内容の変更 :	
③ 超 勤 制 限 :	
④ 出 張 制 限 :	
⑤ 業 務 軽 減 :	
⑥ そ の 他 :	
2. 就業不可 (就業不可期間：令和 年 月 日～ 令和 年 月 日)	
就業管理区分	内 容
1	勤務をほぼ正常に行ってよいもの
2	勤務に制限を加える必要のあるもの
3	勤務を休む必要のあるもの
3. 具体的な就業上の指示	
産業医意見欄	令和 年 月 日 産業医 署名

(様式4)

就業措置通知書

令和 年 月 日

殿

国立大学法人 宮崎大学
学 長 池ノ上 克

標記について、就業配慮を下記のとおり決定したので通知します。

<就業配慮内容>

1. 就業可 (就業配慮期間：令和 年 月 日～令和 年 月 日)

- 1) 通常就業可能と認める
- 2) 下記の条件付で就業可能と認める
 - a. 職 場 変 更 :
 - b. 作業内容の変更 :
 - c. 超 勤 制 限 :
 - d. 出 張 制 限 :
 - e. 業 務 軽 減 :
 - f. そ の 他 :

2. 就業不可