

長時間労働者 の 健康ガイド

2024年10月11日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会



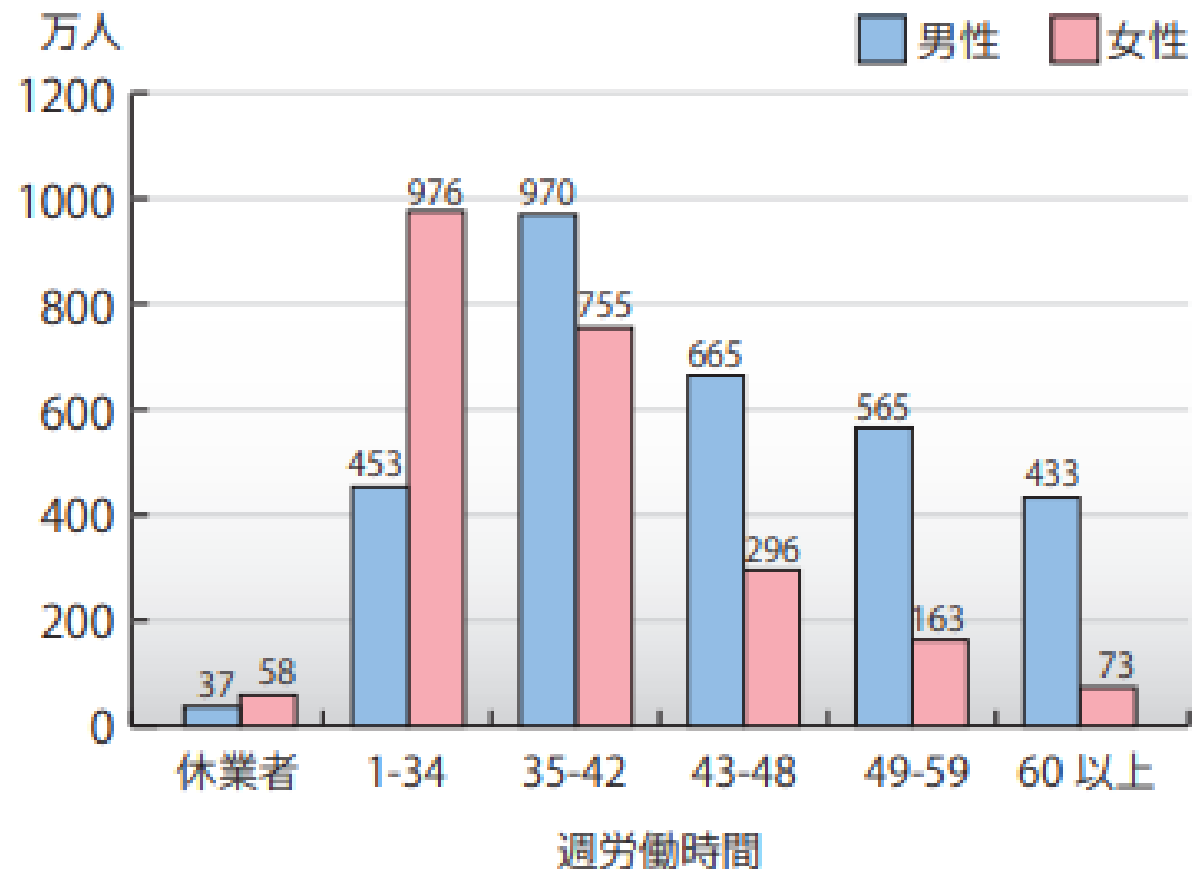


図1 週労働時間別雇用者数（2010年総務省労働力調査）

働き過ぎて 疲れていませんか？

長時間労働は、疲労回復に必要な睡眠・休養時間を減少させ、重大な健康障害を引き起こす可能性があります。

週労働 60 時間以上の雇用者（雇われて働く人）は、2010 年では、男女合わせて 506 万人でした。週労働 60 時間以上は、週休 2 日を仮定すれば、1 日 12 時間以上働くことになり、相当長い労働時間です

長時間労働の健康への影響

長時間労働は、労働の負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養時間、家庭生活・余暇時間の不足を引き起こして、疲労を蓄積させます。一方、長時間労働の背景には、高い仕事の成果要求（業務量が多い、質的に高度な仕事）が存在することが多く、この存在は精神的負担、仕事密度の増加をもたらして、疲労の蓄積のもう一つの原因になります。

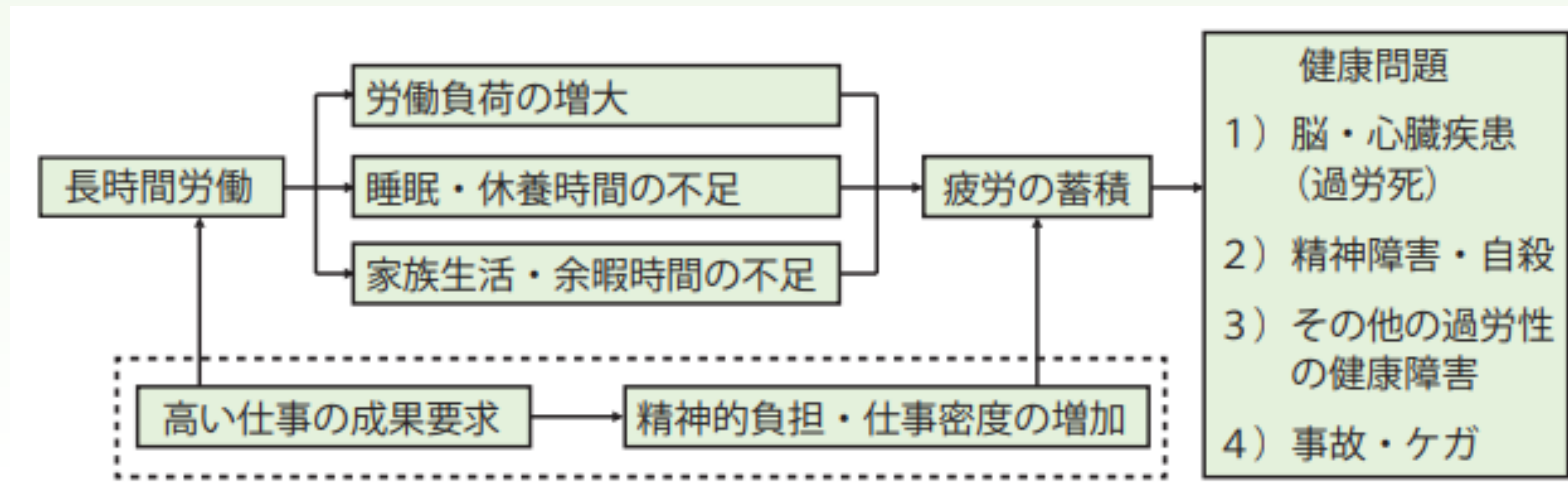


図2 長時間労働と関連する健康問題

長時間労働は脳・心臓疾患の危険性を高める

長時間労働による健康問題のうちで、最も致命的なものは、脳・心臓疾患です。長時間労働等の過重な労働負荷は、脳・心臓疾患を発症させる場合があります。そのような経過をたどり発症した脳・心臓疾患は労働災害として取り扱われています。労働災害として認定された脳・心臓疾患の件数は、現在でも、年間 300件近くあります。

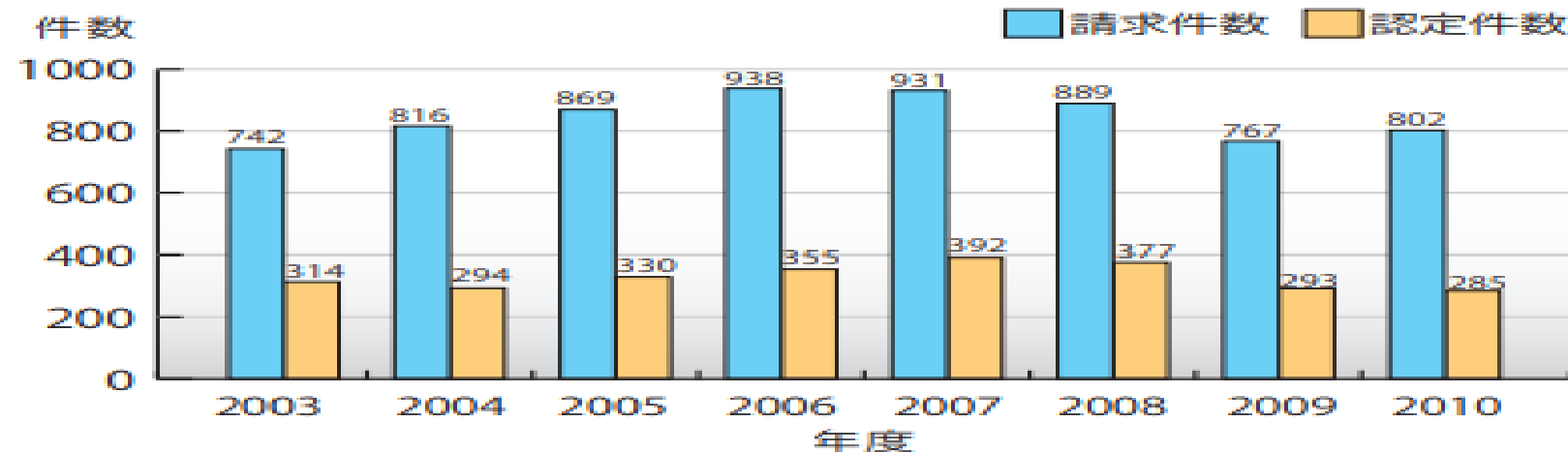


図3 脳・心臓疾患の労災請求・認定件数の推移

2001 年に公表された脳・心臓疾患の労災認定基準では、業務の過重性を評価 する具体的な負荷要因（労働時間、交替制勤務・深夜勤務、精神的緊張を伴う業 務など 7 つの項目）が示され、長期間の過重業務の負荷要因としては労働時間が 最も重要と判断されました。

表 1 長期間にわたる時間外労働時間と脳・心臓疾患の発症との関連を評価する目安

時間外労働時間	月45時間以内	 時間が増加すると	月100時間または2～6か月 平均で月80時間を超える
業務と脳・心臓疾患 の発症との関連	弱い	徐々に強まる 	強い

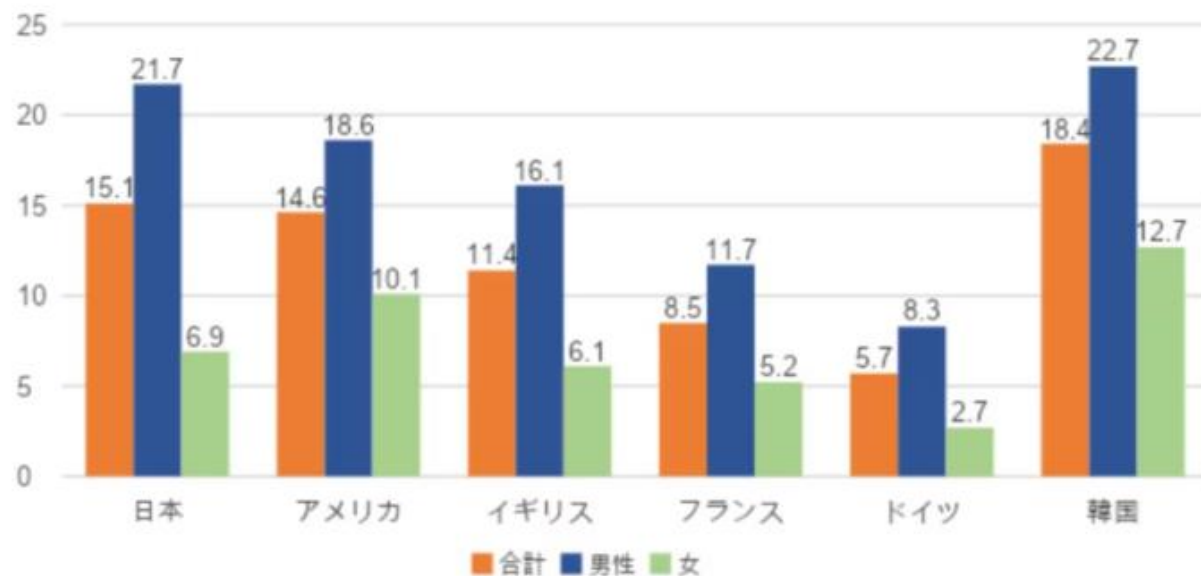
表 2 長期間にわたる労働時間の換算表^{注 2}

月時間外労働時間	0	45	80	100
週労働時間	40	50	60	65
1日当たり労働時間	8	10	12	13

注 2) 週休 2 日を仮定して計算。

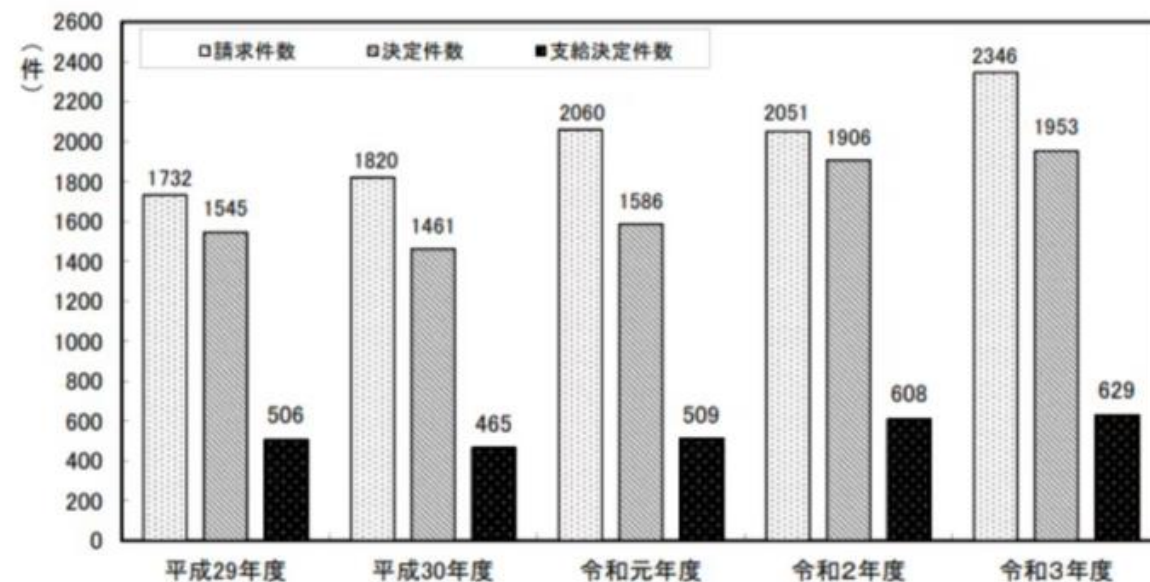
現状

諸外国における
「週労働時間が49時間以上の者」の割合（令和3年）



出典：厚生労働省 令和4年版過労死等防止対策白書

精神障害などによる労災認定件数も増加傾向



出典：厚生労働省 令和3年度精神障害の労災補償状況（PDF資料）

業務によるストレスが原因で精神障害を発症し、労災認定される事案も近年は増加しています。
業務によるストレスの主な原因は、対人関係や長時間労働と密接にかかわる「仕事の量と質」です。

眠気・疲労を感じたら休めサインかも。。

長時間労働者は、重篤な健康問題が発生する前に、かなり頻繁に昼間の眠気や疲労を経験していると考えられます。

眠気や疲労を放置すると、重大な健康障害や事故・ケガを引き起こすものになります。眠気や疲労を感じたら、まず、眠り、休むとともに、働き方と生活を見直しましょう

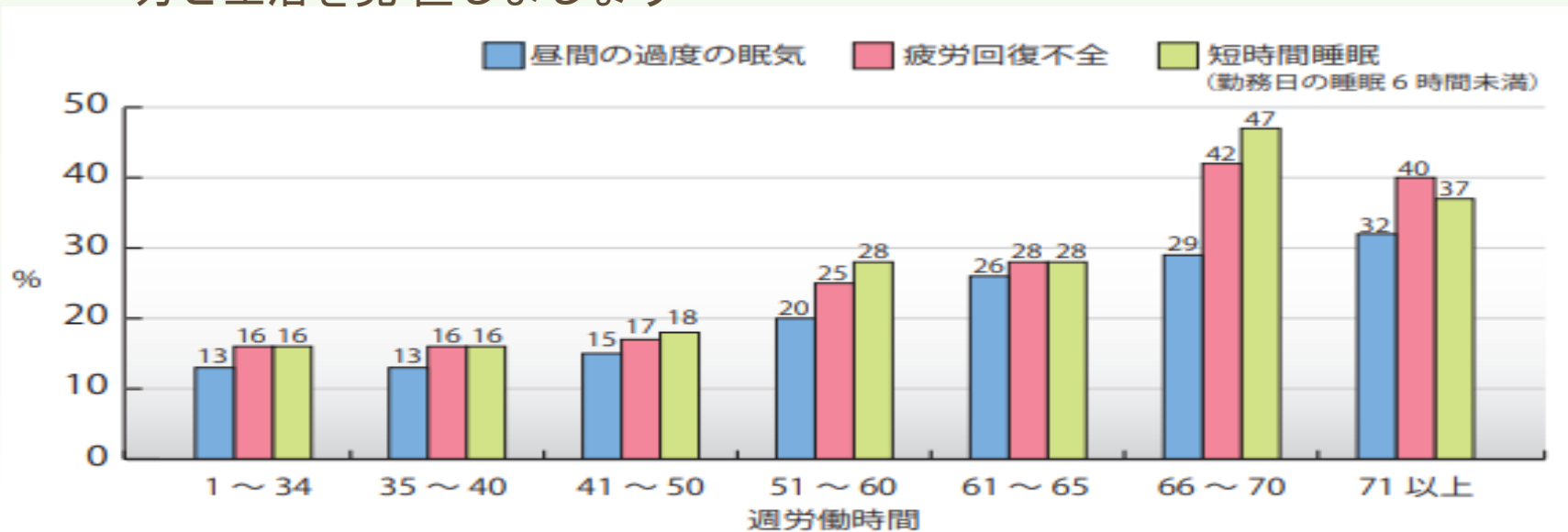


図 5 週労働時間と昼間の過度の眠気、疲労回復不全、短時間睡眠
(労働安全衛生総合研究所 2007 年働き方と健康に関するアンケート調査)

対策のヒント

＜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。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、精神的負担を軽くします。

＜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。
- 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。

時間外労働の上限規制

(改正) 大企業 2019年4月～ 中小企業 2020年4月～

☆ 今回の改正によって、法律上、時間外労働の上限は原則として月45時間・年360時間となり、臨時的な特別の事情がなければこれを超えることができません。

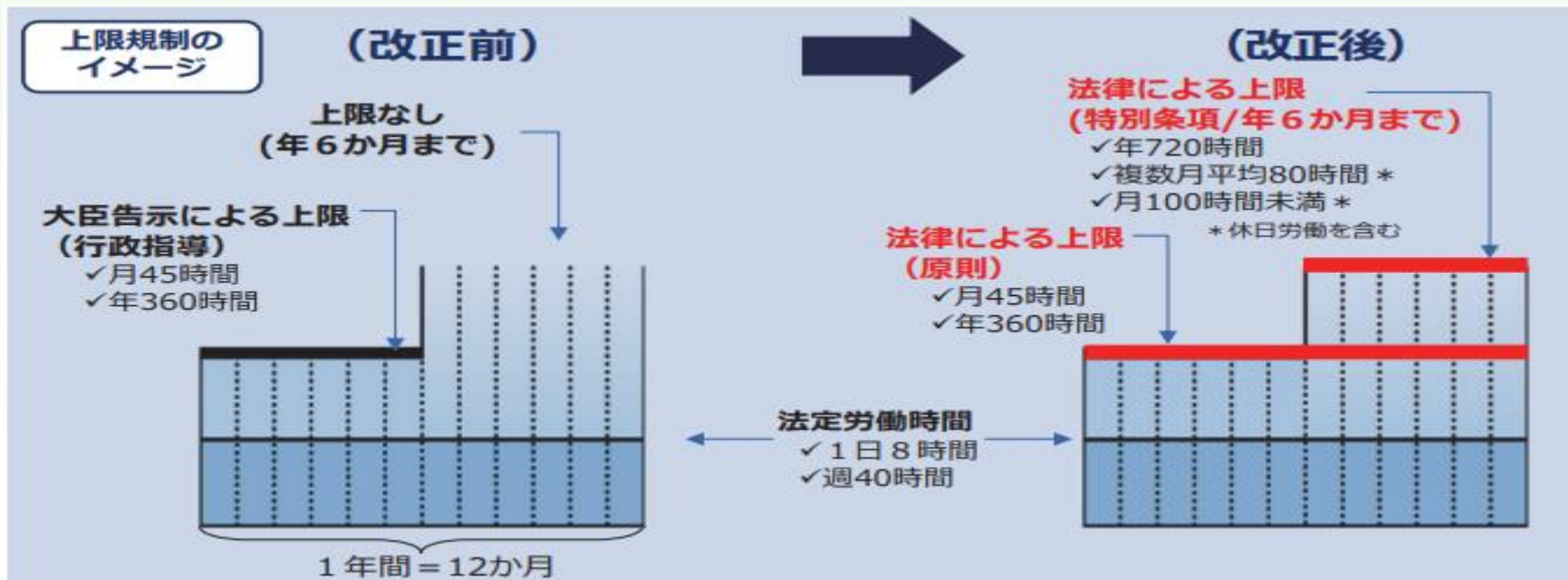
○ 臨時的な特別の事情があって労使が合意する場合（特別条項）でも、以下を守らなければなりません。

○ 時間外労働が年720時間以内 □ 時間外労働と休日労働の合計が月100時間未満

○ 時間外労働と休日労働の合計について、「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が全て1月当たり80時間以内

○ 時間外労働が月45時間を超えることができるのは、年6か月が限度

○ 上記に違反した場合には、罰則（6か月以下の懲役または30万円以下の罰金）が科されるおそれがあります



第83回

全国産業安全衛生大会 IN 広島



令和6年
11.13 WED **15** FRI

広島県立総合体育館（広島グリーンアリーナ）
広島国際会議場 ほか（広島県広島市）

大会テーマ **変わる時代に 変わらぬ誓い 安全・健康・平和な未来**

労働時間の管理、業務改善を行い、長時間労働にならないようにしましょう。

ご安全に！



以上