

従業員の皆さん 日々のお仕事ご苦労様です。

今回の衛生委員会通信のテーマは、2019年4月から本格的に施行開始となった「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律(働き方改革法案)」の基のひとつである「過労死」について考えたいと思います。

過労死の原因のひとつとされている長時間労働は、健康の確保だけでなく、仕事と家庭生活の両立を困難にする原因となっています。国も「働き方改革」の中に残業時間の上限設定や年5日の年次有給休暇の確実な取得を盛り込んでいます。今回の内容が皆さんの健康生活に役立てばと期待します。

…過労死ゼロを目指すために…

過労死の基礎知識

「過労死等」の定義

- ▷ 業務における過重な負荷による**脳血管疾患・心臓疾患を原因とする死亡**
- ▷ 業務における強い心理的負荷による**精神障害を原因とする自殺**による死亡
- ▷ **死亡には至らないが**、これらの脳血管疾患・心臓疾患、精神障害

過労死等防止対策推進法第2条



死亡ではない疾患も過労死の対象となります



過労死等防止対策推進法

(平成26年11月1日施行)

過労死遺族や弁護士により起案

仕事と生活を調和させ、健康で充実して働き続けることのできる社会の実現に寄与することを目的

過労死ラインとは？

健康障害のリスクが高まり、「業務と発症との因果関係の判断に用いられる」時間外労働時間の目安

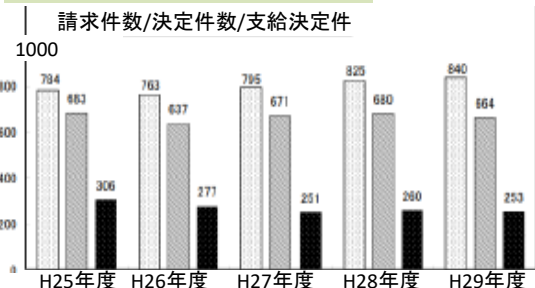
- ▷ 発症前1か月間におおむね100時間
- ▷ 発症前2～6か月間におおむね80時間

過労死等について初めて法的な定義が定められました

過労死等の労災補償状況

＜脳・心臓疾患、精神障害の労災補償状況は年々増加＞

脳・心臓疾患の労災補償状況



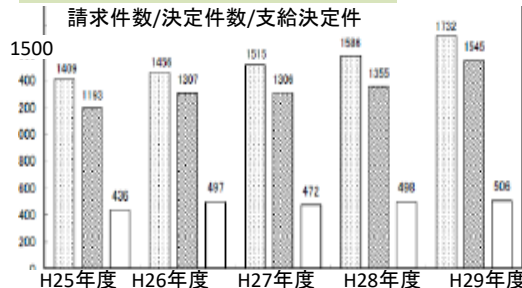
▷ 支給決定件数

20代:1% 30代:9% 40代:38%

50代:38% 60代:13%

死亡数の約98%が男性

精神障害の労災補償状況



▷ 支給決定件数

20代:23% 30代:26% 40代:31%

50代:16% 60代:3%

死亡数の約96%が男性

参考:厚生労働省「平成29年度 過労死等の労災補償状況」

脳・心臓疾患の労災認定基準

＜労災認定には下記のような基準があります＞

異常な出来事

- ①精神的負荷…極度の緊張、興奮、恐怖、驚がく等
- ②身体的負荷…緊張に強度の身体的負荷を強いられる
- ③作業環境の変化…急激で著しい作業環境の変化

短時間の過重勤務

発症前おおむね1週間以内に、日常業務に比較して特に過重な負荷を生じた業務

長時間の過重勤務

発症前おおむね6か月間にわたって、恒常的な長時間労働や著しい疲労の蓄積をもたらす特に過重な業務

精神障害の労災認定基準

＜精神障害にも労災認定基準があります＞

精神障害の発症

認定基準の対象となる精神障害かどうか
例:うつ病、急性ストレス反応、気分障害など

強い心理的負荷

発病前おおむね6か月の間に起きた業務による出来事について「特別な出来事」もしくは強度「強」と評価※された場合
例:発病直前の1か月に160時間の時間外労働を行ったなど

業務による要因

業務以外の心理的負荷による発病かどうか
例:離婚、親族の死亡、借金、犯罪、事故など
個体側要因による発病かどうか
例:精神障害の既往、アルコール依存症など

※厚生労働省「業務以外の心理的負荷評価表」

個人が取り組むこと

＜あなた自身は取り組んでいますか？＞

労働者自身が健康管理に努める

- 睡眠時間の確保や健康管理などを意識する



年次有給休暇の取得促進

- 労働者と使用者で話し合って年次有給休暇の計画的な取得をしていく

自身がストレスに気づき、対処する

- ストレスチェックにより自身のストレスの状況に気づきセルフケアに努める



悩みをひとりで抱え込まずに共有する

- 自身の不調に気が付いたら早めに周囲の人や医師などの専門家に相談する



企業が取り組むこと(1) <社員の労働時間をきちんと把握しましょう>

時間外・休日労働時間の削減	<ul style="list-style-type: none"> 時間外労働時間が月45時間以下となるようにする(努力義務) 労働時間の適正な把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 過重労働の注意喚起 時間外・休日労働協定(36協定)の周知
年次有給休暇の取得促進	<ul style="list-style-type: none"> 有給休暇を取得しやすい環境づくり 計画的付与制度の活用
労働時間などの設定改善	<ul style="list-style-type: none"> 「労働時間の設定の改善に関する特別措置法」に基づき必要な措置を講ずる(努力義務)
労働者の健康管理に係る措置の徹底	<ul style="list-style-type: none"> 健康管理体制の整備、健康診断の実施等 長時間の時間外労働を行った労働者に対する面接指導 過重労働による業務上疾病発生時の措置等

企業が取り組むこと(2) <相談できる場所がありますか?>

メンタルヘルス対策の積極的な推進	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルスケアのための体制づくりや労働者等への教育・情報提供を計画的に実施
職場のハラスメントの予防・解決	<ul style="list-style-type: none"> トップによるメッセージの打ち出しや職場内のルールづくりを実施
相談に行きやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> 相談窓口の設置や周知

過労死等防止に関連する国の目標

将来的に過労死をゼロとすることを目指し、

- ・ 過労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下(2020年まで)
- ・ 勤務間インターバル制度について労働者30人以上の企業のうち
 - (1) 制度を知らなかった企業割合を20%未満(2020年まで)
 - (2) 制度を導入している企業割合10%以上(2020年まで)
- ・ 年次有給休暇の取得率を70%以上(2020年まで)
- ・ メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上(2022年まで)
- ・ 仕事上の不安、悩みまたはストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を90%以上(2022年まで)
- ・ ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場の割合を60%以上(2022年まで)

参考:厚生労働省「STOP! 過労死」

担当保健師のひとこと

過労の蓄積は病気や死にもつながってしまいます。無理していらっしゃる方はいませんか? 労働者自身が気づき、個人で取り組むことは必要ですが、企業全体で取り組むことにより、より良い職場環境となります。健康な社員が多くいることは企業にとって大きなパワーとなるのではないのでしょうか。

2019年春の全国交通安全運動が5月11日(土)~5月20日(月)を期間として行われます。

最終日の5月20日(月)は交通事故死「ゼロ」を目指す日でもあります。

皆さんもお年寄り、小さなお子さんに注意とシートベルト着用、飲酒運転禁止を守って無事故無違反で事故のないようにお願いします。



5月20日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」です
春の全国交通安全運動

2019年5月11日(土)~5月20日(月)

