

奈良産業保健総合支援センター

〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32

奈良交通第3ビル3F

TEL：0742-25-3100

FAX：0742-25-3101

HP <http://www.naras.johas.go.jp>

Eメール info@naras.johas.go.jp

Vol. 29 2017年 春号

かわら版

「勤務間インターバル」制度と労働安全衛生



産業保健相談員（産業医学担当）

天理大学 体育学部 教授

近藤 雄二

今年は、「勤務間インターバル」導入が産業保健の領域でも話題になる予感がします。

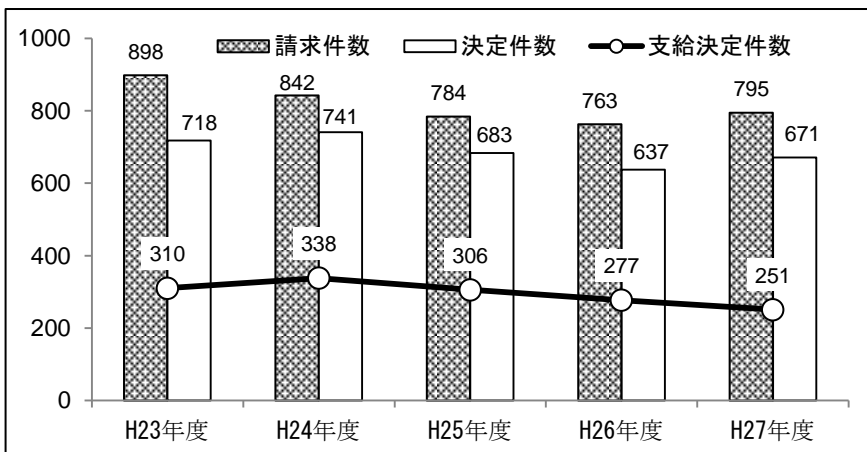
労働時間は、「労働基準法」において労使対等の立場で定める事項とされています。そのため、健康上の訴えがある個別労働者の残業制限等を除いて、産業医、衛生管理者や産業保健スタッフが衛生委員会等において、「労働時間制度」を直接とりあげ、見直すための提案と議論ができていく実態があります。

一方で長時間と過密な職務内容は、過労(自)死やメンタル不全に直接結びつくことが1980年代後半から知られています。

そうしたなか、3年前に「過労死等防止対策推進法」が成立

し、健康のための長時間労働是正が強められました。昨年は「過労死等防止対策白書」(厚生労働省)が発行されるに至りました。今年は、過労死対策への関心を高めるだけでなく、具体的な対応策を一つずつ積みかさねることを期待したいものです。

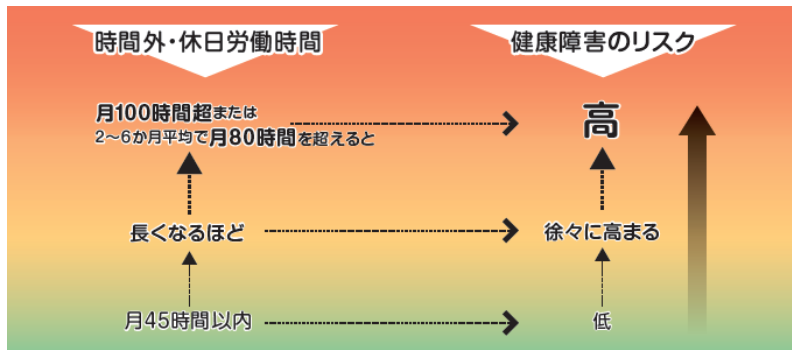
期待する具体策の一つには、勤務終了から翌日の勤務開始まで、その勤務間隔時間を一定確保



H27年度「脳・心臓疾患の労災補償状況」

出典：厚生労働省

- 1) 決定件数には、前年度以前に請求があったものが含まれる。
- 2) 支給決定件数は、決定件数のうち業務上と認定された件数である。

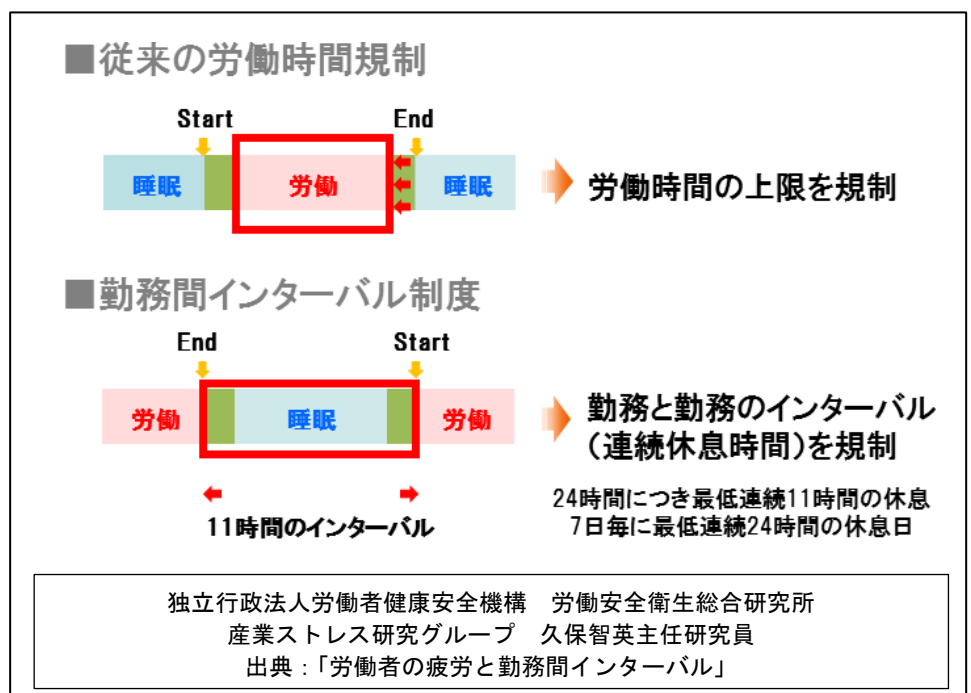


する「勤務間インターバル制度」の導入です。EU 理事会で加盟国に義務づけたもので、その一定時間は 11 時間としています。労働とは直接関係のないインターバルは「休息时间」です。疲労回復と健康確保の観点から大きな意義をもっています。労働時間の長さの上限を直接規制するのではなく、勤務後の休息期間を確保するので、結果的に労働時間規制を目指す新しい視点の長時間労働対策です。

わが国でも今年度からは、勤務間インターバルの導入啓発や導入中小企業主に対する助成制度が計画されています。日本産業衛生学会・産業疲労研究会は、この問題を積極的に取りあげ、休息时间確保がルール化されると従来の労働時間規制に比べ、高い疲労回復効果を指摘しています(参考 : <http://square.umin.ac.jp/of/>)。

疲れは、生体の自律神経系、内分泌系および免疫系のシステムが相互に影響しあい、さらに情動(感情)が関与し、そのシステムが循環器や精神機能の全般に反映され、慢性疲労となって過労死やメンタル不全の事態に結びつきます。適切な休息の組み入れは、過度な疲れ(過労)に移行するまえに疲労をすみやかに回復させます。勤務生活サイクルのなかで休息期間確保は、慢性疲労回避の重要な要素です。

受注対応等の生産性確保のためには、労働時間を長く、また交代勤務による連続勤務などでカバーしようとする発想があります。勤務間インターバル導入による休息期間確保のルール化



は、長時間労働や連続勤務以外の生産性確保の工夫を促すことになり、経営戦略として健康経営を意識する契機も期待できます。勤務間インターバル導入の検討は、労働安全衛生対策として産業保健の領域で積極的にとりあげて、健康づくりに貢献できます。

(「勤務間インターバル」は、本センターの産業保健研修会のテーマとしても取りあげる予定です。)

産業保健に係る各種ご相談等への対応

奈良産業保健総合支援センターでは、産業医学、職場におけるメンタルヘルス・カウンセリング、労働衛生工学、保健指導、労働衛生関係法令に関する様々な問題やご質問等について、医師、労働衛生コンサルタント、臨床心理士、社会保険労務士等の専門スタッフが無料でご相談に応じ、解決方法をアドバイスいたします。(相談内容等秘密は厳守いたします。)

ご相談いただく方法は、来所(面談:事前予約が必要)、電話、ファックス、メールがあります。

なお、産業保健相談員(精神科医)がご相談に対応いたします「メンタルヘルス相談窓口」は、毎週金曜日の午後2時から3時まで定期開設していますので、ご利用をお待ちしています。

地域産業保健センターのご案内

地域産業保健センターは、原則、労働基準監督署の管轄区域単位に次のとおり1箇所ずつ設置され、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の職場の事業者や労働者の皆様に対して、医師・保健師などが健康相談や保健指導、高ストレス者や長時間労働者に対する医師による面接指導等の産業保健サービスを無料で行なっています。

ご利用を希望される場合は、各地域産業保健センターのコーディネーターまでご連絡をお願いします。

なお、奈良産業保健総合支援センターのホームページに地域産業保健センターの詳しいご利用案内を掲載していますのでご覧ください。

○北和地域産業保健センター 奈良市柏木町 519-7 奈良市医師会館内

コーディネーター 久保一美 (☎: 070-2153-1823) 医師会☎: 0742-33-5235

○葛城地域産業保健センター 大和高田市大中 106-2 高田経済会館 北葛城地区医師会内

コーディネーター 宮田 悟 (☎: 070-2153-1824) 医師会☎: 0745-23-2431

○桜井地域産業保健センター 桜井市栗殿 1000 番地の1

桜井保健福祉センター 「陽だまり」 桜井地区医師会内

コーディネーター 中村時雄 (☎: 080-9048-2238) 医師会☎: 0744-43-8766

※ 桜井地域産業保健センターは、8月1日に住所を移転しています。

○南和地域産業保健センター 吉野郡吉野町上市 133 吉野町中央公民館 吉野郡医師会内

コーディネーター 中谷守男 (☎: 080-9048-2239) 医師会☎: 0746-34-2353

(五條市医師会 ☎: 0747-25-3059)

奈良産業保健総合支援センターからのお知らせ

奈良産業保健総合支援センターでは、前述の相談事業や地域産業保健センター事業のほか、以下の業務も行っておりますので、積極的にご活用ください。

- ① 産業保健関係者からの産業保健に係る専門的相談への対応や事業場訪問による実地相談の実施
- ② 産業保健関係者の専門的・実践的能力向上を図るための研修会の開催
- ③ メンタルヘルス対策を普及促進するため、メンタルヘルス対策促進員の事業場訪問によるメン

- タルヘルス対策導入等（ストレスチェック制度に関する事項を含む。）の取組に対する支援の実施
- ④ メンタルヘルス教育の継続的な実施を普及するため、管理監督者、若年労働者等を対象としたメンタルヘルス教育の実施についての支援
 - ⑤ 治療と職業生活の両立支援制度を普及促進するため、両立支援促進員による事業場への個別訪問支援、相談対応、患者（労働者）と事業場の個別調整支援等の実施
 - ⑥ インターネットホームページやメールマガジンによる産業保健に関する情報の提供、リーフレット等による広報の実施
 - ⑦ 事業者、労働者を対象とした啓発セミナー等の開催

■ ストレスチェック制度関連情報

- ① 事業者向けの厚生労働省版「ストレスチェック実施プログラム」の配布について
ストレスチェックの受検、個人の結果の出力、集団分析等を簡便に実施できるプログラムを厚生労働省ホームページから無料でダウンロードできます。
URL : <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000104425.html>
※ 実施プログラム利用に関するコールセンター（お問い合わせ窓口）
電話番号：0120-65-3167（フリーダイヤル）
開設時間：平日の10:00～17:00（祝日等は除く。）
- ② 厚生労働省ホームページ「ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策」では、以下のようなストレスチェック制度関連情報が掲載されています。
URL : <http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/>
 - ・労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル（平成28年4月11日改訂）
 - ・長時間労働者、高ストレス者の面接指導に関する報告書・意見書作成マニュアル
 - ・ストレスチェック制度Q&A（平成28年8月30日更新）
 - ・職業性ストレス簡易調査票（57項目）・・・その他、パンフレット等多数掲載

■ メールマガジンを月1回発行しています。産業保健に関する最新ニュースや行政の動き、研修会の開催予定等役立つ情報をお届けしますので、アドレスのご登録をお願いします。

■ 当センターのホームページには、「ストレスチェック制度」及び「職場における治療と職業生活の両立」に関する専用ページを開設しています。いずれも、ホームページのトップページの専用バナーからお入りいただけますので、ご活用を待ち申し上げます。

〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階

独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター



電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

Eメール：info@naras.johas.go.jp