

平成26年2月27日

各県立学校長 殿

香川県教育委員会事務局  
健康福利課長  
(公印省略)

教職員の過重労働に伴う健康障害防止対策の充実について (通知)

学校における教職員の健康管理対策については、労働安全衛生法及び学校保健安全法に基づき様々な取組みをお願いしているところですが、過重労働に伴う健康障害防止のための保健管理医による面接指導等に関しては、受診者が平成24年度が6名、平成25年度(1月末現在)が0名であり、十分活用されていないのが現状です。

過重労働は、疲労の蓄積をもたらす大きな要因となり、脳・心臓疾患の発症との関連性が強く、多忙な教職員にとって、過重労働に伴う健康障害は看過できない健康問題となっています。健康障害防止対策の充実には、体制等の整備や教職員への制度周知等に加え、教職員自身が常に自己の職場における心身の健康の保持増進に努めることが不可欠です。

つきましては、各学校において、所属の全教職員に以下の教職員向けリーフレットを配付し、自己の健康管理に関する責務及び面接指導制度等について周知・指導をお願いします。また、管理監督者におかれては、管理監督者向けリーフレットを参考に、健康管理対策への取組みや快適な職場づくりの推進に一層努められますようお願いいたします。

【配付資料】

- 1 過重労働に伴う健康障害を防ぐために (教職員のみなさまへ)
- 2 過重労働に伴う健康障害を防ぐために (管理監督者の方へ)



# 過重労働に伴う健康障害を防ぐために

## 一撃を経験して



一撃は突然やってくるものです。50代の半ばに、突然、胸と背中に経験したことのない痛みが数分間続きました。虚血性心筋梗塞の診断を受け、ステント挿入のためのカテーテル手術を受けました。幸い、冠動脈の閉塞状況にも関わらず、心筋の部分は異常なくすみました。その後、定期的に負荷心電図検査、心臓CT検査などを受けています。

若い頃から肥満気味で、ほとんど運動もせずにいたものですから、血液検査では異常値のオンパレードで、血圧も高く、10年間ほど調子の悪い時に通院していました。そのうち、痛風の発作も加わり、健康のこと、特に食生活の改善や運動不足解消について医師から指導を受けるようになりましたが、話を聞くだけで、あまり本気になっていませんでした。職場では、相変わらず毎日遅くまで残って仕事をすることが普通でした。偏った食事を早く多めにとり、あまり動かずに、パソコンと睨めっこということが多かったと思います。

退院時、医師から血液を入れ替えるために食生活を変えてください、それとできるだけ運動するように指示（脅されました。）されました。朝食と昼食はできるだけ炭水化物を減らして野菜中心にしています。夕食後、1時間程度散歩をすることにしました。半年ほど続けると、体重が7キロほど減ってきました。血圧は正常値で落ち着いてきました。運動の時間を確保するために、8時までには夕食を済ませることができるよう早めに帰宅しています。また、歯科医に定期的に通院して歯周病の治療を受けています。歯科医から、歯周病は心疾患に大きな影響を与えると脅されたためです。

食生活や運動が10～20年後の身体の状態を決めてしまうとうよく聞きます。若い頃は、多少無茶をしても回復力が強く、あまり気にせずに過ごしてしまいましたが、年齢が高くなってから一撃を経験すると、身体は元に戻らなくなってしまいます。毎日の生活習慣の大切さを痛感しています。

この手記は、県内の教職員が実際に経験した健康障害です。筆者からのメッセージとして、生活習慣を整えること、健診結果の異常を放置しないこと、疲れを感じたら無理をしないことの大切さが伝わってきます。

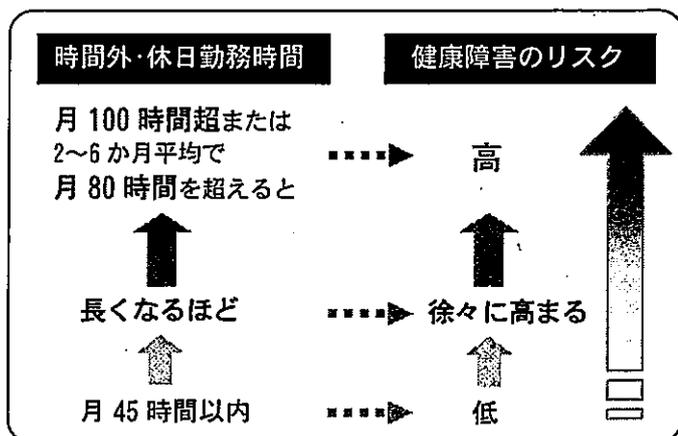
教職員の安全衛生は、『労働安全衛生法』と『学校保健安全法』の2つの法律によって守られていることをご存知でしょうか？健康診断の実施や衛生委員会の設置、衛生管理者等の選任なども法に基づき行われています。多忙な教職員の健康障害を防止するための対策のひとつ、医師による面接指導制度についてご紹介しますので、ぜひご自身の健康管理に役立ててください。

### ① 過重労働による健康障害

右図のように、時間外勤務時間が長くなるほど健康障害のリスクが高まります。

過重労働は、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労の蓄積をもたらす大きな要因となります。脳・心臓疾患の発症との関連性も強く、糖尿病や高血圧などの疾患のある人はさらにリスクが高まります。

うつ病の発症にも関わります。



## ② 自己の健康管理に関する責務

教職員が心身の健康を損なうと児童生徒等にも影響を及ぼすため、教職員は心身ともに健康を維持して職務に携わることができるように自己の健康管理をすることが重要です。

香川県教育委員会職員衛生管理規程第4条（職員の責務）に定めているように、教職員は、常に自己の職場における心身の健康の保持増進に努めなければなりません。

## ③ 時間外勤務記録票の提出

県立学校においては、平成22年4月から、全教職員（学校事務職員、学校栄養職員及び技能職員、非常勤講師及び時間講師を除く）は時間外勤務記録票を記録し、毎月末学校長に提出することになっています。

時間外勤務に当たる業務は、学校において行われる学校教育のために必要なすべての活動をいい、学習指導や部活動指導、校務分掌の業務などが含まれます。持ち帰り業務は時間外勤務としては扱いませんが、疲労の蓄積状況に影響があると考えられるため、参考欄に記録してください。

時間外勤務記録票の提出は、労働時間の適正管理のためだけでなく、教職員ご自身が勤務状況を振り返り、疲労の蓄積や健康状態などを意識することで健康障害の防止に役立てることができます。また、管理監督者にとっても、一人の人に業務が集中していないか校務分掌を見直す機会となります。学校事務職員、学校栄養職員及び技能職員は、超過勤務等実績簿で時間外勤務時間を確認してください。

## ④ 過重労働に伴う保健管理医による面接指導

### ● 保健管理医による面接指導制度の趣旨

長時間の労働により疲労が蓄積し、健康障害発症のリスクが高まった教職員について、その健康の状況を把握し、これに応じて保健管理医が本人に対する指導を行うとともに、その結果を踏まえた措置を講じるものです。



### ● 保健管理医による面接指導とは

健康診断結果や疲労蓄積度自己診断チェックリスト（様式1）、問診などにより、心身の状況を把握し、これに応じて必要な指導を行います。保健管理医が面接指導を行い、必要と認めた場合、臨時の健康診断を行います。「保健管理医による面接指導」、「保健管理医が必要と認めた臨時の健康診断の受診」は、公務扱いとし、県が費用負担します。

### ● 面接指導の対象者

次のいずれかに該当する教職員で、面接指導を受けることの申出をした教職員に実施します。

- ① 月100時間を超える時間外勤務をした教職員
- ② 2か月間ないし6か月間の1か月平均が80時間を超える時間外勤務をした教職員
- ③ 月45時間を超える時間外勤務をし、校長が疲労の蓄積を認めた教職員または健康上の不安を有している教職員

ご自身の心身の健康管理のために、面接指導制度を積極的に活用し、健康に対する不安や悩みも相談しましょう。



疲労蓄積度申告書 兼 面接指導申出書

年 月 日

香川県立

学校長 殿

職・氏名

印

香川県立学校における過重労働に伴う保健管理医による面接指導等実施要領2(3)①の規定に基づき、面接指導を受けることを申し出ます。

学 校 名	職員番号	職名	氏 名	年齢	時間外勤務 算定月(期間)	時間外勤務 の 時間数

○疲労蓄積度自己診断チェックリスト

このチェックリストは、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✓を付けてください。

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

<自覚症状の評価>各々の答えの( )内の数字を全て加算してください。 合計 [            ] 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✓を付けてください。

1 1か月の時間外勤務	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	—
3 出張に伴う負担(頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	—
4 深夜勤務に伴う負担 (★1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	—
6 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7 仕事についての身体的負担 (★2)	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 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( )内の数字を全て加算してください。 合計 [            ] 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）を求めてください。

【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の場合に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：[                      ] 点（0～7）

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項目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、校長や保健管理医等に相談して、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つ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。

#### 【参考】時間外勤務と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外勤務は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外勤務時間（1週当たり40時間を超える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外勤務時間が長い場合には注意が必要です。

時間外勤務時間	月 45 時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる ⇒	月 100 時間または 2～6 か月平均で月 80 時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い

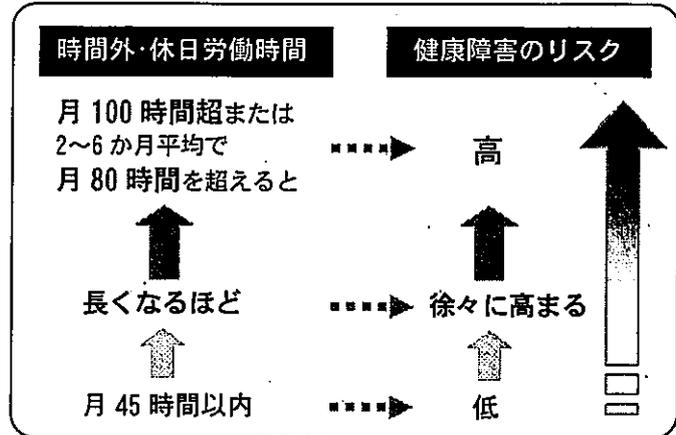
## 過重労働に伴う健康障害を防ぐために

右図のように、時間外勤務時間が長くなるほど、健康障害のリスクが高まります。

過重労働は、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労の蓄積をもたらす大きな要因となります。

脳・心臓疾患の発症との関連性も強く、糖尿病や高血圧などの疾患のある人はさらにリスクが高まります。

うつ病の発症にも関わります。



### ① 所属の教職員の健康管理に関する責務

学校長には、教職員がその生命、身体等の安全（心身の健康を含む）を確保しつつ勤務することができるよう配慮する義務（安全配慮義務）があります。

香川県教育委員会職員衛生管理規程第3条（所属長の責務）にも定めているように、学校長は、所属の教職員の心身の健康の保持増進に努めるとともに、快適な職場環境づくりに努めなければなりません。

### ② 教職員の勤務時間の適正な把握

県立学校においては、平成 22 年 4 月から、全教職員（学校事務職員、学校栄養職員及び技能職員、非常勤講師及び時間講師を除く）に時間外勤務記録票の提出を義務づけていますが、平成 25 年度 4～9 月の時間外勤務記録票の平均提出率は 81.0%で、徹底できていないのが現状です。

長時間労働の放置は安全配慮義務違反にも関わるため、管理監督者は教職員の時間外勤務時間を把握しておく必要があります。【過労に関する判例：電通事件、システムコンサルタント事件】

また、時間外勤務記録票は、勤務時間の適正管理のためだけでなく、校長面談や一部の教職員に業務が集中しないよう校務分掌を考える際の参考資料等としても活用できます。

なお、学校事務職員、学校栄養職員及び技能職員については、超過勤務等実績簿により時間外勤務時間を把握します。

### ③ 過重労働に伴う保健管理医による面接指導

#### ● 保健管理医による面接指導とは

長時間の労働により疲労が蓄積し、健康障害発症のリスクが高まった教職員に対して、健康診断結果や疲労蓄積度自己診断チェックリスト、問診等により心身の状況を把握し、これに応じて保健管理医が必要な指導を行います。保健管理医が面接指導を行い、必要と認めた場合、臨時の健康診断を行います。

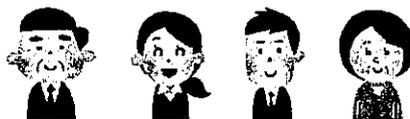




### ● 面接指導の対象者

次のいずれかに該当する教職員で、面接指導を受けることの申出をした教職員に実施します。

- ① 月 100 時間を超える時間外勤務をした教職員
- ② 2 か月間ないし 6 か月間の 1 か月平均が 80 時間を超える時間外勤務をした教職員
- ③ 月 45 時間を超える時間外勤務をし、校長が疲労の蓄積を認めた教職員または健康上の不安を有している教職員



### ● 学校長による面接指導受診勧奨

時間外勤務の主な理由のひとつである部活動指導については、「教職員自身がやりがいを持って指導しているため負担になっていない」といった話も聞かれます。しかし、休日もなく働き続けることで、本人に自覚がなくても身体的疲労が蓄積している可能性があります。

普段から管理監督者が教職員に声かけをすることで、「気にかけていますよ」というメッセージが教職員に伝わり、教職員が管理監督者に相談しやすい雰囲気生まれます。日頃からのコミュニケーションによって、教職員の不調に早期に気づくことができ、早期に対応することができるようになります。教職員の勤務状況や日頃の様子、顔色などを観察しながら、必要と認める教職員に対して面接指導を受けるよう積極的な勧奨をお願いします。

また、ご自身も積極的に受診してみたいはいかがでしょうか。

## ④ 健康診断結果に基づく事後措置の実施

毎年、全教職員を対象に健康診断を実施しており、その結果は健診機関から各学校長あてに送付されています（人間ドック等を受診した場合は、その結果を記載した書面を本人が学校長に提出することになっています）。

糖尿病や高血圧などの疾患のある人は、脳・心臓疾患発症のリスクが高まります。そのため、教職員の健康診断結果を把握し、異常の所見があった教職員に対して受診勧奨等を行ったり、有病者については特に時間管理を徹底したりすることが重要です。

また、必要に応じて各学校の保健管理医による健康相談を受けさせ、健康保持のために必要な措置について医師の意見を聴くなど、必要な事後措置を講じるようお願いします。

## ⑤ 衛生委員会の活用

衛生委員会において、過重労働に関する調査審議を行い、学校全体で過重労働について考えてみることも有効です。

- ◆過重労働による健康障害防止対策の教職員への周知
- ◆さまざまな健康障害についての保健管理医による講話
- ◆時間外勤務時間と業務内容の分析
- ◆疲労蓄積度自己診断チェックリストの実施
- ◆教職員が受けやすい面接指導のあり方について協議

【教職員への制度の周知、面接指導の日程の工夫、申出しやすい環境整備、申出窓口の周知など】

- ◆時間外勤務記録票の提出徹底について協議

【教職員への制度の周知、一人一台パソコンの活用（紙に記入でも可）、記録票の活用方法など】



## ⑥ 過重労働防止のための取り組み例

現在も過重労働防止のためにさまざまな取り組み、工夫を行っていただいているところですが、今後も各学校の実情に応じて、可能なところから取り組みをお願いします。

- ◆定時退勤や年次休暇等の取得を気兼ねなくできる雰囲気づくりをする。

**事例**→ノー残業デーを設定し、周知し続けることで学校内に浸透していき、定時に帰りづらかった教職員が、ノー残業デーには周囲に気兼ねなく帰ることができるようになった。

- ◆ノー会議デーやノー研修デーを設定し、学級や担当教科等の仕事を確保する。

**事例**→会議等の出席者を必要最低限に絞ったり、会議資料を事前に配付し、出席者に目を通しておいてもらうことで、会議時間を短縮することができた。

- ◆特定の職員や特定の時期に集中する業務は複数の担当者で分担するなど、業務分担のあり方を見直す。

**事例**→時間外勤務記録票の集計データを活用して個別のグラフを作成し、次年度の校務分掌の配置や業務の平準化を図るための資料とした。

- ◆部活動の休日を設けるとともに、部活動の顧問を複数にして交代制とする。

**事例**→校内巡視で部活動指導の様子も観察し、実態把握している。

参加する大会等を厳選する。

平日・土日も休みなく部活動指導をしていた教職員を過重労働と判断し、授業に差し支えない日に年次休暇を取得させ、休養させた。



## 快適な職場づくりのために

教職員は、1日の3分の1以上を職場(学校)で過ごします。職場の快適性が高いと、労働災害・健康障害の防止が期待できるだけでなく、職場の活性化に対してもよい影響を及ぼします。作業環境等のハード面の改善だけでなく、労働時間、職場の人間関係、仕事へのやりがいなども人が快適さを感じるための重要な要因です。人が快適と感じるかどうかは個人差がありますので、教職員の意見を聴き、個人差にも配慮しつつ、各学校で快適な職場づくりのための取り組みをお願いします。

### ハード面の快適化

①空気環境、②温熱条件、③視環境、④音環境、⑤作業空間等を快適な状態に維持管理しましょう。管理監督者による毎日の校内巡視や、衛生管理者・産業医による職場巡視によって確認します。

### 教職員間のコミュニケーションを円滑にするための工夫

- ◆執務机の上を整理し、見通しのよい職員室等にする。

→見通しがよくなることで、教職員同士が顔を合わせて会話しやすくなったり、普段と違う様子に気づきやすくなり、お互いを思いやる状況が生まれます。

- ◆職員室等にテーブルを置くなど、教職員同士が談話できるスペースを設ける。

→たわいない会話から人間関係が深まり、職場の雰囲気が柔和になります。

- ◆管理監督者が教職員とどうかかわるか、どのような組織運営を行うかによって職場の雰囲気は大きく変わります。日頃から教職員とのコミュニケーションを心がけましょう。

Q

Q