

「個人事業者等の健康管理に関するガイドライン」を策定しました

このパンフレットでは「ガイドラインの基本的な考え方」、個人事業者等の皆さまに「自身で実施していただきたい事項」、注文者等の皆さまが「注文者等として実施していただきたい事項」などをまとめています。

このガイドラインは、個人事業者等※¹は労働者と同じ安全衛生水準を享受すべきであるという基本的な考え方のもと、個人事業者等が健康に就業するために、個人事業者等が自身で行うべき事項、注文者等※²が行うべき事項や配慮すべき事項等を周知し、それぞれの立場での自主的な取り組みの実施を促すものです。

なお、雇用契約を締結せず、形式的には個人事業者等として請負契約や準委任契約などの契約で仕事をする場合であっても、個々の働き方の実態に基づいて、労働基準法上の「労働者」であるかどうか判断されます。「労働者」に該当すると判断された場合には、このガイドラインによらず「労働者」として、労働安全衛生法等の労働関係法令が適用されることにご留意ください。

※¹ 個人事業者等：事業を行う者のうち労働者を使用しないものおよび中小企業の事業主または役員

※² 注文者等：個人事業者等に仕事を注文する注文者、または注文者ではないものの、個人事業者等が受注した仕事に関し、個人事業者等が契約内容を履行する上で指示・調整等を要するものについて必要な干渉を行う者

ガイドライン全文はこちら

[個人事業者等の安全衛生対策について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://mhlw.go.jp)

ご不明な点などがございましたら、最寄りの都道府県労働局・労働基準監督署にお問い合わせください。



個人事業者等の健康管理の基本的な考え方

① 個人事業者等

個人事業者等として事業を行う上では、自らの心身の健康に配慮することが重要です。各種支援を活用し、自ら健康管理を行いましょう。

② 注文者等

注文を受けて仕事を行う場合、注文者等による注文条件等が個人事業者等の心身の健康に影響を及ぼす可能性があります。個人事業者等が健康を適切に管理するためには、注文者等が必要な措置を講じること重要です。

また、個人事業者等が健康に就業することは、当該個人事業者等と継続的に業務を行う注文者等にとっては、事業継続の観点からも望ましいです。

③ 業種・職種別団体や仲介業者等

個人事業者等や注文者等の取り組みを広く定着させていくため、団体等には、個人事業者等および注文者等がこれらの取り組みを円滑に実施することができるよう、必要な支援を行うことが期待されます。

健康管理のために実施する事項

個人事業者等は、各種支援を活用しながら、以下の事項を実施してください。

- 健康管理に関する意識の向上
- 危険有害業務による健康障害リスクの理解
- 定期的な健康診断の受診による健康管理
- 長時間の就業による健康障害の防止
- メンタルヘルス不調の予防
- 腰痛の防止
- 情報機器作業における労働衛生管理
- 適切な作業環境の確保
- 注文者等が実施する健康障害防止措置への協力

注文者等は、以下の事項を実施してください。なお、個人事業者等が以下の事項の実施を要請したことを理由として、個人事業者に対する不利益な取り扱いをしてはいけません。

- 長時間の就業による健康障害の防止
 - ・ 注文条件等の配慮、注文条件等により長時間就業となり疲労が蓄積した個人事業者から求めがあった場合における医師の面談機会の提供
- メンタルヘルス不調の予防
- 安全衛生教育や健康診断に関する情報の提供、受講・受診機会の提供等
- 健康診断の受診に要する費用の配慮
- 作業場所を特定する場合における適切な作業環境の確保

主なQ&A

Q1. 自律して働く個人事業者等の健康管理について、国がガイドラインを示してその確保を図ろうとするのはなぜですか？

労働者と同じ場所で就業する方や、労働者とは異なる場所で就業する場合であっても、労働者が行うのと類似の作業を行う方については、労働者であるか否かにかかわらず、労働者と同じ安全衛生水準を享受すべきです。

個人事業者等として事業を行う上では、自らの心身の健康に配慮することが重要です。個人事業者等は、各種支援を活用しつつ自らで健康管理を行うことが基本ですが、同時に、注文者等による注文条件等が個人事業者等の心身の健康に影響を及ぼす可能性もあることから、その影響の程度に応じて、注文者等が必要な措置を講じることが重要です。

厚生労働省ではガイドラインにより、個人事業者等が健康に就業するために、個人事業者等が自身で行うべき事項、個人事業者等に仕事を注文する注文者等が行うべき事項や配慮すべき事項等を周知し、それぞれの立場での自主的な取組の実施を促してまいります。

なお、本ガイドラインは、個人事業者等及び注文者等が行うべき基本的な事項を示したものです。本ガイドラインを参考に、個人事業者等や注文者等の団体、仲介業者等によって、それぞれの業種・職種の実情や商慣習に応じた具体的内容や追加事項を示した業種・職種別のガイドラインが策定されている場合には、そちらも参照ください。

Q2. ガイドラインでは、労働者に適用される時間外労働の上限規制を参考に個人事業者等は自らの就業時間を調整することが望ましい旨や、注文者等は個人事業者等の就業時間が長時間になりすぎないように配慮することが示されていますが、これを超えて就業した場合、注文者等や個人事業者等自身に何か罰則はありますか？

ガイドラインは、個人事業者等の就業時間について制限を設けるものではなく、罰則はありません。

長時間の就業は脳血管疾患や虚血性心疾患の発症リスクを高めるとされていることから、ガイドラインでは、個人事業者等や個人事業者等に仕事を注文する注文者等の自主的な取組として、個人事業者等に対しては、一般の労働者に適用される時間外労働時間の上限規制を参考に、就業時間を調整することが望ましいことを促すとともに、注文者等に対しては、個人事業者等の就業時間が長時間になりすぎないように配慮することを促しています。

Q3. 個人事業者等の健康は、自らが管理することが基本だと思いますが、個人事業者等が一般健康診断と同様の検査を受診するのに要する費用については一定の場合には注文者がその費用を負担することが望ましいとされているのはなぜですか？

一般的な健康管理は、個人事業者等自身で行うことが基本ですが、個人事業者等の健康管理状況についてみると、市町村で実施している健康診査も含めた健康診断を受けていない者の割合が約35%にのびます。

個人事業者等が心身ともに健康な状態で就業するためには、定期的に健康診断を受けて、一人ひとりが自らの心身の健康に配慮しながら事業を行うことが重要であり、また、個人事業者等が健康に就業することは、個人事業者等と継続的に業務を行う注文者にとっても、事業継続の観点からも望ましいことから、一定の場合に個人事業者等が一般健康診断と同様の検査を受診するのに費用を注文者が負担することが望ましい旨をお示ししたものです。

詳しくは、Q Aをご参照ください。

個人事業者等の安全衛生対策について | 厚生労働省 ([mhlw.go.jp](https://www.mhlw.go.jp))



国による支援窓口や関連情報

産業保健総合支援センター

都道府県毎に設置され、産業保健に関するさまざまな支援を行っています。



地域産業保健センター

おおむね労働基準監督署毎に設置され、健康相談等を行っています。



こころの耳

厚生労働省で運営している働く人のメンタルヘルス対策のポータルサイトです。



マルチジョブ健康管理ツール

就業時間、睡眠時間を含めた日々の健康情報を管理するツールとして、厚生労働省がインターネット上で無料配布しているツールです。ストレスチェック機能もあります。



iOS用



Android用

疲労蓄積度セルフチェック

「こころの耳」に掲載している疲労の度合いを確認するためのツールです。



ストレスセルフチェック

「こころの耳」に掲載している自身のストレスの状況を把握できるツールです。



職場における腰痛予防指針

長時間の座り作業や運転に従事する方向けの腰痛を防止するための指針です。



情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン

パソコンやタブレット端末等の情報機器を使用して、データの入力・検索・照合等、文章・画像等の作成・編集・修正等、プログラミング、監視等を行う作業に従事するときの参考となる指針です。



自宅等でテレワークを行う際の作業環境を確認するためのチェックリスト

適切な作業環境の確保に当たって参考となるチェックリストです。



ケミガイド～職場の化学物質管理の道しるべ～

職場での化学物質管理に役立つ情報を掲載しています。

