

報道関係者 各位

平成 29 年 10 月 20 日

宮城労働局労働基準部監督課  
監督課長 齋藤 俊一  
専門監督官 細矢 直美  
電話 022(299)8838

## 11月に「過重労働解消キャンペーン」を実施します！ ～長時間労働解消を目指して集中的に監督指導を実施～

平成 26 年 11 月に施行された「過労死等防止対策推進法」において、毎年 11 月を「過労死等防止啓発月間」と定め、啓発活動等を行うこととしています。

宮城労働局（局長 北條憲一）では、「過労死等防止啓発月間」の一環として、過重労働などの撲滅に向けた取組を推進する「過重労働解消キャンペーン」を実施します。

当局では、長時間労働の解消に向け監督指導を徹底するほか、「過重労働解消相談ダイヤル」や、主要団体への協力要請などの取組を行います。また、労働局長によるベストプラクティス企業への訪問、過重労働解消のためのセミナー、過労死等防止対策推進シンポジウムなどを開催します。

### 【取組概要】

#### 1 長時間労働の是正に向け、集中的に監督指導を実施します

当局では、従来より、過労死等の労災請求が行われた事業場や、長時間労働が疑われる企業などへ、長時間労働の解消に向け、監督指導を実施しておりますが、11月はさらに、県内の労働基準監督官を総動員して、集中的に取り組むこととしています。

#### 2 無料電話相談を実施します

「過重労働解消相談ダイヤル」を全国一斉に実施します。仙台では、過重労働をはじめとした労働条件全般にわたり、東北各労働局の労働基準監督官が合同で電話相談に当たります。

実施日時：平成 29 年 10 月 28 日（土）9:00～17:00

フリーダイヤル：0120-794-713  
なくしましょう ながい残業

※周知・取材の御依頼について、別途ご連絡させていただきます。

### 3 特設サイトを設置します

多くの勤労者の皆様に過重労働防止に資する情報等を知っていただくため、宮城労働局ホームページに特設サイト「過重労働解消キャンペーン」を期間限定で設け、「疲労蓄積度自己診断」「5分でできるストレス・チェック」等勤労者をサポートするサイトを紹介します。

### 4 労使の主体的な取組を促します

キャンペーンの実施に先立ち、使用者団体や労働組合に対し、労働局長ほか幹部による協力要請を行います。

(局長の直接要請)

10月27日(金) 14:00頃～ (公社)宮城県トラック協会

(当日13:30～から行われる交通・労災事故防止総決起大会1部終了後の実施予定)

10月27日(金) 15:30～ (一社)宮城県建設業協会

※取材の申込は 宮城労働局監督課までご連絡ください。

### 5 ベストプラクティス企業を労働局長が訪問します

長時間労働削減に向けて積極的な取組を行っている企業を労働局長が訪問し、その取組内容等を紹介します。

※詳細は後日発表予定です。

### 6 セミナー・シンポジウムを開催します (厚生労働省委託事業)

#### ◇ 「過重労働解消のためのセミナー」

企業の労務担当者向けに過重労働防止に向けた対策などを解説するセミナーを開催します。

宮城会場 11月16日(木) 14:00～16:30

(仙台市青葉区国分町 東京エレクトロンホール宮城 601大会議室)

定員:各100名 参加無料

申込 WEBサイト「LEC 過重労働解消」で検索

#### ◇ 「過労死等防止対策推進シンポジウム」

過労死等の防止の重要性について広く国民に周知を図るため、過労死等の防止のための活動を行う民間団体(全国過労死を考える家族の会、東北希望の会等)と連携してシンポジウムを開催します。

宮城会場 11月18日(土) 14:00～16:30

(仙台市青葉区春日町 せんだいメディアテーク1階)

パネルディスカッション「過重労働が家族に与える影響」

定員:150名 参加無料

申込 WEBサイト「過労死等防止対策推進シンポジウム」で検索

働き方改革で見直そう みんなが輝く 健康職場

チエツクしてみませんか？

あなたの疲労蓄積度！

裏面をいじってね

あなたは二日の中でどのくらい仕事をしていますか？

効率の良い仕事をする環境がありますか？

健康なからだ、適切な労働時間、健全な労働環境。

この機会に一度、見直してみませんか？



宮城労働局ホームページの「過重労働解消キャンペーン」をご覧ください！

疲労蓄積度セルフチェック、5分でできるストレスチェック、働き方・休み方自己診断、これってパワハラ？動画でチェック、しっかり学ぼう！働くときの基礎知識…働きすぎのあなたをサポートする情報をご用意しています。

11月は

トップが決意を持って、長時間労働の削減に向けた取組を推進しましょう。

「過重労働解消キャンペーン」期間です。

有益な人事労務管理情報はこちらから！



宮城労働局HP



メールマガジン  
(登録ページ)



宮城労働局・労働基準監督署

宮城労働局



# 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

このチェックリストは、労働者の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. 不安だ	<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. ゆううつだ	<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. へとへとだ (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か月の時間外労働	<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下さい。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

1. 2. の結果を次の表を用い、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

睡眠や休養は  
十分ですか?

### 【参考】時間外・休日労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外・休日労働は、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・休日労働時間 (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・休日労働時間が長い場合には注意が必要です。

時間外・休日労働	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

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。