

## 地方公共団体における長時間勤務者に対する医師による面接指導の実施率向上に向けた取組

1 面接指導通知発出時における面接指導対象者への配慮
<p><b>【福島県】</b></p> <p>所属長に面接指導の対象職員を通知する際に、面接指導時のサービスについては、職務に専念する義務を免除する取扱いとすることを併せて周知することで、対象者が受診し易いように配慮している。</p>
<p><b>【大阪府】《P 3 参照》</b></p> <p>所属長に面接指導の実施を通知することで、所属長から対象職員に面接指導を受診するように指導している。また、出先機関に所属する職員が本庁に赴いて医師による面接指導を実施する際は、出張扱いとすることで医師による面接指導は業務の一環であるという意識を持って受診するように促している。</p>
<p><b>【大阪府守口市】</b></p> <p>所属長及び対象者に対して、長時間労働による健康リスクを面接指導の実施通知と併せてお知らせしている。また、対象者から面接の候補日を複数提示してもらい、産業医と日程調整を柔軟に行えるようにすることで、対象者が面接に来ないという事態の防止を図っている。</p>
2. 庁内 LAN 等を活用した長時間労働による健康障害防止への意識啓発
<p><b>【岩手県】</b></p> <p>月の時間外勤務時間数について基準を超えた職員がいる場合には報告するよう、毎月、全所属に対しイントラネットにより周知しており、あわせて、長時間勤務者に対する医師による面接指導に該当する要件について掲示することで、健康確保措置の周知・啓発を図っている。</p>
<p><b>【北海道栗山町】</b></p> <p>長時間勤務者に対する医師の面接指導に該当する要件をイントラネット内の掲示板に常時掲載することで、日頃から職員の目に留まるように整備している。</p>
<p><b>【愛知県小牧市】《P 4 参照》</b></p> <p>パソコン立ち上げ時の画面にポップアップとして、産業医の資格を持つ相談員との面接制度（面接時間や制度の利用方法等）が表示されるように変更し、常日頃から職員の目に留まるよう、制度を周知している。</p>
<p><b>【大阪府八尾市】</b></p> <p>長時間労働の縮減のため、定期的に安全衛生担当部局がお便りを発行し、全課室にメールで送付することで、職員に長時間労働による健康リスクや「過労死等の防止のための対策に関する大綱」について周知・啓発を実施している。</p>

### 3. 事前問診票、チェックリスト等の活用

#### 【静岡県静岡市】

- ① 月に 80 時間を超える時間外勤務を行った職員全員を対象に、「職員の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」、「家族による職員の疲労蓄積度チェックリスト」及び「長時間勤務職員保健指導問診票」への回答を求めるとともに、所属長には「長時間勤務に対するチェックリスト」への回答を求めている。その後、産業医が必要と判断した職員に対し医師による面接指導を実施している。
- ② 月に 45 時間を超える時間外勤務を引き続き 3 月行った職員の所属長に対し、「長時間勤務に対するチェックリスト」への回答を求め、健康への配慮が必要と認められる職員に対して、産業医による面接指導を勧奨している。

#### 【大分県大分市】《P 5 参照》

医師による面接指導の対象となる要件を 5 段階に設定しており、段階によって事前に配付する資料の組み合わせを変更している。

面接指導の対象となる要件	配付資料
①月 100 時間以上の時間外勤務者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・面接指導実施通知</li> <li>・長時間労働による健康障害防止のための面接指導自己チェック票</li> </ul>
②2～6月平均で月 80 時間を超える時間外勤務者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康リスクについてのチラシ</li> </ul> <p>※医師による面接指導の対象者であることを通知し、 受診するように指導</p>
③月 80 時間を超える時間外勤務者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・面接指導勧奨通知</li> <li>・長時間労働による健康障害防止のための面接指導自己チェック票</li> </ul>
④6月連続で月 45 時間を超える時間外勤務者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康リスクについてのチラシ</li> </ul> <p>※医師による面接指導を受診するように勧奨</p>
⑤2～6月平均で月 45 時間を超える時間外勤務者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康リスクについてのチラシ</li> </ul> <p>※長時間労働が健康に及ぼすリスクについて周知</p>

注：③～⑤については、本人の申出がある場合又は産業医が面接指導の必要があると判断した場合に対象となる。

### 4. オンライン会議システムの活用

#### 【大阪府】《P 3 参照》

出先機関の職員については、医師の面接指導を着実に実施するため、オンライン会議システムを活用して、リモートによる面接指導を実施している。また、対象者との問診票のやりとりも、医師の面接指導へ円滑に繋がるように、事前にメールにて行っている。

#### 【福岡県】

面接指導の日程調整をする際に、同時にリモートでの面接の希望も募ることで、出先機関の職員も面接指導を受診し易い環境を整備している。

## 事例1) 面接指導通知発出時における面接指導対象者への配慮、オンライン会議システムの活用

- ▶ 出先機関に所属する職員が本庁に赴いて医師による面接指導を実施する際は出張扱いとすること、また、出先機関の職員についてはオンライン会議システムを活用できることを対象者あての通知に記載している事例。

### ○ 対象者あての通知文

令和 年 月 日										
◁ 所属名 ▷										
◁ 氏名 ▷様										
保健指導の実施について（対象者あて通知）										
<p>（団体名）では、「過重労働による健康障害防止のための産業医による保健指導等実施要綱」に基づき、長時間の時間外勤務を行った職員に対して、産業医による保健指導を実施しています。</p> <p>当日は、産業医が面談で体調や仕事の状況を確認し、助言を行います。</p> <p>つきましては、下記の内容で保健指導を実施しますので、必ず出席してください。</p>										
記										
実施日	時間	場所								
<差し込み印刷>										
1 持参するもの 問診票（事前に記入してください。）										
2 備考										
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 問診票を記入する際、血圧測定が必要です。所属の血圧計をご活用ください。</li><li>・ 保健指導に際してのサービスの取り扱いは「出張」となります。</li><li>・ ※指定日時に都合がつかない場合、必ず前日までに下記まで連絡してください。</li></ul>										
<p>（以下、リモート面談の対象所属をご確認ください）</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 事前に対象の方にメールで問診票を送付しますので、面談日2日前までに下記アドレスあてに提出してください。</li><li>・ 当日は、指定日時にヘッドセットとウェブカメラをパソコンに取り付けてお待ちください。産業医がMicrosoftTeamsを通じて本人宛に連絡いたします。</li></ul>										
<table border="1"><tr><td>担当</td><td>人事局 企画厚生課</td></tr><tr><td></td><td>健康管理グループ 【担当者名】</td></tr><tr><td>電話</td><td>●●●-●●● 内線 ●●●</td></tr><tr><td>メールアドレス</td><td>●●●●●●●●</td></tr></table>			担当	人事局 企画厚生課		健康管理グループ 【担当者名】	電話	●●●-●●● 内線 ●●●	メールアドレス	●●●●●●●●
担当	人事局 企画厚生課									
	健康管理グループ 【担当者名】									
電話	●●●-●●● 内線 ●●●									
メールアドレス	●●●●●●●●									





### 事例3) 事前問診票、チェックリスト等の活用

➤ 医師による面接指導に該当する要件に応じて、配付する資料を分けており、中でも、職員ごとに現在の健康リスクを認識させるために配付しているチラシの例。

#### ○健康リスクについてのチラシ

## 長時間労働になるほど健康障害のリスクが高まります

①

長時間労働は、仕事による負荷を大きくさせるだけではなく、睡眠・休養の機会を減少させ、疲労蓄積の重要な原因となります。脳・心疾患の発症リスクの関連性も強いとされています。

時間外・  
休日労働時間

健康障害の  
リスク

あなたは  
ココ!

月100時間以上または

月80時間超

6か月連続45時間超

2~6か月平均45時間超

月45時間以内

+

・終業から次の始業までの休息(勤務間インターバル)がおおむね11時間未満

・休日のない連続勤務

・身体的負荷を伴う業務

・事業場外の移動を伴う業務

高

除々に高まる

低

### メンタルヘルス不調の徴候

こころのサイン

- 好きなことが楽しめない、気分が落ち込む
- 悲しい気持ちになる
- 集中力や判断力が低下している
- イライラすることが増える、怒りっぽくなる
- ものごとをネガティブに考えてしまう

身体のサイン

- 体がだるくて重い
- 食欲がわかない
- 疲れているのに眠れない、夜明けに目が覚める
- 寝ても疲れがとれない
- 頭痛や肩こり、下痢や便秘が長く続く
- めまいや立ちくらみが起きる

セルフケアが大切です!

【規則的な生活をこころがける】

- 睡眠リズムの確保
- バランスのとれた食事
- アルコールなど嗜好品のコントロール
- 運動習慣の確保

【人間関係を大事にする】

【快眠のためのひと工夫】

- 寝室環境を整える
- 入浴で心身ともにリラックス

ストレスサインを見逃さず、  
**セルフケア**をしましょう!

上記の症状が長く続いたら、迷わずに専門の医療機関を受診するようにしましょう。特に重要な自覚症状である「**疲れているのに眠れない**」「**好きなことが楽しめない**」ことが、**ほとんど1日中、毎日、1週間以上続く**場合はすぐに専門の医療機関を受診しましょう。

**疲労の蓄積やメンタルヘルス不調に早く気づくことが大切です。**  
産業医による健康指導や助言指導を行っています。  
気になる症状があれば、早めに保健室へご相談ください。

問い合わせ先  
職員厚生課 保健室  
電話: (内線)

5