

知っておきたい長時間労働のリスクと対策

✓ まずは知ることから始めよう！長時間労働の基本とリスク

なぜ今、働き方を考える必要があるの？

長時間労働は、気づかぬうちに私たちの心と体に大きな負担をかけ、仕事のパフォーマンスだけでなく、大切な私生活にも影響を及ぼします。国が定めるルール（労働基準法）があり、会社全体で健康的に働ける環境づくりを進めていくことが不可欠です。



「長時間労働」のキケンなサイン

法律上の労働時間：原則は「1日8時間・週40時間」が上限です。これを超える場合は、36協定の締結が必要です。

【注意信号】時間外労働 月45時間超：健康障害のリスクが上がり始めます。

【危険信号】時間外労働 月80時間超：「過労死ライン」と呼ばれ、脳・心臓疾患の発症リスクが非常に高まります。

長時間労働が引き起こす健康トラブル

身体への影響

疲労の蓄積から、高血圧や動脈硬化が進行し、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こすことがあります。

心への影響

十分な休息が取れないことで、うつ病などのメンタルヘルス不調や睡眠障害につながるケースも少なくありません。



長時間労働で特にリスクが高まる病気は、次のうちどれでしょう？

- (1) 脳の病気 (2) 心臓の病気 (3) 両方

✓ 自分と仲間を守るために、今日からできること

あなたの働き方は大丈夫？セルフチェック ※一つでも当てはまったら、働き方を見直すサインかもしれません。

- ☐ 最近、しっかり眠れていますか？（例えば、残業が月100時間の場合、1日の睡眠時間が大幅に削られる可能性がある）
- ☐ 疲れが翌日まで残っていませんか？
- ☐ 休日も仕事のことが頭から離れず、リラックスできていますか？

健康に働き続けるためのアクションプラン

業務の効率化：日々の業務に無駄がないか見直し、優先順位をつけて効率的に進める工夫をしてみましょう。

勇気をもって休む：計画的に休暇を取得し、心と体をしっかりリフレッシュさせましょう。

会社の制度を活用：ノー残業デーを意識したり、勤務間インターバル（休息时间）を確保したりするなど、
会社の制度を積極的に活用しましょう。

一人で抱え込まないで！大切な相談の窓口

- 会社には、皆さんが安全で健康に働けるよう配慮する「安全配慮義務」があります。
- 業務量のことや心身の不調について悩んだら、決して一人で抱え込まず、上司や私たち人事労務部、または産業医に相談してください。
- 早期の相談が、あなた自身と大切な同僚を守ることに繋がります。



- ✓ 脳や心臓の病気のリスクが特に高まるとされる、「過労死ライン」。これは、1ヶ月の時間外労働が ____ 時間を超えた場合です。
- ✓ 会社には、従業員が安全で健康に働けるよう配慮する「_____義務」がある。