

\その働き方、大丈夫ですか？/

長時間労働の影響

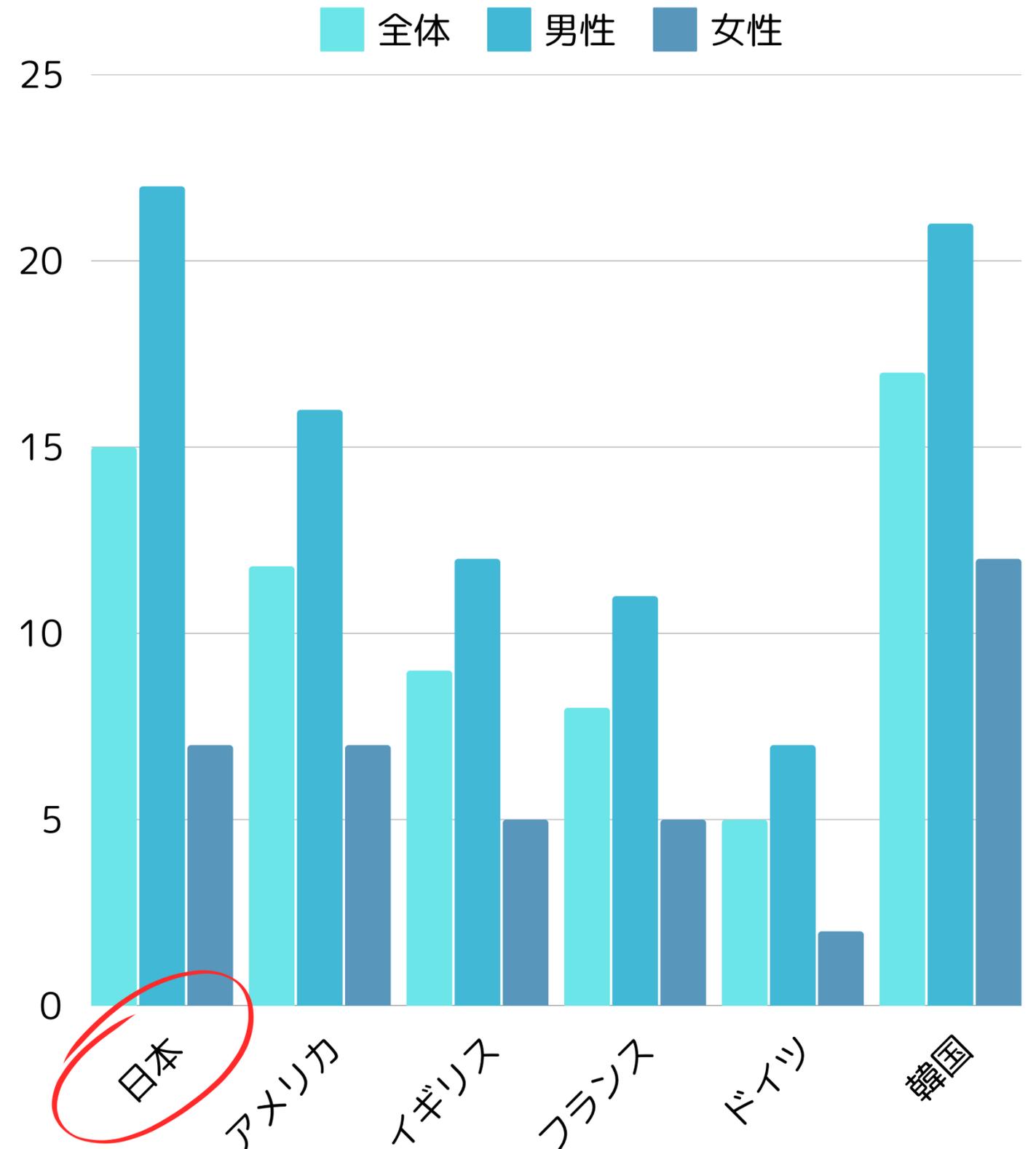
- 会社と社員が知っておくべき義務と健康リスク -

日本人の長時間労働の現状

日本の労働時間は 他国と比較して長い

諸外国における
「週労働時間が49時間以上の者」の
割合（令和5年）

※厚生労働省
「過労死等防止対策白書」より



労働生産性の低下

経済協力開発機構（OECD）の統計では、
労働時間が長い国ほど労働生産性が低い傾向になっている！



OECDのデータによる比較（2022年）

国名／1人あたり労働生産性（GDP/時間）／平均年間労働時間

アメリカ／約78ドル／約1,800時間	ドイツ／約77ドル／約1,350時間
フランス／約72ドル／約1,500時間	日本／約49ドル／約1,600時間
韓国／約46ドル／約1,900時間	

→ **日本は労働時間が長い割に、労働生産性が低いことが分かる！**

長時間労働の背景と課題

長時間労働の背景には、以下の要因が考えられる

- 労働力不足：特定の業種での人手不足により一人当たりの労働時間が増加
- 業務量の増加：業務の複雑化や多様化により労働時間が延びる傾向



長時間労働は労働者の健康や生活の質に影響を及ぼすだけでなく
生産性の低下や企業の持続可能性にも関わる重要な課題

労働基準法と労働時間の基本

1日8時間・週40時間の原則

労働基準法第32条では、以下のように法定労働時間が定められている

- 1日 8時間 を超えて働かせてはならない
- 1週間 40時間 を超えて働かせてはならない

このルールは「**法定労働時間**」と呼ばれ
企業は基本的にこれを超えて
労働者を働かせることはできない

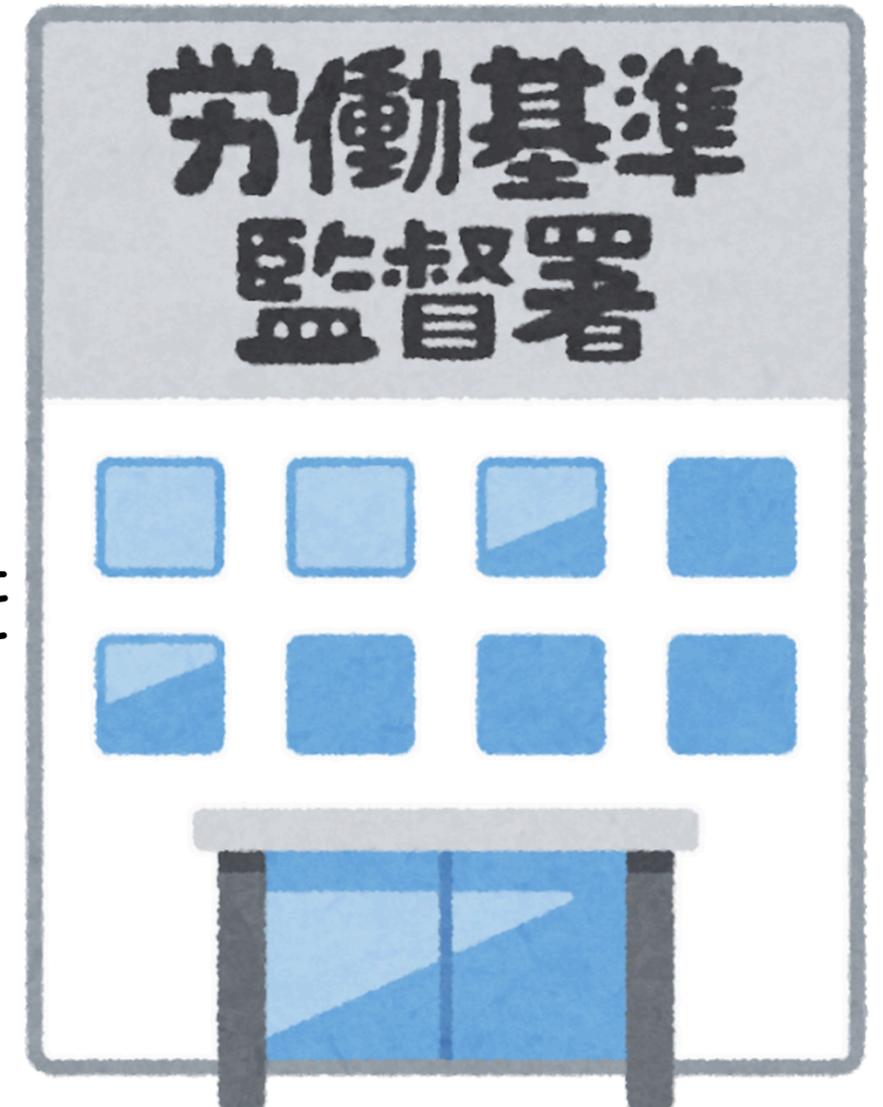


36協定とは？

36協定がなければ時間外労働はできない！

企業が従業員に時間外労働を命じるために必要な協定

労働基準法第36条に基づき、企業が法定労働時間を超えて労働させる場合には、労使間で「36協定（サブロク協定）」を結び労働基準監督署に届け出る必要がある



働き方改革関連法と残業時間の上限

2019年4月、働き方改革関連法によって、時間外労働の上限が厳しく規制された

月45時間・年360時間の上限（原則）

働き方改革関連法では原則として以下の上限が設けられている

時間外労働の上限（原則）

- 月45時間 まで
- 年360時間 まで



働き方改革関連法と残業時間の上限（2019年施行）

特別条項付き36協定を締結した場合でも、以下の厳しい制限が課されている

特別条項付きでも超えてはいけない上限 時間外労働（残業）＋休日労働の合計

- 1カ月あたり100時間未満
- 2～6カ月の平均で80時間以内
- 年間720時間以内

違反した場合の罰則

- 企業は6カ月以下の懲役または30万円以下の罰金が科せられる
- 労働基準監督署の指導が入る可能性が高い



長時間労働者への医師面接指導の仕組み

長時間労働をした労働者への健康管理措置（労働安全衛生法第66条の8）

- 月100時間以上の残業をした労働者、または2～6カ月の平均が月80時間を超えた労働者は、医師による面接指導を受ける権利がある
- 企業は、該当者に対し面接指導の機会を提供しなければならない
- 医師の指導内容に基づき、業務軽減などの措置を講じる必要がある

違反した場合のリスク

- 従業員が健康被害を訴えた場合、企業の責任が問われる（過労死訴訟のリスク）
- 労働基準監督署による指導や罰則の可能性



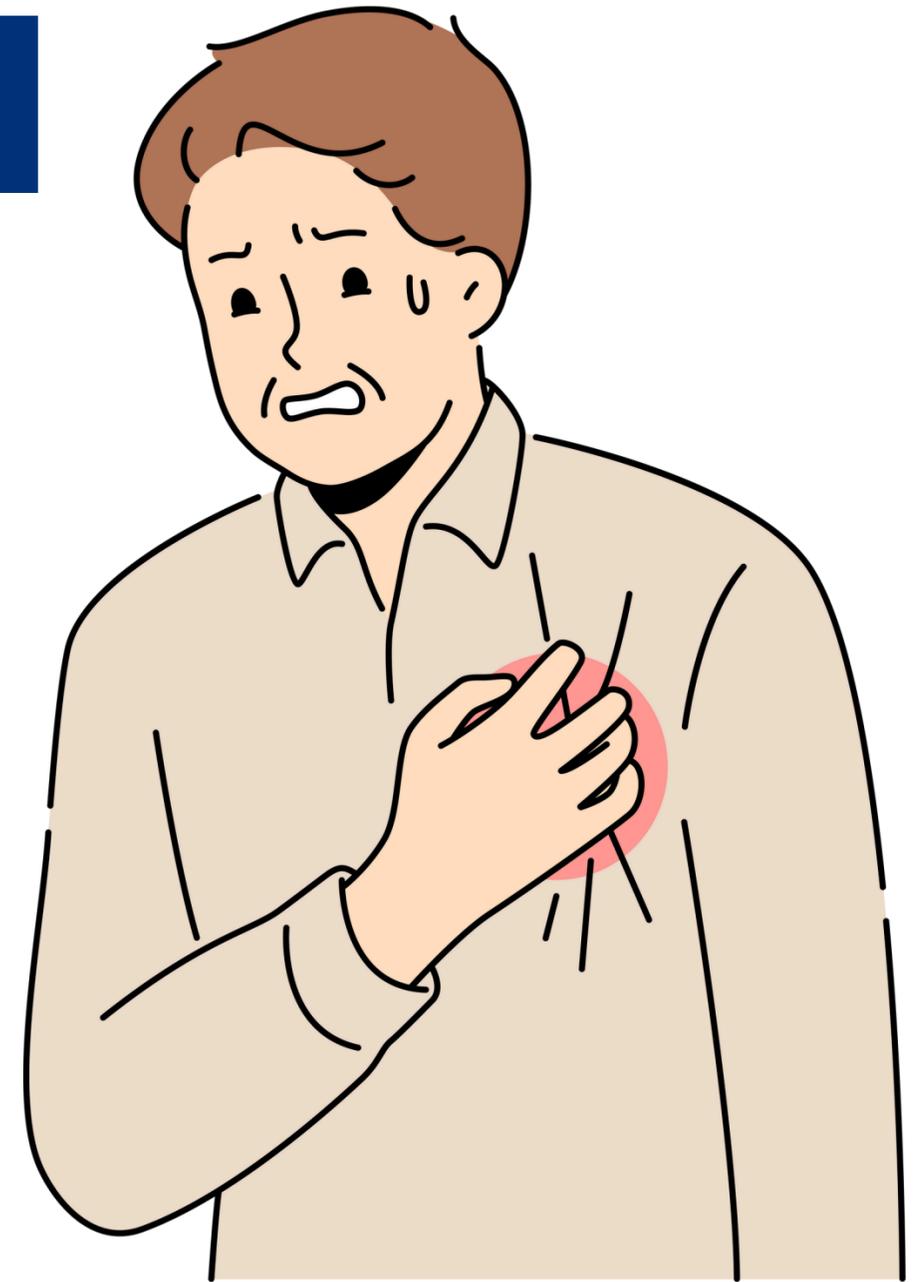
長時間労働が原因で増加する疾患・死亡リスク

(1) 脳・心臓疾患（過労死の主要原因）

長時間労働は、以下の疾患リスクを高める！

- 脳梗塞・脳出血（脳卒中）
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 高血圧性心疾患
- 大動脈解離

→ 特に月80時間以上の時間外労働（いわゆる過労死ライン）があるとこれらの疾患の発症リスクが大幅に上昇することが報告されている



長時間労働が原因で増加する疾患・死亡リスク

(2) 精神疾患（うつ病・適応障害・自殺リスク）

長時間労働や休日の少なさは、慢性的なストレス・睡眠不足を引き起こしメンタルヘルスにも深刻な影響を与える

- うつ病・適応障害
- 不安障害
- 自殺リスクの増加

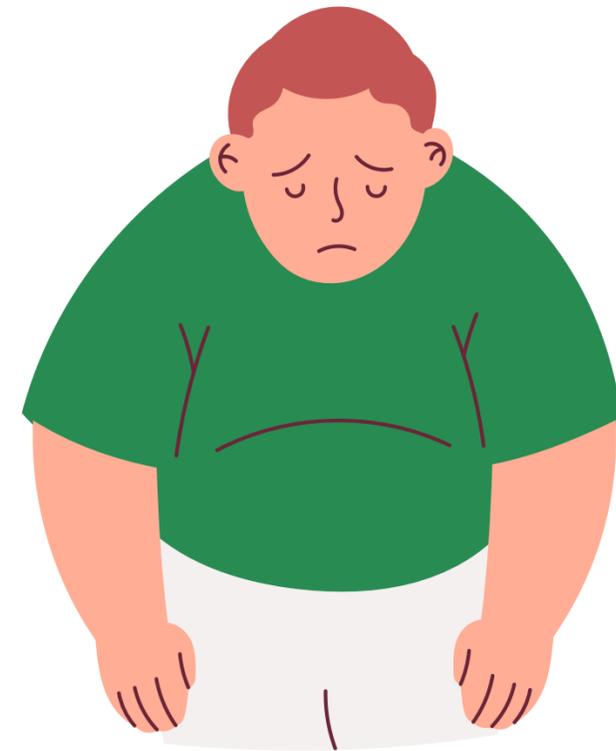
→ 「過労死等防止対策白書」では、長時間労働・パワハラ・業務負担などが組み合わさることで、労災認定されるケースが増えていると指摘されている



生活習慣病の悪化

長時間労働により不規則な生活習慣が続くと、以下の病気リスクが高まる！

- 糖尿病
- 脂質異常症（高脂血症）
- メタボリックシンドローム
- 慢性腎臓病
- 消化器疾患（胃潰瘍・胃炎・過敏性腸症候群）



→ 食事の乱れや運動不足が慢性化し、生活習慣病が進行しやすくなる

睡眠障害と免疫力の低下

長時間労働が続くと睡眠不足・質の低下が起こり、以下のリスクが増大する！

- 不眠症
- 慢性疲労症候群
- 免疫力低下による感染症
(風邪・インフルエンザ・新型コロナの重症化リスク)



→ 1日6時間未満の睡眠が続くと、認知機能の低下や労働生産性の低下につながることを報告されている！

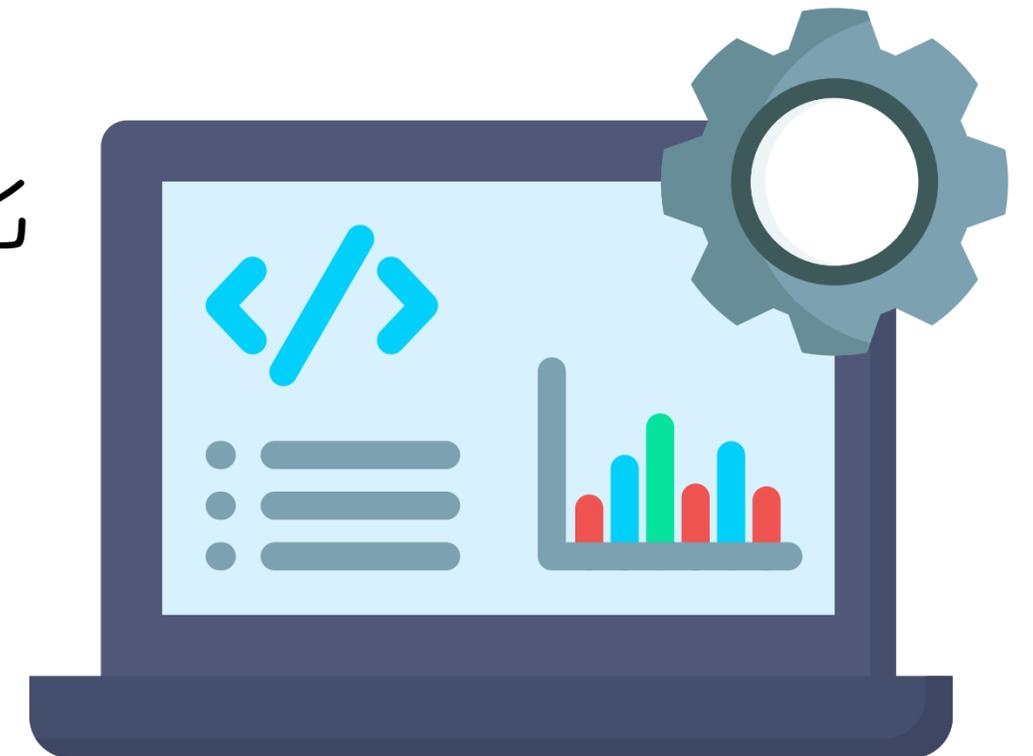
長時間労働を減らすための対策

企業ができる対策①：業務効率化とIT活用

定型業務を自動化するソフトウェアの導入で業務の効率化を図る

< 活用例 >

- データ入力、請求書処理、給与計算の自動化
- メール送信の自動化、顧客管理システム
- チャットボットによる一次対応



長時間労働を減らすための対策

企業ができる対策②：フレックスタイム・テレワーク推進

1. フレックスタイム制度の導入

<メリット>

- 仕事のピークに合わせて労働時間を調整できる

2. テレワークの推進

<ポイント>

- オンラインツールを活用（Zoom、Slack、Google Drive など）
- 成果ベースの評価制度に移行（勤務時間ではなくアウトプットを評価）
- 業務の進捗を可視化し、チームの連携を強化

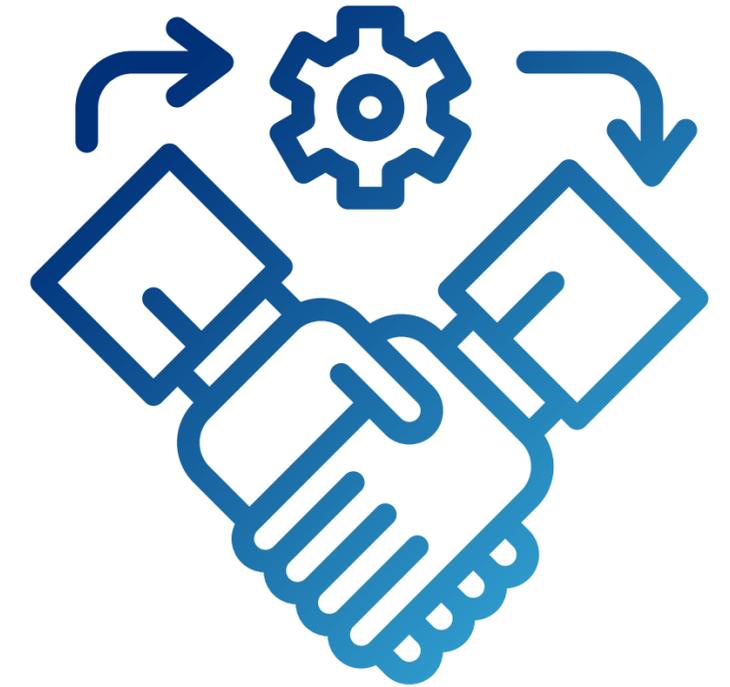


長時間労働を減らすための対策

企業ができる対策③：BPO導入によるアウトソース

総務：給与計算、年末調整、社会保険
経理：確定申告、請求書発行、入金管理
人事：採用代行、勤怠管理

健康診断の書類提出：外部の保健師
衛生委員会：安全衛生オンライン



長時間労働を減らすための対策

個人ができる対策：タスク管理と時間の使い方を見直す

重要度の高い仕事を先に終わらせる（時間管理の原則）

仕事の優先順位を決め、「重要な仕事」を先に終わらせることが重要！

<タスク管理の方法>

- 「重要度 × 緊急度」マトリクスを活用
 - ・ 重要度が高く、緊急性の高い仕事を優先
 - ・ 重要だが緊急でない仕事も計画的に進める

- 仕事のデジタル管理（タスクを可視化）



まとめ

- 長時間労働を防ぐためには、企業・個人が意識を変え、法令を遵守することが重要
- **労働時間が長い＝成果が上がるわけではない！**
- 長時間労働は健康を害し、企業・社会全体の損失にもつながる



長時間労働を防ぐ方が効率的な仕事ができる
企業にとっても社員にとっても良い状態を目指そう！