



宮労発基 1109 第 2 号  
平成 28 年 11 月 9 日

(公社) 宮城県トラック協会 代表 殿

宮 城 労 働 局 長



みやぎ過労起因災害防止強調運動の実施について  
(協力要請)

日頃より、労働行政の運営につきましては、格別の御理解と御協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、宮城県内の労働災害件数は、本年に入り主要産業で大幅な増加が続いており、これから年末、年度末の繁忙期を迎えさらに拍車がかかる懸念があります。

労働災害の発生要因には様々ものがありますが、一般に過労運転など過労状態での作業は注意力の低下に伴うヒューマンエラーを惹起しやすくなるといわれ、良好な睡眠と休養を確保することが安全作業の必須要件になるものです。

一方、長時間労働が原因となる脳・心臓疾患や精神障害に係る労災認定事案は当局でも高水準で推移しており、長時間労働の解消を含めた「働き方改革」が懸案となっている現在、喫緊に対処すべき課題となっております。

このような状況を踏まえて、過労を直接・間接原因とする労災事故と、過重労働により健康障害等を合わせて「過労起因災害」として、各事業場にその防止を働きかけることとしました。

厚生労働省では、11 月を「過労死等防止啓発月間」及び「過重労働解消キャンペーン」期間とし、関係機関・団体の皆様に周知啓発について御協力を依頼しているところですが、各事業場での具体的取組の促進を図るため、本運動についても、合わせてご理解を賜り、別添内容について関係事業場への周知、当該運動の実施について勧奨していただきますようお願い申し上げます。

- 別紙 1 みやぎ過労起因災害防止強調運動実施要綱
- 別紙 2 事業場あて「過労を原因とする労災事故や健康障害の防止を」
- 別紙 3 参考チラシ「過労起因災害？を防止しましょう！」

[御問合せ] 宮城労働局 労働基準部 健康安全課  
齋藤・大山  
(電話) 022-299-8839



## みやぎ過労起因災害防止強調運動実施要綱

宮 城 労 働 局

## 1 趣 旨

宮城労働局管内の労働災害件数は、本年に入り主要産業で大幅な増加が続いており、これから年末、年度末の繁忙期を迎えさらに拍車がかかる懸念があります。

労働災害の発生要因には様々ものがありますが、一般に過労運転など過労状態による作業は注意力の低下に伴うヒューマンエラーを惹起しやすくなるといわれ、良好な睡眠と休養を確保することが安全作業の必須要件になるものです。

一方、長時間労働が原因となる脳・心臓疾患や精神障害に係る労災認定事案は当局でも高水準で推移しており、長時間労働の解消を含めた「働き方改革」が懸案となっている現在、喫緊に対処すべき課題となっています。

このような状況を踏まえて、宮城労働局では、過労を直接・間接原因とする労働災害と、過重労働による健康障害を「過労起因災害」と称して、11月の「過労死等防止啓発月間」「過重労働解消キャンペーン」期間を契機に、過労状態での作業の危険性の周知、長時間労働の削減や長時間労働者の健康管理を各事業場に働きかけるものです。

## 2 内容

## (1) 宮城労働局の実施事項

- ① 過労起因災害防止に係る気運の醸成のため団体・関係機関へ要請を行う。
- ② 各事業場で当該運動を行うための参考資料を作成し、広く提供する。
- ③ 集団指導や説明会等で本強調運動の内容を周知する。
- ④ 当該運動への理解を深めるため、記者発表の実施、当局ホームページへの掲載を行う。

## (2) 団体・関係機関で実施していただきたい事項

- ① みやぎ過労起因災害防止強調運動の傘下会員・事業場等への周知と実施勧奨
- ② 11月の「過労死等防止啓発月間」の周知と過重労働解消に係る気運の醸成への協力
- ③ 12月から1月に実施する「年末・年始労働災害防止強化運動」への協力

## (3) 事業場で実施していただきたい事項

- ① 経営(事業場)トップによる過労起因災害防止宣言(所信表明)の実施
- ② 安全衛生委員会等の場での過労起因災害防止対策に係る調査・審議
  - ア 長時間労働者の健康障害防止を図るための対策の樹立(確認・改善)
  - イ 労働者の精神的健康の保持を図るための対策の樹立(確認)
  - ウ 過労状態での作業の危険性について社内安全教育の計画樹立
  - エ 過労運転等過労状態で禁止される作業のピックアップと防止対策の樹立
- ③ 過労状態での作業を防止するための社内安全ルールを作成と実行
- ④ 長時間労働の削減、休暇の付与等の過労防止対策の具体的目標の作成と周知
- ⑤ 長時間労働者への医師による面接指導等健康障害防止対策の確実な実施
- ⑥ ストレスチェックの実施を含めたメンタルヘルス対策の実施

## 3 強調運動期間

平成 28 年 11 月 10 日～12 月 31 日

【問合せ】 宮城労働局労働基準部健康安全課 電話 022-299-8839

事業主各位

宮城労働局

過労を原因とする労災事故や健康障害の防止を  
～みやぎ過労起因災害防止強調運動の実施について～

日頃より、労働行政の運営につきましては、格別の御理解と御協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、宮城県内の労働災害件数は、本年に入り主要産業で大幅な増加が続いており、これから年末、年度末の繁忙期を迎えさらに拍車がかかる懸念があります。

労働災害の発生要因には様々ものがありますが、一般に過労運転など過労状態での作業は注意力の低下に伴うヒューマンエラーを惹起しやすくなるといわれ、良好な睡眠と休養を確保することが安全作業の必須要件になるものです。

一方、長時間労働が原因となる脳・心臓疾患(過労死等)や精神障害(自殺案件を含む)に係る労災認定事案は当局でも高水準で推移しております。

このような状況を踏まえ、宮城労働局では、過労を直接・間接原因とする労災事故と、過重労働による健康障害等を合わせて「過労起因災害」として、その防止を働きかけることとしました。

つきましては、当該趣旨を御理解いただき、11月の「過労死等防止啓発月間」等を契機に、貴事業場におかれましても下記事項を参考にお取り組みいただきますようお願いいたします。

## 記

1. 経営(事業場)トップによる過労起因災害防止宣言(所信表明)の実施
2. 安全衛生委員会等の場での過労起因災害防止対策に係る調査・審議の実施
  - (1) 長時間労働者の健康障害防止を図るための対策の樹立(確認・改善)
  - (2) 労働者の精神的健康の保持を図るための対策の樹立(確認・改善)
  - (3) 過労状態での作業の危険性について社内安全教育の計画樹立
  - (4) 過労運転等過労状態で禁止される作業のピックアップと防止対策の樹立
3. 過労運転等過労状態での作業を防止するための社内安全ルールの作成と実行
4. 長時間労働の削減、休暇の付与等の過労防止対策の具体的目標の作成と周知
5. 長時間労働者への医師のよる面接指導等健康障害防止対策の確実な実施
6. ストレスチェックの実施を含めたメンタルヘルス対策の実施

本運動に関する参考資料等は宮城労働局ホームページに掲載しております。適宜ダウンロードしてお使いください。

【御問合せ】宮城労働局 労働基準部 健康安全課 (電話 022-299-8839)

事業主各位

宮城労働局

過労を原因とする労災事故や健康障害の防止を  
～みやぎ過労起因災害防止強調運動の実施について～

日頃より、労働行政の運営につきましては、格別の御理解と御協力を賜り厚く御礼を申し上げます。

さて、宮城県内の労働災害件数は、本年に入り主要産業で大幅な増加が続いており、これから年末、年度末の繁忙期を迎えさらに拍車がかかる懸念があります。

労働災害の発生要因には様々ものがありますが、一般に過労運転など過労状態での作業は注意力の低下に伴うヒューマンエラーを惹起しやすくなるといわれ、良好な睡眠と休養を確保することが安全作業の必須要件になるものです。

一方、長時間労働が原因となる脳・心臓疾患(過労死等)や精神障害(自殺案件を含む)に係る労災認定事案は当局でも高水準で推移しております。

このような状況を踏まえ、宮城労働局では、過労を直接・間接原因とする労災事故と、過重労働による健康障害等を合わせて「過労起因災害」として、その防止を働きかけることとしました。

つきましては、当該趣旨を御理解いただき、11月の「過労死等防止啓発月間」等を契機に、貴事業場におかれましても下記事項を参考にお取組みいただきますようお願いいたします。

## 記

1. 経営(事業場)トップによる過労起因災害防止宣言(所信表明)の実施
2. 安全衛生委員会等の場での過労起因災害防止対策に係る調査・審議の実施
  - (1) 長時間労働者の健康障害防止を図るための対策の樹立(確認・改善)
  - (2) 労働者の精神的健康の保持を図るための対策の樹立(確認・改善)
  - (3) 過労状態での作業の危険性について社内安全教育の計画樹立
  - (4) 過労運転等過労状態で禁止される作業のピックアップと防止対策の樹立
3. 過労運転等過労状態での作業を防止するための社内安全ルールの作成と実行
4. 長時間労働の削減、休暇の付与等の過労防止対策の具体的目標の作成と周知
5. 長時間労働者への医師のよる面接指導等健康障害防止対策の確実な実施
6. ストレスチェックの実施を含めたメンタルヘルス対策の実施

本運動に関する参考資料等は宮城労働局ホームページに掲載しております。適宜ダウンロードしてお使いください。

【御問合せ】宮城労働局 労働基準部 健康安全課 (電話 022-299-8839)

# 過労起因災害?を防止しましょう!

過労が起因となる労災事故や過労死等・メンタルヘルス不全を防止しましょう!

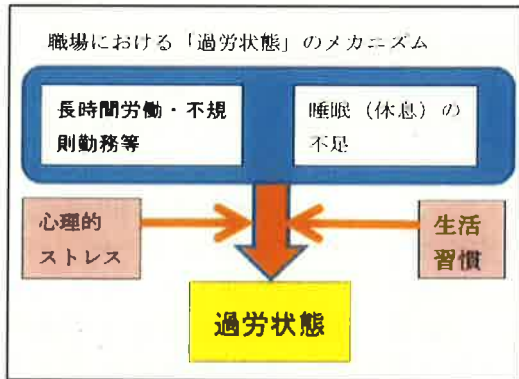
宮城労働局 労働基準部 健康安全課

## 1 過労状態の危険性とは?

過重労働（オーバーワーク）、蓄積疲労など過度な疲労から、必要とされる行動がとれない心身の状態を指します。（労働安全衛生総合研究所 高橋正也）

過労や睡眠不足になると、右のような事故を招く行動につながるとされています。

また、当然のことながら、作業効率の低下や判断ミスで仕事全体のパフォーマンスを落とすこととなります。



過労や睡眠不足により、覚醒度の低下が事故を招く行動につながる仕組みには次のものが含まれます。

- ・ 危険な状態での注意力の欠如
- ・ 危険をはらんだ大きな問題に気づかずに、些細な問題にくぎづけになる
- ・ 危険を予知できない
- ・ 注意力散漫
- ・ 無意識行動
- ・ 安全を脅かす状況でのマイクロ睡眠
- ・ 問題の重大性を察知できない
- ・ 警告のサインを見落とす
- ・ 論理的な判断ができない
- ・ 不適切な修正行動

（マーチン・ムーアアード著「大事故は夜明け前に起こる」より）

## 2 睡眠5時間未満の運転者は「ヒヤリハット体験」が2.3倍!

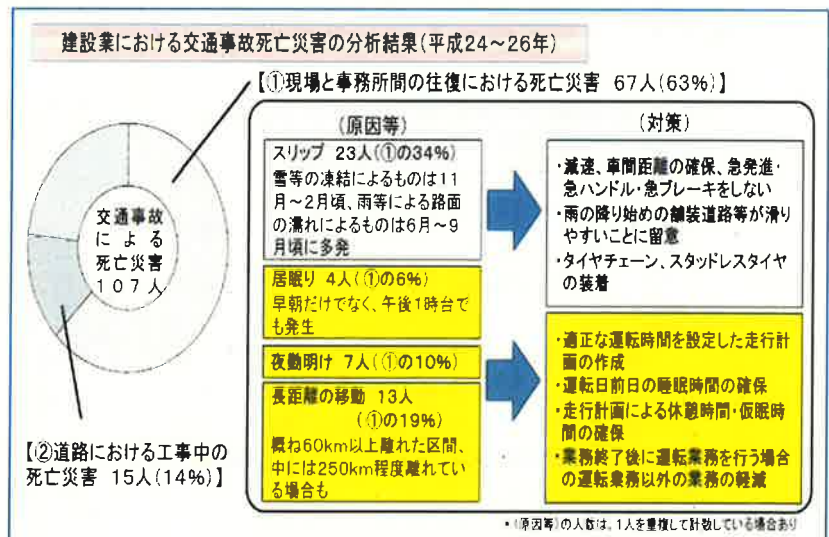
睡眠時間5時間未満の運転者は、5時間以上睡眠をとった運転者に比べ、居眠り運転をした人が3.3倍、ヒヤリハット体験をした労働者が2.3倍に及んでいます。

2006年度 厚生労働省 「過労運転等による交通労働災害防止に係る調査研究より」

## 3 出張作業中の交通事故の死亡災害では、35%に過労の疑いが!

厚生労働省の調査によると、建設業での交通死亡災害の63%が現場と事務所の往復中の事故でした。このうち居眠り・夜勤明け、長距離の移動等過労運転が疑われる事故が35%となっています。

運転業務は適正な運転時間の設定、睡眠時間や休憩時間の確保が重要です。





#### 4 過労死等事案、精神事案とも長時間労働関連事案が多い！

平成27年度の宮城労働局における過労死等の労災請求件数については、脳・心臓疾患は16件、精神障害は過去最高となる42件となりました。

また、支給決定された事案の内訳を見ると、脳・心臓疾患（9件）についてはすべてが長時間労働に起因したのとなり、また、精神障害（11件）の出来事別については長時間労働関連事案（6件）が最も多く、次いで、事故等によるケガや病気を端緒とした事案（4件）、嫌がらせやいじめによる事案（1件）という結果となりました。



#### 5 長時間労働や高ストレス状態であるときは医師の面接指導を

- ◎ 時間外・休日労働者が月100時間を超える長時間労働者へは、事業者は労働者から申し出があった場合は医師による面接指導を行わなければなりません。また医師の意見を聞いて、労働時間短縮等の必要な措置をとる必要があります。（安衛法第66条の8）
- ◎ 平成27年12月に施行された改正労働安全衛生法では、事業者は1年に1回、労働者にストレスチェックを実施することが義務付けされました（50人未満の事業場は努力義務）。ストレスチェックの結果、面接指導が必要な労働者から申し出があった場合は、医師による面接指導を行い、その医師の意見を聴いて、必要な措置をとる必要があります。（安衛法第66条の10）

#### 6 疲労感は休めのサイン！過労から体や心を守る大切なシステム

「適度な疲労は生活の塩。なくてはならないメリハリであり、そろそろ休みなさいという信号。一方、ぐったりした疲労感は、もうこれ以上の無理はだめという休息への絶対的警告。（（財）労働科学研究所所長 小木和孝）」

「気がつかないうちに心の病に陥るケースが多い。心身の様子を時々チェックすることが大切。普段と違う自分に気づいたら、睡眠を十分とる、仕事のペースを落とす、気分転換するなどの工夫を。（元信州大学医学部教授・精神科医 吉松和哉）」  
島裕一著「疲労とつきあう」より



「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト～ココロの耳」では「5分でもできる職場のストレスチェック」や「働く人の疲労蓄積セルフチェック」が掲載されています。



職場のパワーハラスメントの予防・解決に向けたポータルサイト～あかるい職場応援団では、職場のパワーハラスメントに関する情報提供しています。