

図1

# 長時間労働者に対する 面接の実際

医師、労働衛生コンサルタント  
日本産業衛生学会指導医  
櫻澤博文

# 実際上準備すべき3点

- 1 勤務間インターバル
- 2 ストレスチェックの充実
- 3 セルフケアの徹底

# 労働時間等設定改善法

2019年

図3

勤務間インターバル

11時間の努力義務化

# 労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト (2023 年改正版)

図4

11. 勤務時間外でも仕事のことか 気にかかって仕方ない	<input type="checkbox"/> ほとんとな い (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 勤務日の睡眠時間	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りな い (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)
13. 終業時刻から次の始業時刻の 間にある休息時間 ★4	<input type="checkbox"/> 十分 (0)	<input type="checkbox"/> やや足りな い (1)	<input type="checkbox"/> 足りない (3)

★2：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。

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いいます。

★3：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担をいいます。

★4：これを勤務間インターバルといいます。

<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: 1-5点	C: 6-11点	D: 12点以上
-------	---------	----------	----------

# 時間外労働等改善助成金

## ②勤務間インターバルコース

図5

### 令和6年度「働き方改革推進支援助成金」 勤務間インターバル導入コースのご案内

「勤務間インターバル」とは、勤務終了後、次の勤務までに一定時間以上の「休息時間」を設けることで、働く方の生活時間や睡眠時間を確保し、健康保持や過重労働の防止を図るもので、**平成31年4月から**、制度の導入が**努力義務化**されています。

このコースでは、勤務間インターバルの導入に取り組む中小企業事業主の皆さまを支援します。是非ご活用ください。

#### 課題別にみる助成金の活用事例

企業の課題

インターバル制度を導入するために、新たに機械・設備を導入して、生産性を向上させたい！

助成金による取組

労働能率を増進するために設備・機器等を導入



始業・終業時刻を手書きで記録しているが、管理上のミスが多い！

労務管理用機器や、ソフトウェアを導入



インターバル制度を導入するために、業務上の無駄な作業を見直したい！

外部の専門家によるコンサルティングを実施



改善の

# 産業医業務強化@働き方改革

図6

- ①産業医 & 業務内容：社内掲示
- ②80時間/月以上労働 従事者情報→産業医に
- ③長時間労働者 面接指導対象：100→80時間/月
- ④衛生委員会に調査審議： 議案提出可能に
- ④勧告：事前に事業者と確認、衛生委員会へ報告

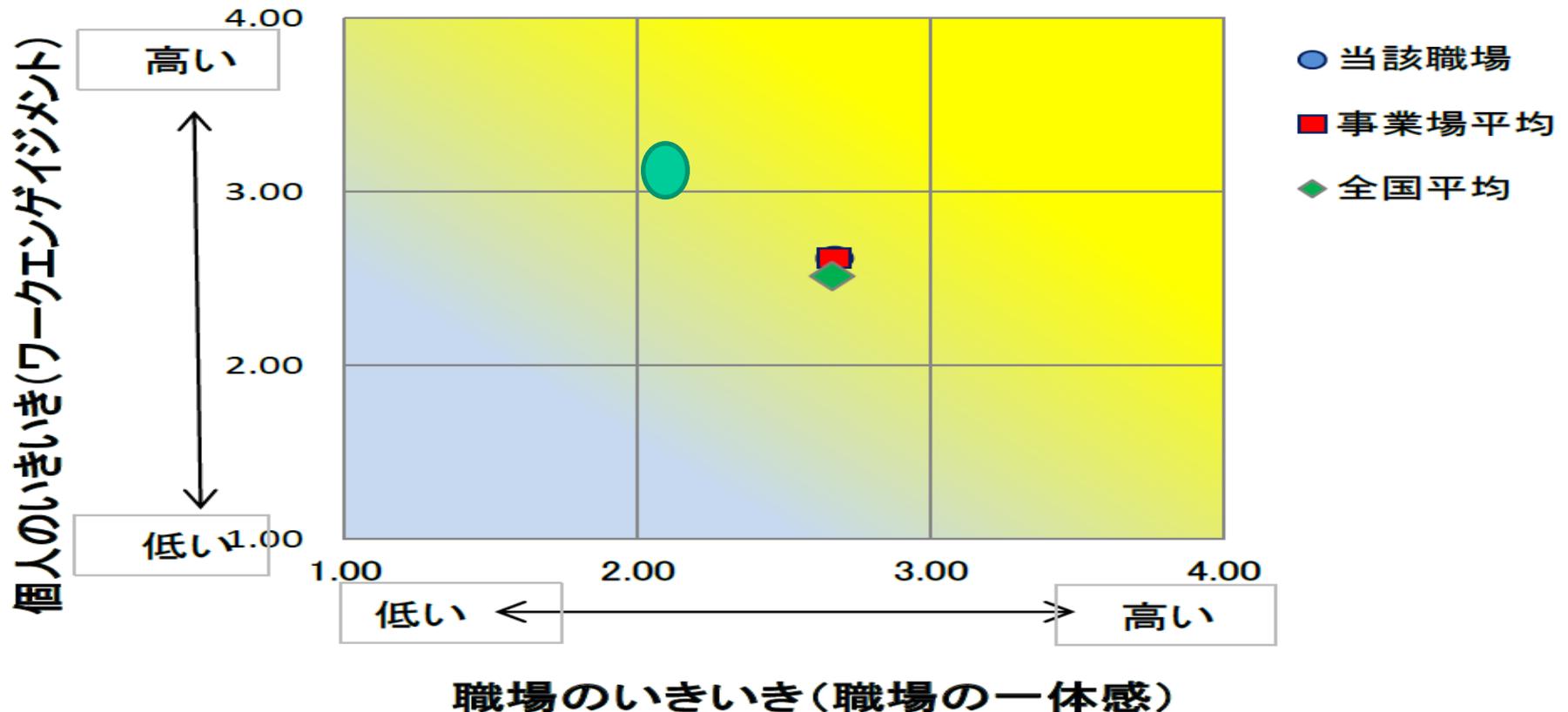
# 80項目版ストレスチェック： 一体感 や ワークエンゲイジメントも 測定可

## 1. いきいきプロフィール全体図

図7

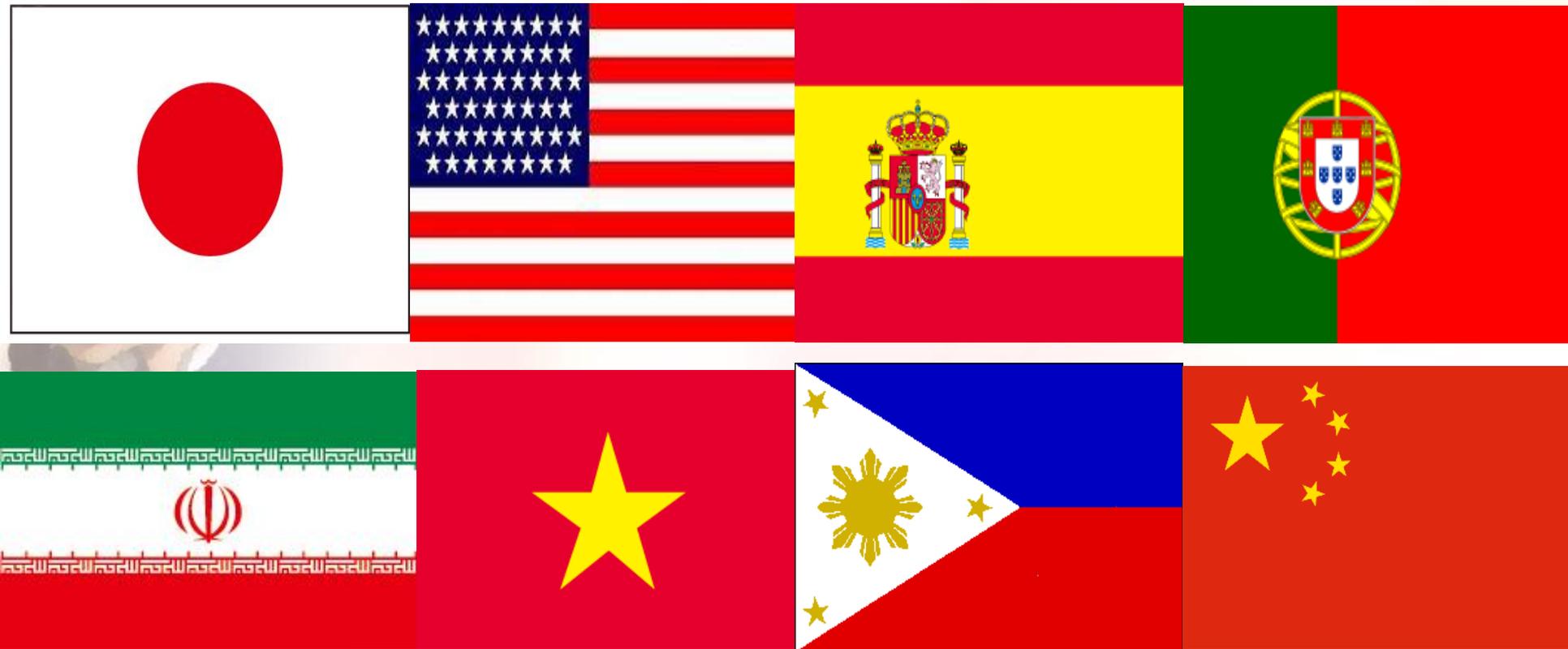
部署名  
回答者数 12人

### いきいき度分布図



## 多言語対応

日本語・米語・スペイン語・ポルトガル語・  
 ペルシャ語・ベトナム語・タガログ語・中国語





↓ 9つの強み

↓ 医師面談コーディネート

健診機関サービス

↓ アウトソーシング  
↓ システム提供

健診結果意見聴取

# ストレスチェック実施義務化9年目

ストレスチェック

実施

厚労省標準質問票使用

企業の力の源は、  
心と身体が元気な  
従業員が作っています。

ストレスチェック

改善

連携運営



個々の企業に応じたストレスチェック体制づくり  
特定社会保険労務士と産業医が連携して運営

図10



Ψ  
金剛出版



## 参考書籍

# 2023年度職業性S C実施センター実施実績

【対象】 274社の労働者数 135, 842人

【受検率】 80.6%

【高ストレス者】 12.1%・・・①

【医師面接希望】 0.27%・・・① × 1/45

【集団分析実施事業者】 100%

【職場環境改善計画 実施事業者】32.4%

図11

## 図12

### 相互協力：報連相先



- 管理職・上司
- 衛生管理者・同僚など
- こころの耳
- 健保/共済組合 ホットライン

## 働く人の「こころの耳相談」

図13

[働く方](#) [ご家族の方](#) [事業者の方](#) [部下を持つ方](#) [支援する方](#)

あなたの悩みや不安、  
「こころの耳」が一緒に受け止めます



「こころの耳」では、全国の働く方やその家族、企業の人事労務担当者の方々からのご相談をお受けするため、電話相談、SNS相談、メール相談を実施しています。

各ページより注意事項をよくお読みのうえ、ご利用ください。

※「働く人のこころの耳相談」（電話・SNS・メール）は、令和5年度から、株式会社法研による委託運営です。

## 働く人の「こころの耳電話相談」

図14



働く人の  
「こころの耳電話相談」  
(旧こころほっとライン)

### 受付時間

月曜日・火曜日 17:00～22:00

土曜日・日曜日 10:00～16:00

(祝日、年末年始はのぞく)



## 働く人の「こころの耳SNS相談」



働く人の  
「こころの耳SNS相談」

### 受付時間

月曜日・火曜日 17:00～22:00 (受付は21:30まで)

土曜日・日曜日 10:00～16:00 (受付は15:30まで)

(祝日、年末年始は除く)

## 働く人の「こころの耳メール相談」



### 受付時間

24時間受付 (1週間以内に返信します)





[共済制度について](#)

[組合員向け  
手続き](#)

[年金受給者\( \)  
手続き](#)

[トップページ](#) > [共済制度について](#) > [厚生サービスを利用する](#) > [健康相談事業](#)

## 健康相談事業

**図15**



組合員とそのご家族の方の心と体のさまざまなご相談に対応するため、LINE、電話、面談、Webなどによる相談事業を実施しています。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

なお、各相談窓口のお問い合わせ先(LINE相談の2次元コード、相談窓口の電話番号、Web相談のURL等)は、組合員専用ページに掲載しています。

(このページ末尾のログインボタンからアクセスできます。)

↓ <a href="#">LINEを使ったメンタルヘルス相談(心ほっとサポート@公立学校共済)</a>	↓ <a href="#">電話・面談メンタルヘルス相談</a>	↓ <a href="#">Web相談(こころの相談)</a>	↓ <a href="#">教職員電話相談24</a>
↓ <a href="#">女性医師電話相談</a>	↓ <a href="#">介護電話相談</a>	↓ <a href="#">各種相談のお問い合わせ先</a>	



図16

活き活きと  
働きやすい  
職場を  
目指して!!

おいしく食べ  
ましたか?

**食欲**



よく眠れ  
ましたか?

**睡眠**

体調はよい  
ですか?

**からだ**



感染予防方式健康KYと無記名ストレスチェック



毎日実施  
健康チェック

● うつ度チェック

## うつ度チェック 簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J)

うつ度チェックを「簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J)」を使って行いましょう。

睡眠、食欲/体重、精神運動状態に関する項目について設問に答えていくことで、簡易的につつ度がチェックできます。

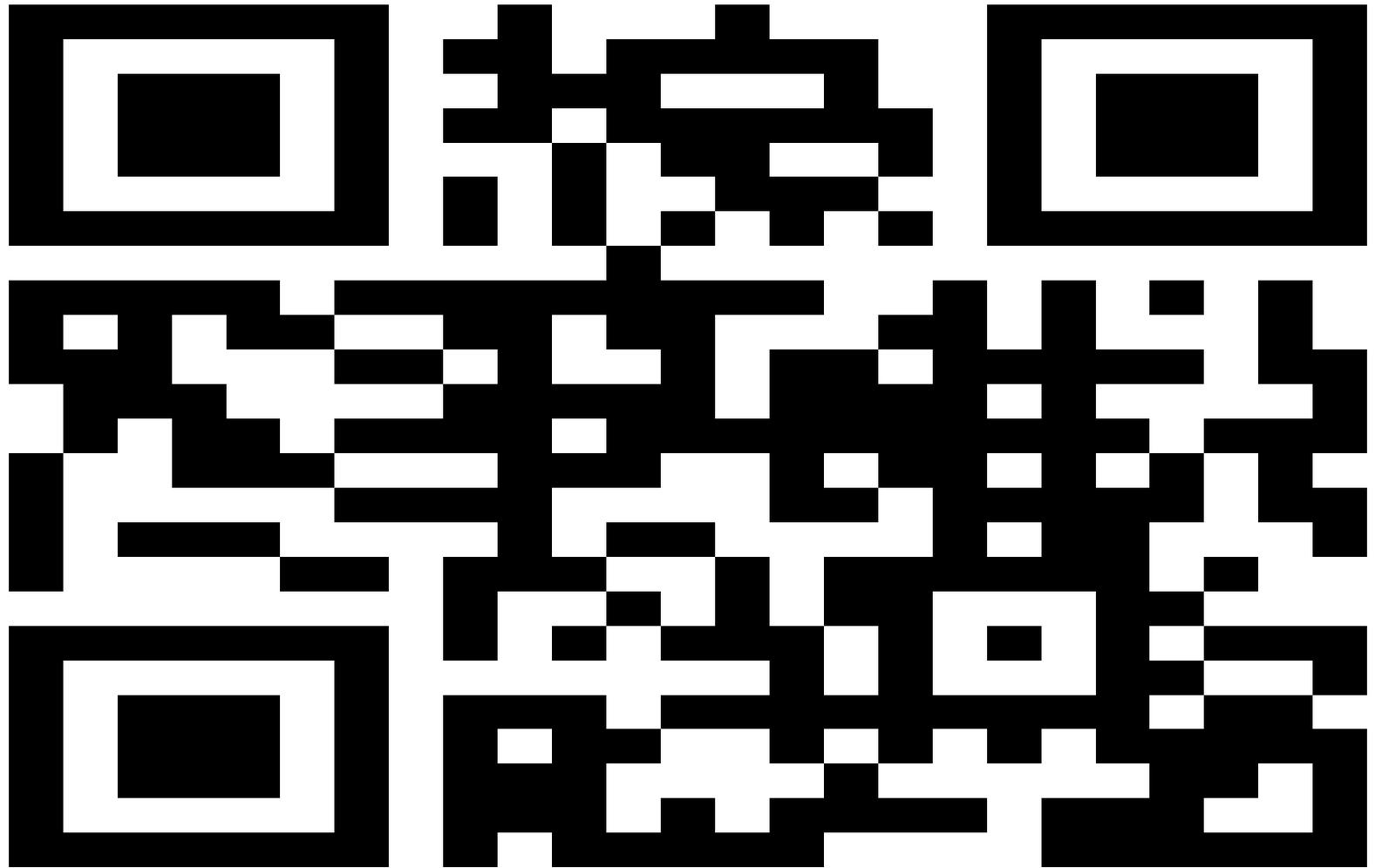
選択項目によって点数が加算され、合計点が0～27点中何点かでその尺度がわかります。

● チェック開始

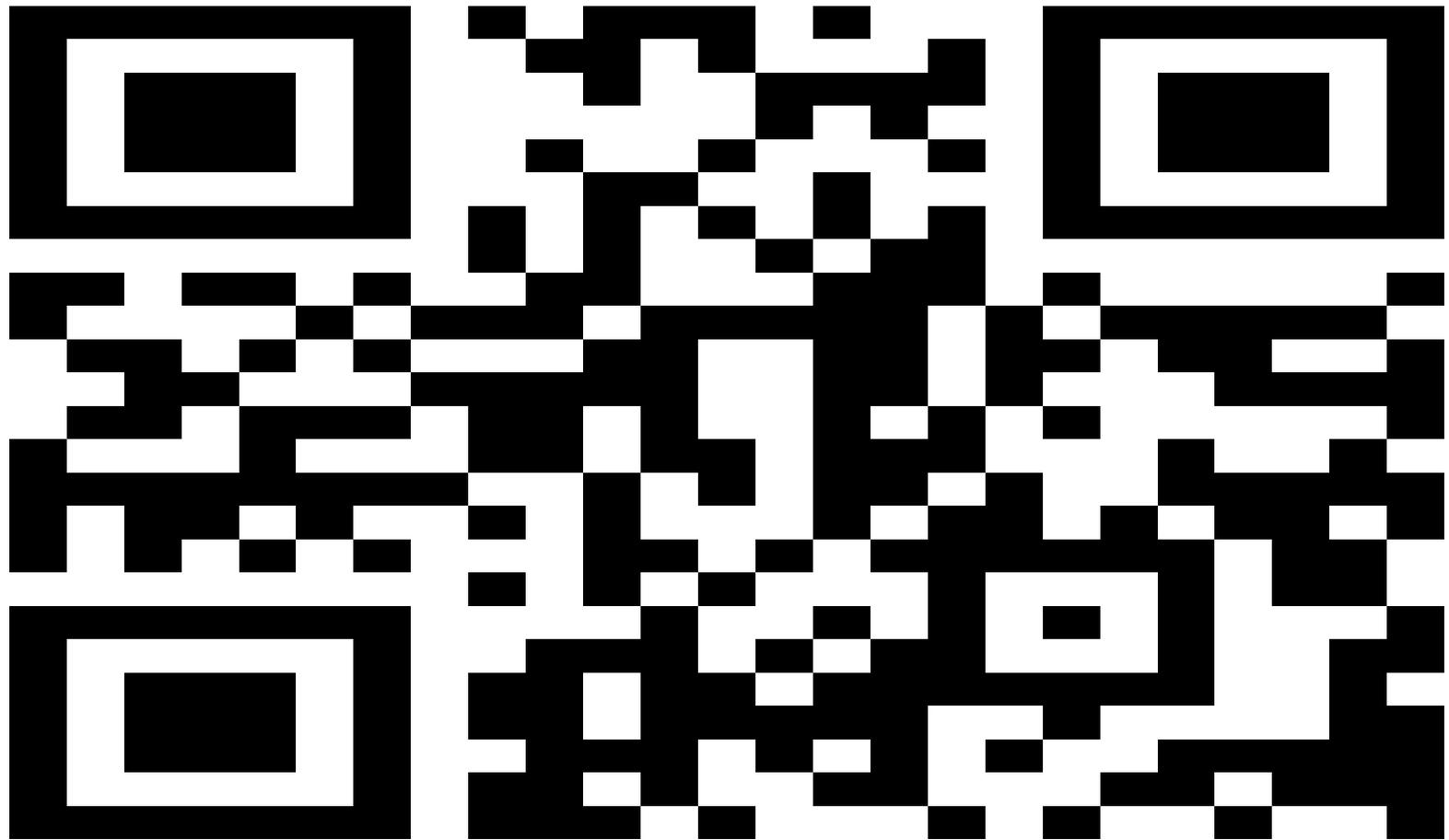
### 簡易抑うつ症状尺度 (QIDS-J) とは

簡易抑うつ症状尺度 (Quick Inventory of Depressive Symptomatology : QIDS-J) は、16項目の自己記入式の評価尺度で、うつ病の重症度を評価できるほか、アメリカ精神医学会の診断基準DSM-IVの大うつ病性障害 (中核的なうつ病) の診断基準に対応しているという特長を持っています。

世界的に知られた精神科医John Rush先生によって開発され、世界10カ国以上で使用されています。



電子ファイル入手可能サイトのQRコード



# プロフェッショナル 産業医サービス

📧 お問い合わせ・お申込みはこちら

トップページ  
Toppage

当社の特徴・強み  
Feature

サービス案内・料金  
Service・price

サービス  
Service

会社概要  
Company

お客様の声  
Customer

よくあるご質問  
FAQ

編集：合同会社パラゴン

図20



**コストパフォーマンス抜群!**  
**95%ものコスト削減実績もあり!**

適正価格で“人在”の“人財”化支援し、社員のハイパフォーマンス化を実現!

日本産業衛生学会認定  
研修施設登録番号  
第11125号

プロフェッショナルなメンタル産業医をご紹介します

わが国で有数の「プロフェッショナル産業医」を複数、擁している合同会社パラゴン。



合同会社パラゴン