

人事・労務情報

2011年 7月号

田中事務所 特定社会保険労務士 田中理文
東京都立川市錦町 2-6-7-2F
Tel 042-548-0288
E-Mail: m-tanaka@tanakajimusho.com
<http://www.tanakajimusho.biz/>

過労死と睡眠時間の関係 「6時間は睡眠を取りましょう」

暑中お見舞い申し上げます。睡眠不足になりやすい時季ですが、貴社では、従業員の睡眠時間は意識されていますか？ 今月は、睡眠時間と過労死の関係について考えてみます。

1. 過労死の認定基準・・・残業時間数が多いと会社の責任が問われます。

従業員が脳血管疾患や心疾患などで死亡した場合に、直近1ヶ月で100時間、2～6ヶ月で平均80時間を超える残業は「著しい疲労の蓄積のある過重な業務」があり、過労死として会社の責任を問われかねません。まずは、1ヶ月の残業時間を80時間未満にすることが必須です。

2. 残業が多いと、睡眠時間はどの程度、短くなってしまいか？

上記の80時間、100時間は睡眠時間から設定されています。100時間超の残業では睡眠時間5時間、80時間超では同6時間しか取れないという計算が根拠になっています。（下記）



睡眠時間の算出方法（月100時間超えの場合）

1日…24時間 労働時間…8時間 通勤・食事・休憩に必要な時間…6時間とされている。
 $24\text{時間} - 8\text{時間} - 6\text{時間} = 10\text{時間}$ …これを①とする。（いわば自由に使える時間）

月の残業時間が100時間だと、労働日数を20日として、 $100\text{時間} \div 20\text{日} = 5\text{時間}$
つまり、1日あたりの残業時間が5時間になる。 …これを②とする。

最終的に、①－②＝5時間 で睡眠時間が5時間となる。

3. 残業時間の長短だけではなく、労働密度の濃淡も見る必要があります。

上記の計算式で考えると、通勤時間が長い人はその分だけ睡眠時間が取れないので相應の配慮も必要でしょう。また、残業時間は月に60時間程度でも労働密度が高いため、労災とされたケースもあります。労働時間管理もシステム化の時代ですが、管理職には、Face To Faceのコミュニケーションで、部下の変調を感じとる必要もあると思います。

4. 従業員の健康維持のためにも、睡眠時間の確保を呼び掛けましょう。

企業には、労働契約法上、従業員の安全配慮義務があります。従業員の健康悪化は、企業としての損失でもあります。従業員には6時間以上の睡眠時間を確保頂きたいものです。

以上