

長時間労働による健康障害を防止するため

1. 時間外・休日労働時間（休憩時間を除き1週間当たり40時間を超えて労働させた場合におけるその超えた時間をいう。以下同じ。）が月45時間を超えて長くなるほど、業務と脳・心臓疾患の発症との関連性が強まるとの医学的知見が得られています。

1か月当たりの時間外・休日労働時間数	推定される睡眠時間	労働者の申し出	使用者が講ずべき措置
100時間超	5時間未満	あれば	医師による面接指導を確実に実施する
2～6カ月の平均で80時間超	6時間未満	あれば	医師による面接指導を実施するように努める
80時間超			
45時間超	7.5時間未満		面接指導等の措置を講ずることが望ましい

長時間労働と脳心臓疾患の労災認定

業務と発症との関連性が強いと判断される長時間労働
<ul style="list-style-type: none"> <li>発症前1か月に100時間を超える時間外労働</li> <li>発症前2～6か月間を平均して80時間を超える時間外労働</li> </ul>

労災補償の対象となる脳心臓疾患

脳血管疾患	虚血性心疾患等
<ul style="list-style-type: none"> <li>脳内出血（脳出血）</li> <li>くも膜下出血</li> <li>脳梗塞</li> <li>高血圧性脳症</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>心筋梗塞</li> <li>狭心症</li> <li>心停止（心臓性突然死を含む）</li> <li>解離性大動脈瘤</li> </ul>

2. 「精神障害の労災認定」における長時間労働

特別な出来事と判断され心理的負荷が「強」と判断され、このことだけで労災と認定される	発病直前の1か月におおむね160時間を超えるような、又はこれに満たない期間にこれと同程度の（例えば3週間におおむね120時間以上の）時間外労働を行った場合（休憩時間は少ないが手待時間が多い場合等、労働密度が特に低い場合を除く）
他の業務上の要因と総合的に勘案されて心理的負荷が「強」と判断され、労災と認定される	<ul style="list-style-type: none"> <li>発病直前の連続した2か月間に、1月当たりおおむね120時間以上の時間外労働を行い、その業務内容が通常その程度の労働時間を要するものであった</li> <li>発病直前の連続した3か月間に、1月当たりおおむね100時間以上の時間外労働を行い、その業務内容が通常その程度の労働時間を要するものであった</li> </ul>

3. 【最近の事例】長時間労働で自殺と労災認定されたことにより、遺族はY家電量販店大手に賠償請求をしました。

家電量販店大手「Y電機」（群馬県高崎市）の正社員だった新潟県柏崎市の男性＝当時（23）＝が2007年、長時間労働で鬱病を発症したことが原因で自殺したとして、遺族が約1億2千万円の損害賠償を求め前橋地裁高崎支部に2013年12月に提訴しました。男性は2004年12月、Y電機に契約社員として入社。2007年8月に正社員になり、新潟県柏崎市に新規開店する予定の店舗に管理職のフロア長として異動した。その後、鬱病を発症して9月19日、社宅の自分の部屋で首をつって自殺。直前の1か月の時間外労働時間は約106時間に及んでいました。長岡労働基準監督署（新潟県長岡市）は2011年6月、男性の長時間労働と自殺には因果関係があるとして労災認定しました。

4. 時間外労働時間の限度時間

労働基準法により、厚生労働大臣は時間外休日労働に関する協定書（36協定）で定める労働時間の延長の限度時間を定めることができることになっています。

限度時間を超えて勤務させることが必要な場合は、特別条項付き36協定を届けることにより勤務させることができます。特別の事情がある場合に限り、また臨時的なもの（1年間に6か月間）に限るとされています。

特別条項付き36協定により月45時間を超えて時間外労働を行わせることが可能である場合であっても、事業者は、実際の時間外労働を月45時間以下とするよう努めるものとなっています。

対象期間	一般の労働者の場合	対象期間が3箇月を超える1年単位の変形労働時間制
1週間	15時間	14時間
2週間	27時間	25時間
4週間	43時間	40時間
1か月間	45時間	42時間
2か月間	81時間	75時間
3か月間	120時間	110時間
1年間	360時間	320時間