

長時間労働面接指導実施マニュアル

1 面接指導の目的

令和6年4月から診療に従事する勤務医に対して時間外・休日労働の上限規制が適用される。月の時間外・休日労働については原則100時間未満となるが、例外的に月100時間以上の時間外・休日労働を行う場合には、面接指導を実施しなければならない。

2 面接指導の体制

面接指導においては、管理者、面接指導実施医師、面接指導の対象となる医師（以下「面接指導対象医師」という。）が下記の役割を果たすことが求められる。

2-1. 管理者

- ・面接指導実施体制を構築する。
- ・面接指導実施医師を選任する。
※各診療科から最低1名選任する。
- ・面接指導対象医師（当該月に100時間以上の時間外・休日労働が見込まれる医師）を抽出する。
- ・「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」等による事前確認を行う。
- ・面接指導の実施日程を決める。
- ・面接指導に必要な情報（時間外労働の状況、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の結果等）を面接指導実施医師に提供する。
- ・面接指導実施医師から面接指導の結果について報告を受ける。
- ・必要に応じて就業上の措置や職場環境の改善を行う。

2-2. 面接指導実施医師

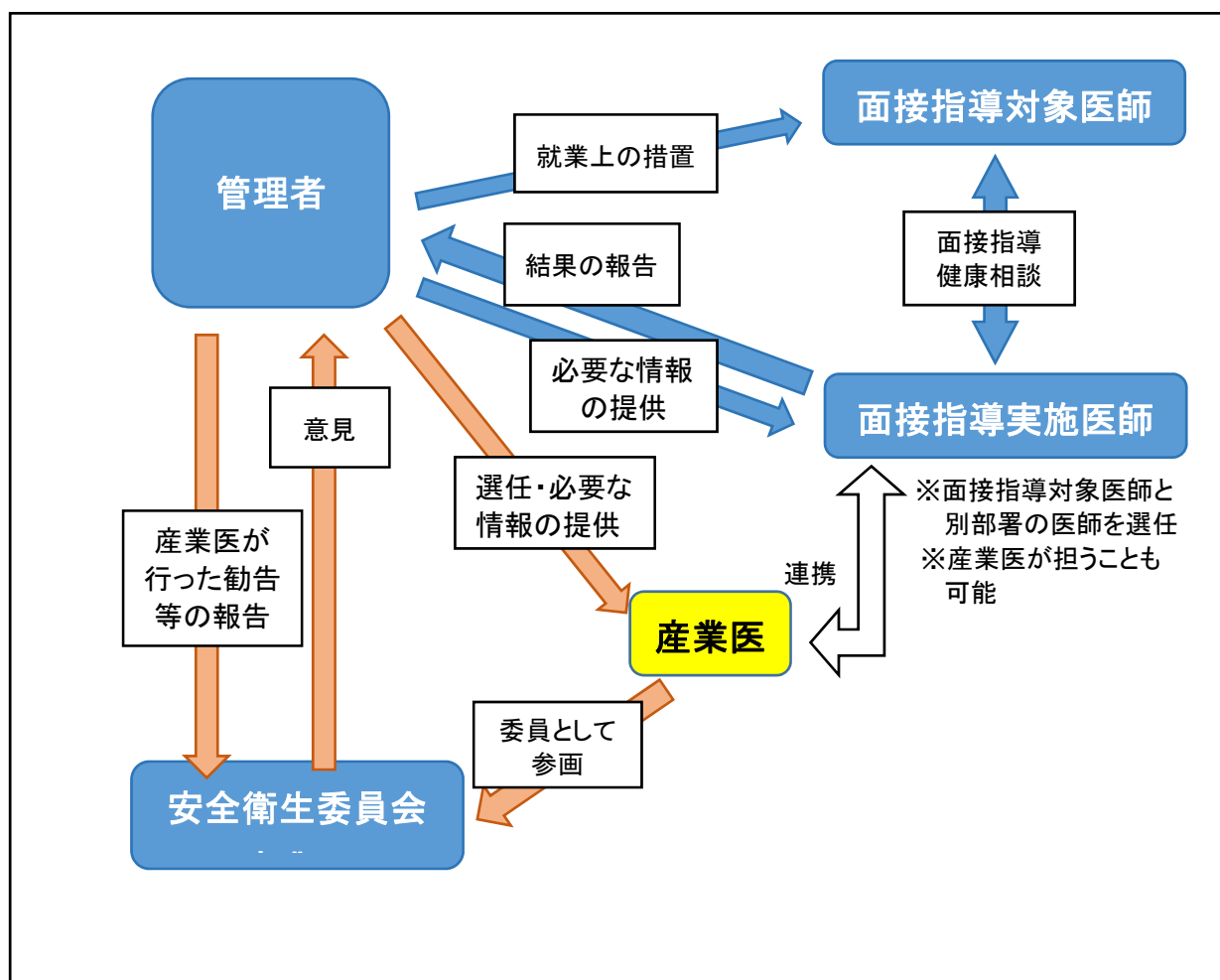
- ・長時間労働の面接指導に際して必要な知見に係る講習を受講して従事する。
- ・面接指導実施医師は、管理者により選任される。
- ・管理者から必要な情報の提供を受け、面接指導対象医師へ面接指導を実施する。
※面接指導実施医師は、面接指導対象医師と同部署にならないよう別部署の医師が担当する。

- ・面接指導結果を管理者に報告する。また、面接指導の結果から、就業上の措置を講じる必要がある場合には、管理者に意見を述べる。
- ・必要に応じて産業医と連携（報告）、相談することが望ましい。
- ・産業医が面接指導実施医師を担うこともできる。

2-3. 面接指導対象医師

- ・当該月に 100 時間以上の時間外・休日労働が見込まれる医師である。
- ・自身の健康管理に努めることが求められていることから、過重労働や睡眠負債による健康影響等に関する講習を受講することが望ましい。
- ・必要に応じて産業医に相談することが望ましい。

【面接指導の実施体制】



3 長時間労働医師に対する面接のフローチャート

【1】事前確認と面接指導の実施時期

- ①総務課（労務係）が、当該月に 100 時間以上の時間外・休日労働が見込まれる医師を抽出し、当該医師が時間外・休日労働が月 100 時間以上となる前に（80 時間超で）、面接指導実施について連絡し、「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」【様式 1】等を送付、睡眠及び疲労の状況の事前確認を行う。併せて、所属長へも連絡する。
- ②病院長が面接指導実施医師を選任、任命する。選任の際は、面接指導実施担当診療科表（別表）により決定する。
- ③総務課（労務係）が面接指導の日程調整を行い、面接指導対象医師が面接希望日を連絡、実施日程を決定する。
- ④総務課（労務係）が面接指導に必要な情報を面接指導実施医師に提供する。

【2】面接指導

- ⑤面接指導実施医師は、面接指導を実施。
面接指導対象医師の①氏名、②勤務状況、③睡眠負債の状況、④疲労の蓄積状況、⑤心身の状況等【様式 2】について確認する。
- ⑥面接指導対象医師は、必要に応じて産業医に相談を行う。

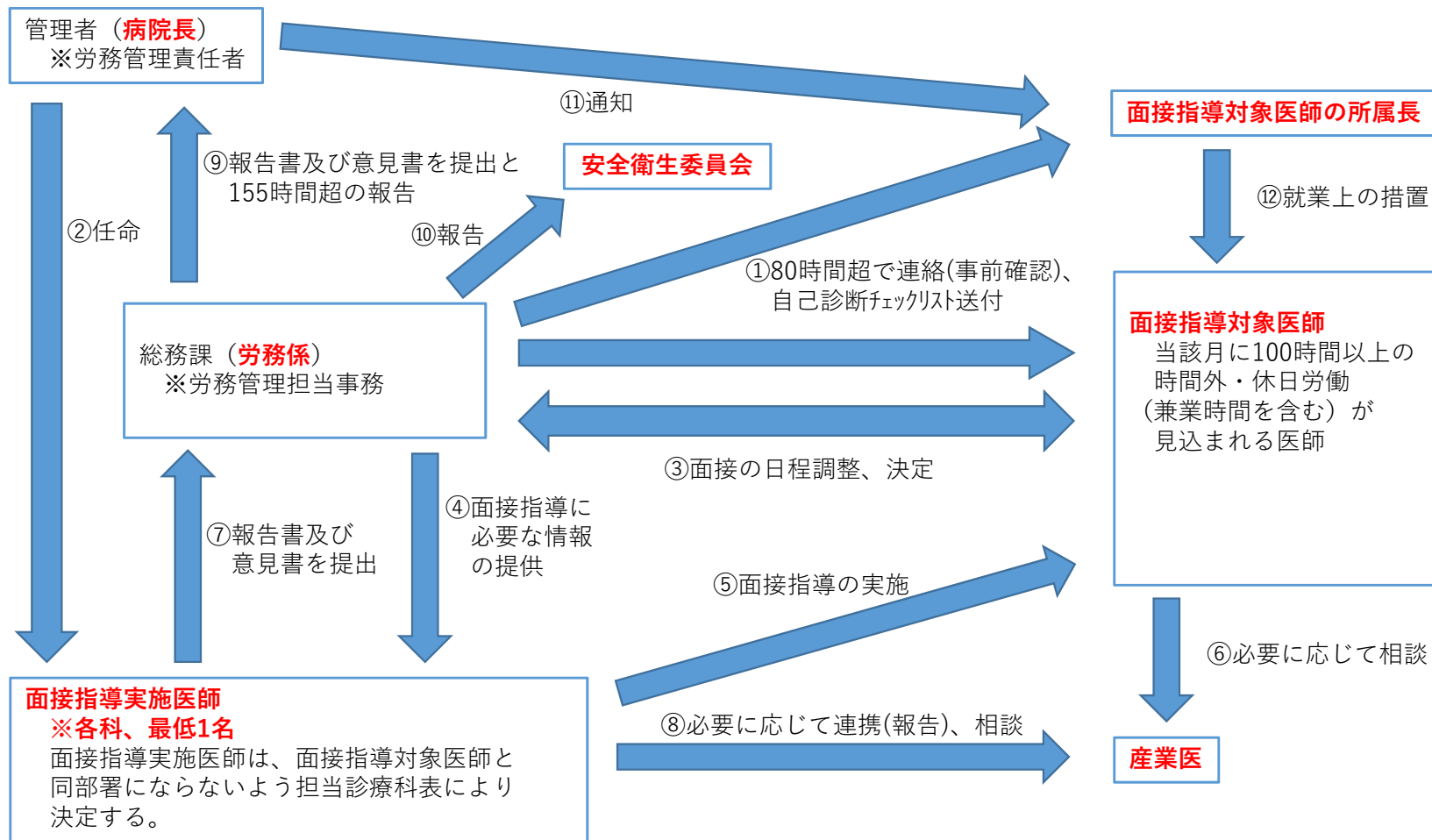
【3】報告書・意見書の作成

- ⑦面接指導に基づき、本人への指導区分ならびに就業区分の判定を行い、報告書及び意見書【様式 3】を作成の上、総務課（労務係）に提出する。
- ⑧必要に応じて、産業医、院内の専門科又は専門医療機関と連携し、報告を行う。
- ⑨総務課（労務係）は、病院長へ報告書及び意見書を提出する。また、時間外・休日労働が月 155 時間を超えた医師を報告する。
- ⑩総務課（労務係）は、面接指導を実施した医師についての情報を、安全衛生委員会に報告する。

【4】長時間労働の医師への対策

- ⑪必要に応じて、病院長は就業上の措置について、所属長に通知する。
- ⑫所属長は、就業上の措置を実施する。

【面接指導フローチャート図】



労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

記入年月日 _____ 年 ____ 月 ____ 日

1. 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
2. 不安だ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
3. 落ち着かない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
4. ゆうつだ	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
5. よく眠れない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
6. 体の調子が悪い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
7. 物事に集中できない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
8. することに間違いが多い	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
9. 仕事中、強い眠気に襲われる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
10. やる気が出ない	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	☐ ほとんどない (0)	☐ 時々ある (1)	☐ よくある (3)

＜自覚症状の評価＞ 各々の答えの () 内の数字を全て加算してください。 合計 点

I	0～3点	II	4～7点	III	8～14点	IV	15点以上
---	------	----	------	-----	-------	----	-------

2. 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月の時間外労働	☐ ない又は適当 (0)	☐ 多い (1)	☐ 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	☐ 少ない (0)	☐ 多い (1)	—
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	—
4. 深夜勤務に伴う負担 (★1)	☐ ない又は小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	☐ 適切である (0)	☐ 不適切である (1)	—
6. 仕事についての精神的負担	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担 (★2)	☐ 小さい (0)	☐ 大きい (1)	☐ 非常に大きい (3)

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断して下さい。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言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

＜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	0～2点	B	3～5点	C	6～8点	D	9点以上
---	------	---	------	---	------	---	------

※ このチェックリストは疲労の蓄積を自覚症状と仕事の側面から評価し、その負担度を見ています

3. 総合判定

次の表を用い、自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

		勤 務 の 状 況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方の場合には判定が正しく行われない可能性があります。

➡ あなたの仕事による負担度の点数は： 点（0～7）

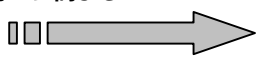
判 定	点 数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

4. 疲労蓄積予防のための対策

あなたの仕事による負担度はいかがでしたか？本チェックリストでは、健康障害防止の視点から、これまでの医学研究の結果などに基づいて、仕事による負担度が判定できます。負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェックリストの2. に掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目については自分でそれらの項目の改善を行ってください。個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するように努力してください。なお、仕事以外のライフスタイルに原因があって自覚症状が多い場合も見受けられますので、睡眠や休養などを見直すことも大切なことです。疲労を蓄積させないためには、負担を減らし、一方で睡眠・休養をしっかりと取る必要があります。労働時間の短縮は、仕事による負担を減らすと同時に、睡眠・休養を取りやすくするので、効果的な疲労蓄積の予防法のひとつと考えられています。あなたの時間外労働時間が月 45 時間を超えていれば、是非、労働時間の短縮を検討してください。

【参考】時間外労働と脳血管疾患・虚血性心疾患との関連について

時間外労働は、仕事による負荷を大きくするだけでなく、睡眠・休養の機会を減少させるので、疲労蓄積の重要な原因のひとつと考えられています。医学的知見をもとに推定した、時間外労働時間（1 週当たり 40 時間を超える部分）と脳出血などの脳血管疾患や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症などの健康障害のリスクとの関連性を下表に示しますので参考にしてください。上のチェックリストで仕事による負担度が低くても時間外労働時間が長い場合には注意が必要です。

時間外労働時間	月 45 時間以内	時間の増加とともに健康障害のリスクは徐々に高まる	月 100 時間または 2～6 か月平均で月 80 時間を超える
健康障害のリスク	低い		高い

面接指導の記録用紙

＜面接指導実施医師の記録用にのみ使用＞

面談実施日： 年 月 日

氏名		年齢	歳	部署	
業務内容				役職	

勤務 状 況	勤務形態	□ 当直 □ オンコール □ その他(					
--------------	------	---------------------------	--	--	--	--	--

業務過重性	長時間労働の発生理由	
	今後の見通し	
	仕事の負担	質的： 量的：
	仕事の裁量度	
	職場の支援度	
	その他	

心身及び生活の状況

既往歴	□ なし	□高血圧 □脂質異常症 □糖尿病 □慢性腎臓病 □脳心血管疾患			
現病歴		□精神疾患 □その他() 治療内容()			
自覚症状	□ なし	□頭痛・頭重感 □めまい □しびれ □動悸 □息切れ □胸痛 □消化器症状 □その他()			
抑うつ症状	□ 該当なし	□ 憂鬱感・気分の沈み □ 興味・喜びの消失 □ 集中・決断困難 □ 睡眠障害 □ 無価値感・罪悪感 □ その他()			
食欲	□ 減少 □ 不変 □ 増加				
睡眠	平均睡眠時間	時間	分	睡眠障害	□無 □有:入眠困難・中途覚醒・早朝覚醒
嗜好	喫煙	□ 無 □ 有: 本/日			
	飲酒	週 日(内容・量:) 寝酒 (□ 無 □ 有)			
余暇の過ごし方					
仕事以外の ストレス要因					

必要と思われる課題・対策	
--------------	--

長時間労働医師面接指導結果及び意見書

所属		氏名		職員番号		年齢	歳
過去3ヶ月の 時間外・休日労働時間		月： 時間	月： 時間	月： 時間			

<管理者記入> (面接指導前) 診療科長名： _____ 記入日： _____

長時間労働の理由	
管理者から見た 心身の状況	
今後3ヶ月間の 業務見通し	

<面接指導実施医師記入> 担当医師名： _____ 実施日： _____

勤務の状況		
睡眠の状況		(問題なし) 0 1 2 3 (問題あり)
疲労蓄積の状況		(問題なし) 0 1 2 3 (問題あり)
心身の状況		(問題なし) 0 1 2 3 (問題あり)
就業上の措置に関する意見・指導内容(該当内容に☑)		
就業区分		☐ 通常勤務 ☐ 条件付き通常勤務(条件： _____) ☐ 就業制限 ☐ 要休業
就業上の措置	労働時間	☐ 特に指示なし ☐ 時間外・休日労働制限(_____ 時間／月まで) ☐ 時間外・休日労働の禁止 ☐ 出張制限 ☐ 就業形態の変更 ☐ 就業時間の制限(_____ 時 分 ～ 時 分) ☐ その他(_____)
	労働時間以外	☐ 特に指示なし ☐ 業務量・業務内容の調整(_____) ☐ 通院への配慮 ☐ 作業環境への改善(_____) ☐ その他(_____)
本人側への指導		☐ 特に指示なし ☐ 受診指示 ☐ 治療継続 ☐ 保健指導
その他 (措置・指導に関する 追記事項など)		

<職場管理者記入>（面接指導後）

診療科長名： _____

記入日： _____

実施した措置 (未実施の場合は その理由)		産業医確認
		総務課確認

【帳票の流れ】 総務課→診療科長→医師→診療科長→(総務課)→産業医→総務課
(5年原本保管)

(別表)

面接指導実施担当診療科表

診療科	診療科名
グループ①	
1	循環器内科
2	呼吸器・膠原病内科
3	消化器内科
4	腎臓内科
5	内分泌・代謝内科、血液内科
6	脳神経内科
7	総合診療部
グループ②	
1	心臓血管外科
2	食道・乳腺甲状腺外科、呼吸器外科
3	泌尿器科
4	消化器・移植外科、小児外科・小児内視鏡外科
5	脳神経外科
6	整形外科
7	麻酔科
8	救急集中治療部
9	リハビリテーション部
グループ③	
1	精神科神経科、心身症科
2	放射線診断科、放射線治療科
3	小児科
4	産科婦人科
5	皮膚科
6	眼科
7	耳鼻咽喉科・頭頸部外科
8	形成外科・美容外科
9	病理部

※グループ毎で、上から順にローテーションで担当する。

面接指導対象医師と面接指導実施医師が同部署にならないよう決定する。