

1. 労働基準関係法制研究会における副業・兼業を行う労働者の健康確保に関する議論について
2. 副業・兼業を行う労働者の健康確保のために

北里大学大学院医療系研究科産業精神保健学
田中克俊

労働時間の通算と健康確保の必要性

- 健康確保のためには、労働時間以外の業務負荷や健康情報に関する情報も必要
- 正確な労働時間の把握は可能か？（自己申告の限界）
- 健康情報の共有はどこまで出来るのか？
- 産業保健スタッフの業務負担の増大
- 中小規模事業所での対応の難しさ

労働者自身の健康管理リテラシーの向上

- 健康リテラシー向上・セルフケア推進のための有効な支援の不足
- セルフケアの努力に対するインセンティブの不足

① 正確な労働時間の把握

- 労働者による副業・兼業先の労働時間の申告を義務化



- 就業規則に基づく届出と管理
定期的な労働時間の申告
虚偽申告等に対する規程



自己健康管理に対する意識啓発

② 健康確保に関する制度整備の推奨

- 心身の不調についての申告
- 勤務間インターバルの確保
- 睡眠時間の確保

労務提供上支障があると考えられる5時間未満の睡眠時間での副業・兼業の禁止も

- 柔軟な働き方（フレックス・テレワーク等）を疲労マネジメントと位置づける
- 副業・兼業教育の実施

副業・兼業の開始前及び開始後以降定期的に制度や健康確保に関する研修の実施

③ 労働者による主体的な健康管理の促進

- 「健康は会社が守ってくれる」から「自分の健康は自分で守る」へ
- 睡眠改善支援をはじめとするセルフケアプログラムの提供（情報提供アプリ活用、相談体制整備）
- インセンティブ型の健康支援（健康ポイント制度、保険料割引等）の導入



④ 自己保健義務の強化（今後の展開として）

- 副業・兼業にける使用者による安全配慮義務履行の困難さ
- 労働者の健康確保のために使用者が介入できることは限定的
- 労働契約に基づく副業・兼業以外の多様な働き方に対する対応