



## しんくみ東海北陸健康保険組合便り

連絡先：〒453-0015  
愛知県名古屋市中村区椿町3-21  
電 話：052-451-0291 FAX：052-453-3770

### 「骨太の方針2026」と 今後の労働時間法制 の見直し

#### ◆労働時間法制の見直し方 針

「経済財政運営と改革の基本方針2026（骨太の方針2026）」では、「心身の健康維持と従業員の選択を前提に、柔軟で多様な働き方を実現するため、労働時間法制等に係る政策対応について、夏以降の労働政策審議会で議論を行う」とされ、同日閣議決定された「日本成長戦略」に、その政策に関する具体的な内容が示されています。

#### ◆裁量労働制・変形労働時間 制の見直し

裁量労働制については、健康確保や長時間労働防止、適切な処遇確保などの措置を前提に、対象の在り方について、見直しを検討します。

変形労働時間制について

は、他律的な要因に十分対応できていない現場の実態や、労働者の生活時間や勤務予定の予見可能性に留意しつつ、見直しを検討します。

#### ◆柔軟で多様な働き方の実 現に向けて

さらに、連続勤務規制や勤務間インターバル制度、「つながらない権利」、副業・兼業時の健康確保、テレワークに対応した労働時間管理などについても、労使双方の意見を踏まえながら制度の在り方を検討します。

#### ◆企業は今後の動きに備え る必要あり

法改正ではなく、労働時間制度の運用について、時間外労働の実態を踏まえた、36協定の締結や柔軟な労働時間制度の活用について相談支援の充実を速やかに実施するとの方針が示されていま

す。あわせて、労働基準監督署が重大・悪質な事案に対しては厳正に対応しつつ、労働時間や労働者の健康確保措置に関する労使の合意に則った指導が行われるよう速やかに見直す、とも示されています。情報をチェックしておくといでしょう。

### 座りすぎに注意！ 健康リスクを防ぐポイン ト

#### ◆座りすぎによる健康リ スク

目が覚めた状態で座ったり寝転んだりして行う行動を、「座位行動」といいます。日本人の座位時間は世界的に見てかなり長いことが報告されており、厚生労働省の調査によれば、座位時間が「8時間以上」と回答した男性は38%、女性は33%となっています。

座りすぎは、肥満、認知機能の低下、血圧の上昇、腰の痛み、心肺機能の低下、筋肉量の減少、メンタルヘルス不調などと関連していること

が、多くの研究で明らかになっています。

#### ◆座りすぎを防ぐ・座りっ ぱなしを防ぐ

1日の総座位時間が長いほど病気や死亡のリスクが高まる可能性があるため、できるだけ座る時間を短くするように工夫しましょう。

例えば、短い打合せであれば立ったまま行う、立っても座っても作業ができる昇降型デスクを利用する、などです。また、30分ごとに椅子から立ち上がる、伸びをするなどして、少しでも身体を動かすようにします。

#### ◆スポーツエールカンパ ニー認定取得の検討も！

スポーツ庁では、社員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取り組みを行っている会社を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。スポーツ競技に限らず、例えば、朝や昼休みなどに体操・ストレッチをするなどの運動機会の提供や、階段の利用や徒歩・自転車通勤の奨励、スタンディングミーティングの実施などの取り組みも対象となります。

認定されれば広く社内外にPRできるようになり、ハロー

ワークの求人票等にPRロゴマークを表示することもできます。

【参考】  
厚生労働科学研究班リーフレット：

### 疲労測定アプリ「疲労 checker 簡易版」をご 存知ですか？

#### ◆ゲーム形式で眠気や疲労 の計測ができます

このアプリは、過労死や過重労働による健康障害の予防に関する調査研究を目的に2014年に設立された過労死等防止調査研究センター（RECORDs：Research Center for Overwork-Related Disorders）によって開発された、ゲーム形式で疲労のセルフチェックを行うことができる無料のWebアプリです。企業が組織の疲労状態を計測するために利用することもでき、スマートフォンでの利用が推奨されています。

#### ◆どんなことがわかるの？

①課題への反応時間から眠気の蓄積を計測する覚醒度検査、②指定された記号を選ぶ正答率から脳の実行機能や注意力を測定するFlanker Task、③26の質問に

答える過労徴候しらべ、④主観調査（眠気・疲労）の4つのメニューから選んで回答すると、眠気や疲労を計測し、結果を表示してくれます。

疲労測定には絶対値が計測できる確立された手法がないため、複数回計測して変化を追うことが推奨されています。結果表示画面ではグラフで変化を見ることができ、データをダウンロードして保存することもできます。

#### ◆疲労と過労の違い

日常生活で感じる疲労は、基本的に睡眠など休むことによって回復に向かうと考えられており、無理をし過ぎないようにするためのブレーキ役として疲労を感じます。

しかし、疲労が大きくなると過労にシフトし、休日や睡眠をとっても、なかなか回復しなくなってしまいます。ですから、疲労が過労になる前に回復できるような働き方や休み方が重要です。

暑い日が続き体力を消耗しがちな季節ですので、負担がかかり過ぎていないか、チェックしてみたいかがでしょう。

【参考】  
一般公開用疲労測定アプリ「疲労 checker 簡易版」

