

発注者・元請への説明 大事な仕事です

厚生労働省・国土交通省のリーフレットを、工期・金額の協議に活用します

取引関係者の皆さま、国民の皆さま

くらし、はたらき、ともに
ススめ!

2024年
4月から

建設業、ドライバー、医師の
時間外労働の上限規制適用開始!

みなさまに
お願いがあります!

たしかめよう!

**適正な
工期の設定を!**

週休2日の実現に向け、
ご配慮をお願いいたします。

**荷待ち時間・
荷役時間の削減を!**

再配達への削減に向け、
確実に受け取れる時間の指定や
置き配などの活用をお願いいたします。

**行程・ダイヤについて
よく話し合いを!**

停留所からの安全な発車にも
ご協力ください。

**受診は
診療時間内に!**

医療のかり方への
ご理解・ご配慮をお願いいたします。

詳しくは裏面をご覧ください

働き方改革の推進にご協力をお願いいたします。
詳しくは特設サイトへ! [はたらきかたススめ](#)

暮らしを支える方々のためにも /
みなさまへ大切なお願いです!

みなさまへお願い

建設業

抱える問題 工期が短いと、土日働かなければならず、長時間労働につながります。

解決できること 工事を受注・発注するときは、ゆとりをもった適正なスケジュールに。また、工事の受注・発注に当たっては適切な金額での契約を心がけてください。

**トラック
ドライバー**

抱える問題 荷待ち時間・荷役時間は、一運行あたり平均3時間程度と言われており、長時間労働の原因となっています。

解決できること 荷待ち・荷役作業時間削減のため、適切な日時指定、予約システムの導入、作業効率化などの工夫を。また、「標準的運賃」を参考に、運賃や、荷待ち、荷役作業の料金の見直しをお願いいたします。

**バス
運転者**

抱える問題 運行スケジュールによっては、休憩できず長時間が長くなってしまいます。

解決できること 貸切バスや送迎バス、コミュニティバスを発注する際には、行程やダイヤについてバス事業者とよく話し合いを。また、運転者が必要ときに休憩をとれるようにSA・PAの駐車ルールを守ることも重要です。

医師

抱える問題 夜間や休日など診療時間外に緊急でない受診をすることは、医師の負担につながります。

解決できること 受診すべきか迷う場合には☎7119(大人)または☎8000(小児)へご相談ください。また、ご家族の方も病状説明などは決められた診療時間内の受診をお願いいたします。

※7119/8000の実施状況は地域によって異なります。
※対応地域については、全国緊急医療受診ダイヤ(Q)をご覧ください。
詳しくはウェブサイトをご覧ください。

裏面「建設業」の記載

【抱える問題】

工期が短いと、土日働かなければならず、長時間労働につながります。

【わたしたちにできること】

工事を受注・発注するときは、ゆとりをもった適正なスケジュールに。

また、受注・発注に当たっては適切な金額での契約を心がけてください。

発注者・元請・施主へ説明するための資料です。
見積提出時や工期協議の場で、国の資料として添えてください。
自社の都合ではなく、適正工期の説明に使えます。

出典：厚生労働省・国土交通省

「みなさまにお願いがあります!」リーフレット
特設サイト「はたらきかたススめ」から入手できます

参考リーフレット2点

厚生労働省・都道府県労働局の公式リーフレットです

建設事業主等に対する助成金のご案内

建設事業主向け助成コース一覧（令和8年度）

建設事業主の皆さまへ

トライアル雇用助成金		
若年・女性建設労働者 トライアルコース	35歳未満の若年者または女性を対象に試用雇用を行った場合	1人あたり4万円/月×3か月 (トライアル雇用助成金の上乗せ)

人材確保等支援助成金		
若年者及び女性に魅力ある職場づくり事業コース (建設分野)	若年者及び女性労働者の入職や定着を図ることを目的とした事業を行った場合	中小建設事業主 対象経費の3/5<3/20> 中小建設事業主以外 対象経費の9/20<3/20>など
作業員宿舎等設置助成コース (建設分野)	女性専用の作業員施設を整備した場合	女性専用作業員施設 対象経費の3/5<3/20>
	作業員宿舎、作業員施設、賃貸住宅を整備した場合 (石川県)	作業員宿舎 建設労働者の数×25万円 作業員施設・賃貸住宅 対象経費の2/3
建設キャリアアップシステム等活用促進コース (雇用管理改善促進事業)	建設キャリアアップシステムを活用して雇用管理改善の取組を行った場合	算定対象となる技能者の数×16万円

人材開発支援助成金		
建設労働者認定訓練コース	認定職業訓練または指導員訓練のうち、建設関連の訓練を実施した場合	経費助成 対象経費の1/6
	建設労働者に対して認定訓練を受講させた場合	資金助成 3,800円/人日<1,000円/人日>
建設労働者技能実習コース	若年者等の育成と熟練技能の維持・向上を図るため、キャリアに応じた技能実習を実施した場合	中小建設事業主(20人以下) 経費助成: 3/4<3/20> 資金助成: 9,500円/人日<2,000円/人日> 中小建設事業主(21人以上) 経費助成: 7/10<3/20> 資金助成: 8,550円/人日<1,750円/人日>など

<>は資金要件、資格等手当て要件を満たした場合の増額分です。詳しくはP3をご覧ください。
助成額は100円未満切り捨てとなります。

詳しくは、厚生労働省または都道府県労働局のホームページをご覧ください。詳しくは、お近くの都道府県労働局へお問い合わせください。

建設事業主等に対する助成金 検索

厚生労働省 都道府県労働局・ハローワーク PL080408建01

積雪でお困りの中小企業・小規模事業者の皆さまへ

業務改善助成金の活用事例(除雪機)

厚生労働省では、最低賃金の引上げに向けた中小企業・小規模事業者への生産性向上のための支援の一環として、業務改善助成金の支給を行っています。
このリーフレットでは、実際に業務改善助成金を活用した事業場の事例を紹介します。

事例1:建設業

詳しくはHPをご覧ください！ 業務改善助成金 検索

導入前の状況

事業場の駐車場の除雪に3時間を要していた。

導入の効果

除雪作業が30分に短縮した。体力の消耗を軽減でき、本来業務に取りかかれる時間が早くなった。

事例2:農業

導入前の状況

ビニールハウスの倒壊を防ぐための除雪や、収穫前の除雪を手作業で行っており、多大な時間を費やしていた。

導入の効果

大型除雪機の導入により、作業に必要な人員・時間が大幅に削減され、労働能率の増進・業務改善の効果が得られた。

事例3:介護事業

導入前の状況

駐車場等の除雪作業に時間を要しており、身体的負担が大きかった。

導入の効果

除雪機の導入により、除雪作業の身体的負担の軽減が図られた。また、作業の大幅な短縮ができ、本来の介護業務に専念できた。

厚生労働省 (R3.1.13)

建設事業主等に対する助成金のご案内（令和8年度）

【掲載内容】

トライアル雇用助成金、人材確保等支援助成金、人材開発支援助成金など

【活用シーン】

主要な助成コースを一覧にしています。
窓口相談や制度説明の際に、そのままお渡しいただける配布資料です。
助成金の全体像を示す入口として、ご活用ください。

！除雪機導入も業務改善助成金の対象になり得ます

建設業・農業・介護事業など、複数業種の活用事例を紹介しています。
除雪作業の時間短縮や身体的負担の軽減につながった事例として紹介できます。

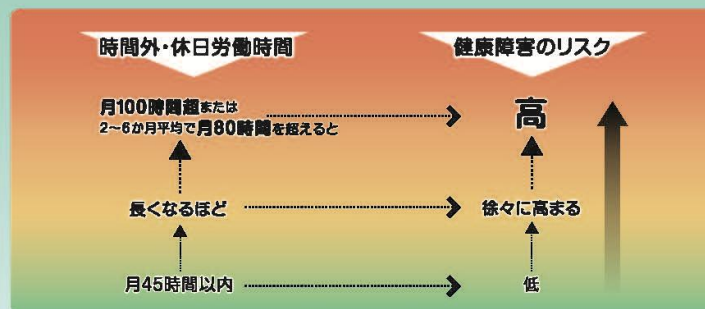
出典：厚生労働省・都道府県労働局・ハローワーク

「建設事業主等に対する助成金のご案内」／厚生労働省「業務改善助成金の活用事例（除雪機）」

詳しくは厚生労働省または都道府県労働局のホームページでご確認ください

過重労働による 健康障害を防ぐために

過重労働による健康障害の防止のためには、時間外・休日労働時間の削減、年次有給休暇の取得促進等のほか、事業場における健康管理体制の整備、健康診断の実施等の労働者の健康管理に係る措置の徹底が重要です。また、やむを得ず長時間にわたる時間外・休日労働を行わせた労働者に対しては、医師による面接指導等を実施し、適切な事後措置を講じることが必要です。



厚生労働省では、「過重労働による健康障害防止のための総合対策」（平成18年3月17日付け基発第0317008号、令和2年4月1日付基発0401第11号雇均第0401第4号改正）を策定し、時間外・休日労働時間の削減、労働者の健康管理の徹底等を推進しています。

- ① 上の図は、労災補償に係る脳・心臓疾患の労災認定基準の考え方の基礎となった医学的統計結果を踏まえたものです。
- ② 業務の過重性は、労働時間のみにって評価されるものではなく、就業環境の諸要因も含めて総合的に評価されるべきものです。
- ③ 「時間外・休日労働時間」とは、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のことです。
- ④ 2〜6か月平均で月80時間を超える時間外・休日労働時間とは、過去2か月間、3か月間、4か月間、5か月間、6か月間のいずれかの月平均の時間外・休日労働時間が80時間を超えるという意味です。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

独立行政法人 労働者健康安全機構



1 時間外・休日労働時間を削減しましょう

⚠ 36協定は限度時間等に適合したものとなっていますか？

36協定（時間外・休日労働に関する協定）で定める延長時間については、次の限度時間（対象期間が3か月を超える1年単位の変形労働時間制の対象者を除く。）が定められています。

期間	1か月	1年間
限度時間	45時間	360時間

- 時間外労働（休日労働は含まず）の上限は、原則として、月45時間・年360時間であり、臨時的な特別の事情がなければ、これを超えることはできません。
- 臨時的な特別の事情があつて労使が合意する場合（特別条項）でも、
 - ・ 時間外労働・・・年720時間以内
 - ・ 時間外労働と休日労働の合計・・・月100時間未満
 - ・ 時間外労働と休日労働の合計・・・「2か月平均」「3か月平均」「4か月平均」「5か月平均」「6か月平均」が、全て1か月当たり80時間以内とする必要があります。
- 原則である月45時間を超えることができるのは、年6か月までです。
（改正労働基準法の上限規制は、令和2年4月1日から中小企業にも適用されました。なお、適用が猶予・除外となる事業・業務もあります。）
- 限度時間を超えて時間外・休日労働をさせる場合は、具体的に定めなければならない、「業務の都合上やむを得ない場合」など恒常的な長時間労働を招く恐れがあるものは認められません。また、限度時間を超えて時間外・休日労働時間をさせることができる時間を限度時間にできるだけ近づけるように努めなければなりません。
- 月45時間を超えて時間外労働を行わせることが可能な場合でも、健康障害防止の観点から、実際の時間外労働は月45時間以下とするよう努めましょう。
- 休日労働についても削減に努めましょう。



時間外・休日労働時間の
月平均80時間超えは
『過労死ライン！』

長時間労働者への 医師による面接指導制度について

医師による面接指導制度の趣旨は…

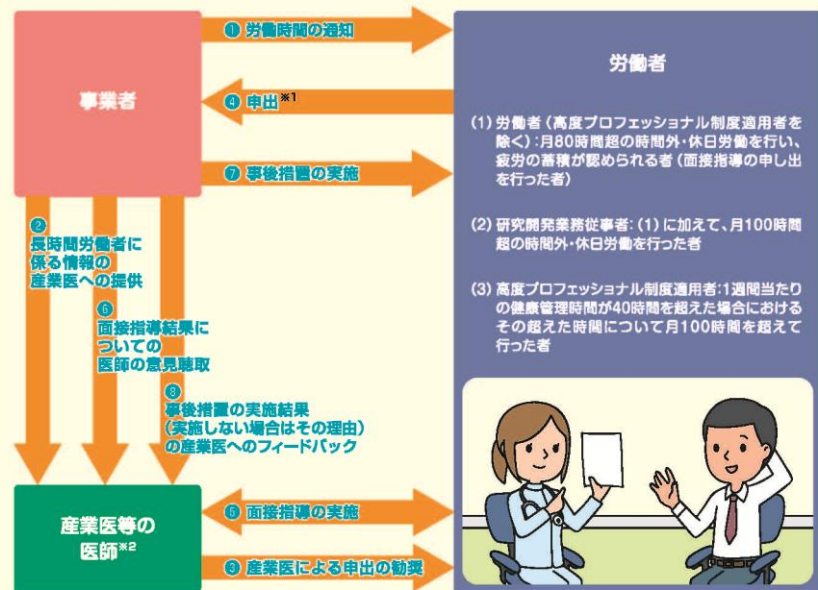
長時間の労働により疲労が蓄積し健康障害発症のリスクが高まった労働者について、その健康の状況を把握し、これに応じて本人に対する指導を行うとともに、その結果を踏まえた措置を講じるものです。

面接指導とは…

問診その他の方法により心身の状況を把握し、これに応じて必要な指導を行うことをいいます。

長時間労働者への面接指導制度の概要

脳血管疾患及び虚血性心疾患等(以下「脳・心臓疾患」という。)の発症が長時間労働との関連性が強いとする医学的知見を踏まえ、脳・心臓疾患の発症を予防するため、長時間にわたる労働により疲労の蓄積した労働者に対し、事業者は医師による面接指導を行わなければならないこととされています。また、この面接指導の対象とならない労働者についても、脳・心臓疾患発症の予防的観点から、面接指導または面接指導に準じた必要な措置を講ずるように努めましょう。

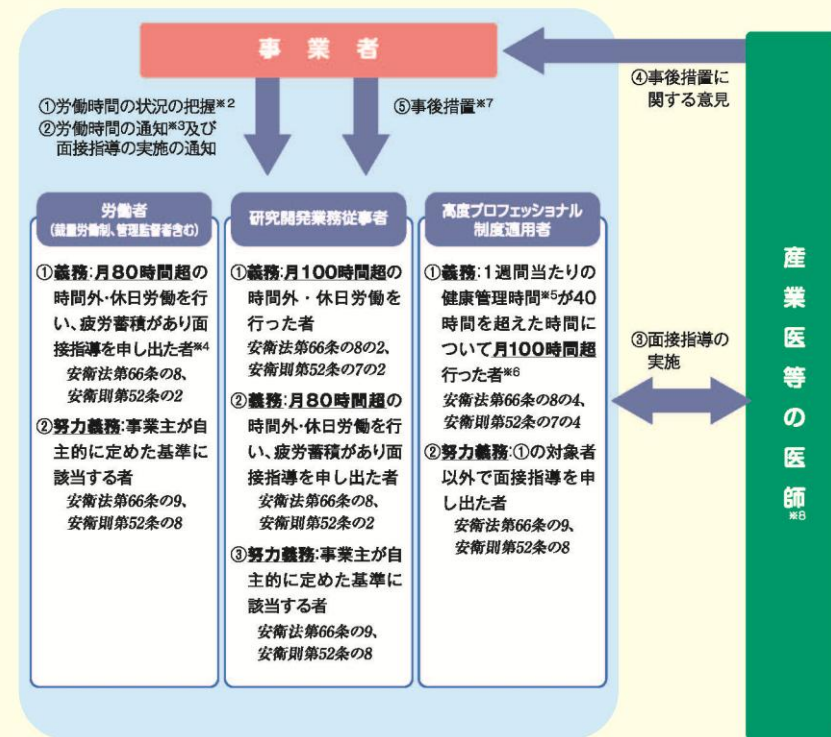


※1 月100時間超の時間外・休日労働を行った研究開発業務従事者、1週間当たりの健康管理時間が40時間を超えた場合におけるその超えた時間について月100時間を超えて行った高度プロフェッショナル制度適用者については、面接指導実施の申出がなくても対象。

※2 労働者数50人未満の小規模事業場は、地域産業保健センターの活用が可能。

面接指導等の実施

過重労働による脳・心臓疾患等の健康障害の発症を予防するため、長時間の時間外・休日労働^{※1}等をしている労働者に対して、事業者は医師による面接指導を行う。



※1 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労働。

※2 高度プロフェッショナル制度適用者は健康管理時間(※5)の把握。

※3 時間外・休日労働時間が月80時間を超えた労働者が対象。

※4 月80時間超の時間外・休日労働を行った者については、申出がない場合でも面接指導を実施するよう努める。

月45時間超の時間外・休日労働で健康への配慮が必要と認められた者については、面接指導等の措置を講ずることが望ましい。

※5 対象業務に従事する対象労働者の健康管理を行うために当該対象労働者が事業場内にいた時間(労使委員会が厚生労働省令で定める労働時間以外の時間を除くことを決置したときは、当該決議に係る時間を除いた時間)と事業場外において労働した時間との合計の時間。

※6 1週間当たりの健康管理時間が、40時間を超えた場合におけるその超えた時間について、1月当たり100時間を超えない高度プロフェッショナル制度適用者であって、申出を行った者については、医師による面接指導を実施するよう努める。

※7 事業者は面接指導の結果を踏まえて、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数の減少等の必要な事後措置を行う。

※8 労働者数50人未満の小規模事業場は、地域産業保健センターの活用が可能。

**長時間労働者に対し
面接指導等を実施しましょう**

医師による面接指導の対象となる労働者は…

- (1)労働者(高度プロフェッショナル制度適用者を除く):月80時間超の時間外・休日労働を行い、疲労の蓄積が認められる者(申出)*1
(2)研究開発業務従事者:(1)に加えて、月100時間超の時間外・休日労働を行った者
(3)高度プロフェッショナル制度適用者:1週間当たりの健康管理時間**が40時間を超えた場合におけるその超えた時間について月100時間を超

X1 月80時間超過の期間外・休日労働を行った者については、中出がいない場合でも面接指導を実施するよう努める。
X2 月48時間の範囲内・休日労働で勤務への定着が十分と認められること、面接指導の適否を判断することが難しい。
X3 月48時間の範囲内・休日労働で勤務への定着が十分と認められず、面接指導の対象となること。面接指導費が厚生労働省令で定める労働時間以外の時間を取ることと決断したときは、罰則適用に係る処分を問う問題と事業所単位において労務士との合意が必要。
X4 1時間当たりの面接指導費は、40時間を超えたとおけるその超えた時間について、1月当たり100時間を超えない高度プロフェッショナル制度適用者であって、中出が行っていない場合は、原則にはその超過部分に課税されること。



労働時間の状況を適正に把握していますか？

- 労働時間の状況を適正に把握するため、労働者の労働日ごとの始業・終業時刻を確認し、記録する必要があります。

※労働時間の状況の把握はタイムカードによる記録、パーソナルコンピュータ等のログ記録等客観的な方法、その他の適切な方法によらなければなりません。

※「労働時間の適正な把握のために使用者が講ずべき措置に関するガイドライン」に基づき、労働時間の適正な把握を行うようにします。

※就業労働対象労働者や管理・監督者等を含む全ての労働者（高度プロフェッショナル制度適用者を除く）について、労働時間の状況把握する必要があります。

※高度プロフェッショナル制度適用者については、健康管理時間(位)の把握が必要です。

※1 健康管理時間＝専修場内にいた時間+専修場外作業の時間

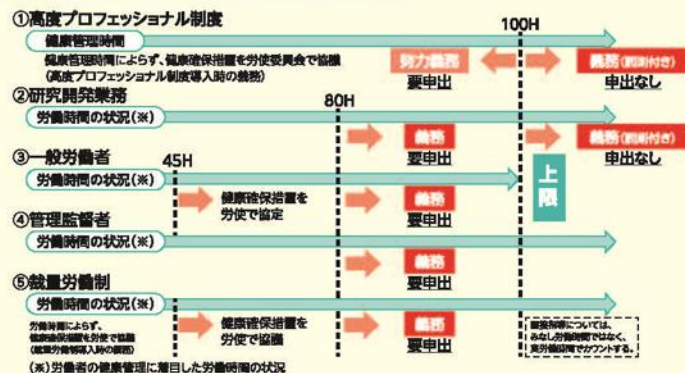


時間外・休日労働時間が月80時間を超えたら..

- 事業者** →
- 月80時間を越えた労働者本人に当該越えた時間に関する情報を通知しなければなりません。
 - 申出をした労働者に対し、医師による面接指導を実施しなければなりません。面接指導を実施しない医師から必要な措置について意見聴取を行い、必要と認める場合は、適切な事後措置を実施しなければなりません。
 - 時間外・休日労働時間が1月当たり80時間を越えた労働者に関する作業環境、労働時間、夜夜業の回数及時給付等の情報を産業医に提供しなければなりません。
- ※小規模事業者では、産業保健総合支援センターの地域拠点において実施する、医師による面接指導を活用することができます。
※時間外・休日労働時間が1か月あたり80時間向超過100時間以下の研究開発業務に従事者であって申出を行った者には医師による面接指導を行わずに済みます。

- 労働者 ●面接指導の申出をし、医師による面接指導を受けましょう。
- 産業医 ●労働者に対し面接指導の申出をするよう勧奨しましょう。面接指導を実施する産業医は「長時間労働者への面接指導チェックリスト（医師用）」等を活用しましょう。

各労働時間制度に係る医師の面接指導の要件

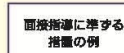


事業場において基準を設定するに当たっては・・

※ 時間外・休日労働時間が月45時間を超えたら..



●健康への配慮が必要な者が面接指導等の措置の対象となるよう基準を設定し、面接指導等（医師による面接指導又は面接指導に準ずる措置）を実施することが望まれます。必要と認める場合は、適切な事後措置を実施することが望まれます。



- 例1) 労働者に対し保健師等による保健指導を行う
例2) 労働者の疲労蓄積度チェックリストで疲労蓄積度を把握し、必要な労働者に対し面接指導を行う
例3) 事業者が産業医等から事業場の健康管理について助言指導を受ける



時間外・休日労働時間の 算定・申出の手続き

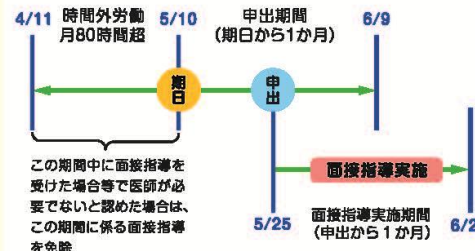
$$1\text{か月の時間外・休日労働時間数} = 1\text{か月の総労働時間数} - (\text{計算期間1か月の総暦日数} / 7) \times 40$$

1か月の総労働時間数＝労働時間数(所定労働時間数)＋延長時間数(時間外労働時間数)＋休日労働時間数

- ➡ 時間の算定は、毎月1回以上、一定の期日（例えば、賃金締切日）を定めて行わなければなりません。また、算定の結果、1か月の時間外・休日労働時間数が80時間を超えた労働者の氏名と、その超えた時間に関する情報を産業医に提供しなければなりません。
- ➡ 事業者は、時間外・休日労働が月80時間を超えた労働者に対し、労働時間に関する情報を通知しなければなりません。
- ➡ 事業者は、時間外・休日労働が月80時間を超えない労働者についても、労働時間に関する情報について開示の求めがあれば、開示することが望まれます。

面接指導に係る申出の様式例

面接指導の申出期間・実施期間について（毎月10日メの場合）
例）5月10日期日の場合



- ➡ 申出は書面や電子メール等の記録が残るものとします
(様式例参照)。

- 「高度プロフェッショナル制度適用者」については、
➡健康管理時間が、1週間当たり 40 時間を超えた場合におけるその超えた時間について、1月当たり 80 時間を超えた高度プロフェッショナル制度適用者の氏名及び当該適用者に係る当該超えた時間に関する情報を産業医に提供しなければなりません。

**労働安全衛生法第66条の8の
面接指導に係る出書書**

令和〇年〇月〇日

事業者 職氏名 殿

所属
氏名

私は労働安全衛生規則第52条の2第1項に
定める者に該当する者として、下記のとおり
面接指導を受けることを希望します。

記

1. 面接指導を受ける医師（いずれかにチェック）

☐ 会社が指定する医師

☐ 自分が希望する医師

2. 面接指導を受ける日時

令和 年 月 日 時～ 時又は
令和 年 月（初・中・下旬）

3. 面接指導を実施するにあたり配慮を求める事項

【過労死ラインの初期症状】

以下の症状は過労死ラインの初期症状とされています



- (1) 疲れがとれなくなっている
- (2) 記憶力が低下し、アイデアを創出することができなくなる
- (3) 機転が利かなくなり、うっかりミスをしてしまうことが多くなる
- (4) イライラや不安が多くなり、人間関係がぎくしゃくし始める
- (5) 夜になっても仕事を忘れられず、緊張状態が続いてしまう
- (6) 睡眠の質が悪くなる

労働者本人の自己申告も大切ですが、周囲が気づき、積極的に休みをとるようにすすめることも重要です。



過重労働を避け、健康障害を防止し
快適な職場環境を作りましょう！



産業保健総合支援センター・地域産業保健センター の支援をご活用ください

産業保健総合支援センター及び地域産業保健センターでは、事業者の産業保健活動を支援しています。主な支援内容は、以下のとおりです。支援は、すべて「無料」で受けられます。

産業保健総合支援センター(さんぽセンター):47全ての都道府県に設置

- 産業保健に関する様々なテーマの研修、セミナー
- さんぽセンター専門スタッフ(社会保険労務士、産業カウンセラー等)の職場訪問による支援(ストレスチェック制度の導入に関する支援、指針に基づくメンタルヘルス対策に関する支援、管理監督者向け教育研修、若年労働者向け教育研修)
- 窓口、電話、メール等での産業保健に関する相談対応

ほか

地域産業保健センター(地さんぽ):全国350か所※労働者数50人未満の小規模事業場向け

- 健康診断結果についての医師からの意見聴取
- 長時間労働者や高ストレス者(面接指導対象者)に対する医師による面接指導
- メンタルヘルス不調を感じている労働者の医師・保健師による相談対応
- 医師、保健師等の専門家の個別訪問による労働衛生管理に関する助言・指導

ほか

さんぽセンター や 地さんぽ で受けられる支援等について「さんぽセンターWebひろば」で詳しくご案内しておりますので、是非ご覧ください。

さんぽセンター Web ひろば



さんぽセンターへのご相談は「全国統一ナビダイヤル」が便利です。



0570-038046

サン ポ ロ シ ロウ

※平日:9時~17時
※このナビダイヤルを利用することにより、最寄りのさんぽセンターに発信します。

地さんぽへのご相談は最寄りのさんぽセンターにお問い合せいただくか、さんぽセンターのホームページをご覧ください。



10

※このパンフレットは、平成22年に厚生労働省が中央労働災害防止協会に委託して作成したものを、その後の法改正等を踏まえ改訂したものです。

長野産業保健総合支援センター
〒380-0935
長野市中御所1-16-11鈴正ビル2F
TEL 026-225-8533

労務の疑問質問は長野働き方改革推進支援センターへ

- ・電話・来所相談
- ・専門家派遣相談
- ・セミナー講師派遣

無料

ご清聴ありがとうございました。

長野働き方改革推進支援センター
TEL:0120-088-703
FAX:026-219-3096



中小企業・小規模事業者の皆様へ

**無料
相談**



厚生労働省 委託事業

長野働き方改革推進支援センター

課題の表面化 → 社会保険労務士が働き方改革をサポート → 課題解決

- 残業時間を削減したい
- 人手不足で困っている
- 助成金を活用したいが、使い方がわからない



電話・メール
来所相談



センターに来所での相談も歓迎いたします。

個別企業訪問



専門家が貴社を訪問、またはオンラインで課題解決をお手伝いいたします。 (原則3回まで無料)

セミナー開催



講師を派遣いたします。

課題解決

- 業務効率化!
- 信頼度向上!
- 事業拡大!
- 働きやすさの向上
- ワークライフバランスの充実



こんなお悩みや課題はありませんか?

社会保険労務士等の専門家が**無料**で相談対応等の支援をいたします。

- 就業規則、育児介護休業等諸規定等の法改正対応
- 各種助成金 (人材確保、高齢者雇用、リスキリング、キャリアアップなど)
- 同一労働・同一賃金
- ワークライフバランス
- 時間外労働の上限規制への対応
- ハラスメント対策

※これらは相談の一部です。他の相談も受け付けます。

お気軽にご連絡ください

長野働き方改革推進支援センター (受付時間 平日 9:00~17:00)

電話 0120-088-703

E-mail nagano@workstylereform.net

WEBページ <https://hatarakikatatakaikaku.mhlw.go.jp/consultation/nagano/>

FAX 026-219-3096



FAX でのお申し込みは、裏面の申込票にご記入の上お送りください。