

日本医労連 長時間労働・夜勤規制に関する提言

- ①1日の所定労働時間は、8時間以内にすべきである。
- ②1日の労働時間は、時間外含めて12時間を超えてはならない。
- ③交替勤務では、次の交替勤務まで、連続16時間以上（少なくとも連続12時間以上）の休息時間を与えねばならない。
- ④夜勤は、月64時間を超えるべきでない。
- ⑤夜勤時の配置人員は、患者（利用者）10人に1人以上とすべきである。
- ⑥人員配置は、少なくとも年次有給休暇の完全取得を前提とすべきである。
- ⑦交替制勤務者には、年齢を問わず、乳がん・前立腺がんの定期検診を義務付けなければならない。



署名で世論を動かそう!

夜勤の問題は、現場で働く皆さんの健康だけでなく、患者さん・利用者さんへの医療・介護提供体制にも関わる課題です。署名を呼びかけ、世論を動かしましょう。紙の署名は、たくさん集めて国会議員に提出することで政治を動かして、法律を作らせることができます。オンライン署名にもご協力を!!



わ動か画るで



夜勤減らしていのち守ろう
#夜勤を増やしてケアに未来を

夜勤規制と大幅増員で
安全・安心の医療・介護を
実現しましょう!



署オ
名ン
コラ
チイ
ラン

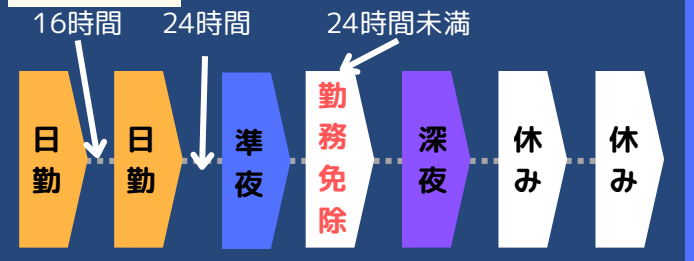
夜勤から心とからだを守ろう!

夜勤・長時間労働のリスクや海外の動向を知り、患者さんや利用者さん、自分自身を守りましょう。

わたしたちの要求

- ・心身にやさしい「正循環」
- ・勤務時間は1日8時間以内、勤務間隔12時間以上、週労働時間32時間以内に
- ・夜勤のための勤務免除の保障

4週8休の例



日本医労連

NEXT



ちゃんとき根拠が! あるんだね!

全医労が1960年代に「夜勤制限に関する行政措置要求」を提出し、人事院が1965年に「夜勤は月8日以内」「1人夜勤廃止」などの夜勤判定を出しました。60年も前に出された国の通達が未だ守られていない状況があります。

A 国の通達に基づいている要求です!

Q なぜ、夜勤月8日以内を求めているのですか?

ILOは、夜業条約・勧告で「夜業に従事する労働者の労働時間は、昼間同じ仕事に従事する労働者より少なくする」としています。負担が大きい分、週の勤務時間は短くあるべきなのです。

A 夜勤のリスクは国際的にも認められています。勤務時間を短くして、リスクを軽減するのは当たり前!

Q なぜ「週32時間」以内を求めるの?

NEXT



夜勤前後の「休み」が公休扱いとなっていて「自由に使える休みが減ってしまう」という不満の声が多く聞かれます。図のように「夜勤のための勤務免除」を保障させれば、他に週休2日をとることができます。プライベートの時間を大切にできます。

A 「夜勤のための勤務免除」の保障もセットで求めています!

Q 「正循環」って休みを損した気がする……

睡眠時間が不足した状態で入眠すると、爆睡状態になります。しっかり眠れているから身体も休まっています。かのように思いますが、睡眠の研究では、爆睡状態だと心拍数が上がり、循環器系に負担がかかっていることが指摘されています。

A 爆睡状態は心拍数があがって、後でぐっすり眠ればいいのか?

Q 長時間夜勤はたいへんだけど、

よくある質問にお答えします!

夜勤の健康リスクを知ろう！！

短期的リスク

人間の体は、昼間に活動し夜間に睡眠をとるようになっています。そのため、昼間の睡眠は質が低く、十分に疲労が回復しません。情動ストレスの解消機能も低下し、感情障害の要因に。夜勤は身体だけでなく心にも有害なのです。



中期的リスク

中期的には、高血圧、心疾患など循環器系の疾患、ホルモンバランスの乱れによる糖尿病のリスクがあります。2008年には、過労死認定基準より時間外労働が短かったものの、夜勤交替制勤務の過重負担が認められて、2人の看護師の労災が裁判で認定されています。

糖尿病

循環器系疾患



わ動か画で！

長期的リスク



国際がん研究機関は、2007年に「おそらく発がん性がある」として交代勤務をリスクが2番目に高いグループに認定。2019年には除草剤並みのリスクと発表しました。

グループ	発がん性リスク	因子
1	発がん性がある	煙草、アルコール飲料等
2A	おそらく発がん性がある	サーカディアンリズムを乱す夜勤、除草剤等
2B	発がん性の可能性はある	ガソリンエンジン排気ガス、鉛等
3	発がん性について分類できない	カフェイン、サッカリン等

労災の認定基準と夜勤

2021年に労災法が改正され脳・心臓疾患の認定基準が見直されました。労働時間の長さだけでなく「勤務間隔が短い勤務」「休日のない連続勤務」等の項目も追加されたことは、夜勤リスクを示す法的な根拠と言えます。

安全リスク

夜勤勤務者の作業成績は、血中アルコール濃度が酒気帯び運転と認定される状態と、同等の水準以下に低下することが、研究で明らかになっています。特に明け方は酒気帯び運転状態で夜勤をしていることに。

より安全でリスクの少ない働き方

「日勤→深夜」「準夜→日勤」などの生体リズムに逆らう「3交替・逆循環勤務」では勤務間隔が短くなり、心身への負担が大きくなります。また、2労働分を続けて働く「2交替・圧縮勤務」でも同様に心身へに大きな負担がかかります。夜勤のための勤務免除日を確保して、週32時間以内、勤務間隔12時間以上で健康に働き続けられる勤務環境を実現させましょう。



わ動か画で！

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
常日勤	日勤 16時間	日勤 16時間	日勤 16時間	日勤 16時間	日勤 16時間	休 64時間	休 64時間
3交替・逆循環	日勤 16時間	日勤 8時間	深夜 32時間	準夜 8時間	日勤 8時間	休 64時間	休 64時間
2交替・圧縮勤務	日勤 24時間	準夜 24時間	深夜 24時間	休 24時間	休 24時間	日勤 16時間	日勤 16時間
3交替・正循環	日勤 16時間	日勤 24時間	準夜 24時間	深夜 24時間	日勤 24時間	休 64時間	休 64時間

夜勤交替制労働の国際基準「ルーテンフランツ9原則」

諸外国では、夜勤は有害業務として規制されています。科学的な知見をまとめた「ルーテンフランツ9原則」は国際的な基準として知られています。

ルーテンフランツ9原則

- 1、夜勤は最小限にとどめるべき
- 2、日勤の始業時刻は早くするべきでない
- 3、勤務交替時刻は個人レベルで融通性を
- 4、勤務の長さは労働負担の度合いによって決め、夜勤は短くする
- 5、短い勤務間隔は避ける
- 6、少なくとも2連休の週末休日を配置する
- 7、交代方向は正循環がよい
- 8、交代の1周期は長すぎないほうがよい
- 9、交代順序は規則的に配置すべき

国際的には夜勤規制が進んでるよ！

