

令和2年版

# 過労死等防止対策白書

(令和元年度年次報告)

[ 骨 子 ]

# 令和2年版「過労死等防止対策白書」

➤ 「過労死等防止対策白書」は、過労死等防止対策推進法に基づき、国会に報告を行う法定白書であり、令和2年版で5回目（閣議決定及び国会報告）。

➤ 令和2年版白書のポイント

- ・ 大綱の重点業種等を含む全業種についての調査分析結果を記載
- ・ 疫学研究等についてのこれまでの主な分析を記載
- ・ 業界団体、企業等のメンタルヘルス対策等の取組事例をコラムとして数多く掲載

«参考» 過労死等防止対策推進法（平成26年法律第100号）

（年次報告）

第6条 政府は、毎年、国会に、我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況に関する報告書を提出しなければならない。

## 白書の構成

### 第1章 労働時間やメンタルヘルス対策等の状況

- 1 労働時間等の状況
- 2 職場におけるメンタルヘルス対策の状況
- 3 自殺の状況

### 第2章 過労死等の現状

- 1 過労死等に係る労災補償の状況
- 2 国家公務員の公務災害の補償状況
- 3 地方公務員の公務災害の補償状況

### 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

- 1 労災支給決定（認定）事案の分析及び労働・社会分野の調査結果
- 2 公務災害の支給決定（認定）事案の分析結果
- 3 疫学研究等の分析

### 第4章 過労死等の防止のための対策の実施状況

- 1 労働行政機関等における対策
- 2 調査研究等
- 3 啓発
- 4 相談体制の整備等
- 5 民間団体の活動に対する支援

### 特別編 新型コロナウイルス感染症への対応状況

- 1 労働環境の整備・支援と適切な労災補償
- 2 労働者等の健康管理

### コラム

- 「全国過労死を考える家族の会」等民間団体の取組
- 過労死等防止に向けた労使団体、業界団体の取組
- メンタルヘルス対策や勤務間インターバル制度に取り組んでいる企業の取組 等

# 第1章 労働時間やメンタルヘルス対策等の状況

## 1 労働時間等の状況

労働時間の縮減、年次有給休暇の取得、勤務間インターバル制度の導入割合は緩やかながら目標の到達度は向上。

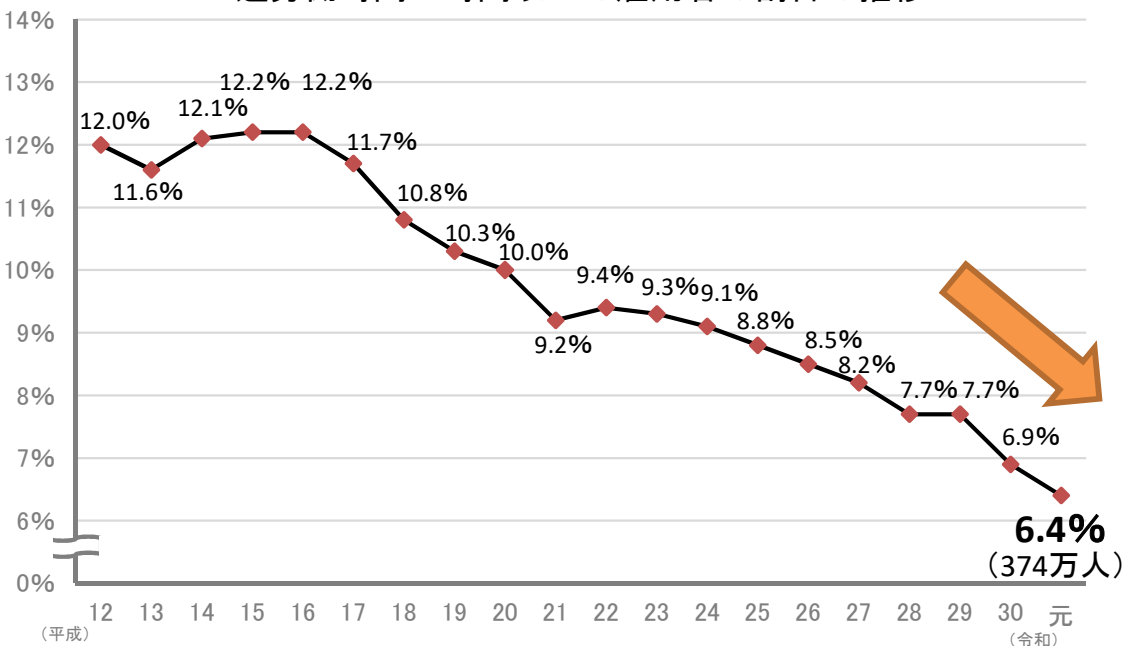
(現状)

- 374万人（6.4%）が、週60時間以上の勤務をしている。  
（平成30年と比較して約23万人減少）
- 年次有給休暇の取得率が2年連続5割超。
- 勤務間インターバル制度を知らない割合は大きく減少し  
数値目標に到達。

大綱の  
目標

週労働時間60時間以上の雇用者の割合を5%以下（令和2年まで）

週労働時間60時間以上の雇用者の割合の推移

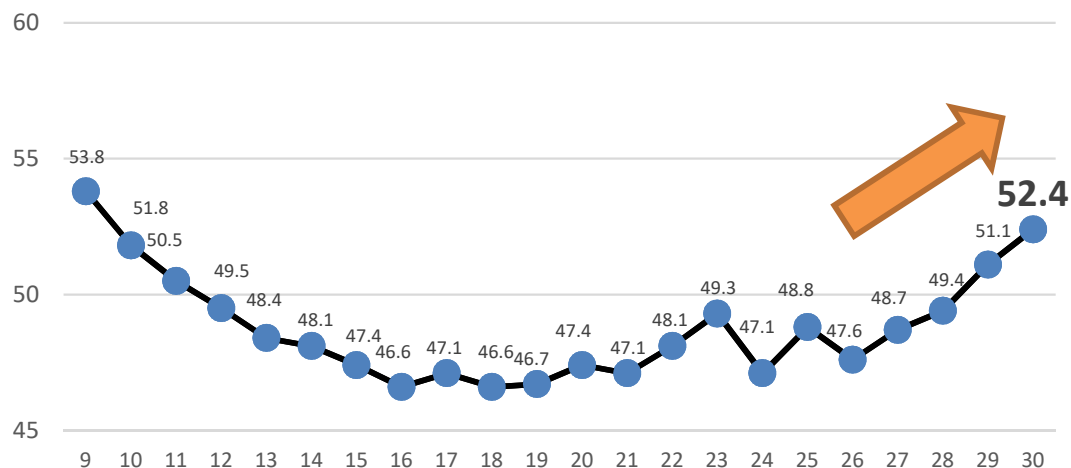


(資料出所) 総務省「労働力調査」(平成23年は岩手県、宮城県及び福島県を除く)

大綱の  
目標

年次有給休暇取得率を70%以上（令和2年まで）

年次有給休暇の取得率の推移



(平成・年)

(資料出所) 厚生労働省「就労条件総合調査」

(平成11年以前は「賃金労働時間制度等総合調査」による)

※年次有給休暇の法改正 ⇒ 1994年に初年度の継続勤務要件の短縮(1年→6ヶ月)、1999年に付与日数の引き上げ(2年6ヶ月を超える継続勤務期間1年ごとの付与日数の引き上げ(2日増加))

大綱の  
目標

勤務間インターバル制度について、労働者30人以上の企業のうち

- ①「制度を知らない」と回答する企業割合を20%未満
- ②制度の導入企業割合を10%以上（令和2年まで）

①「制度を知らない」と回答する企業

26.6% (平成30年) → 15.4% (平成31年)

②制度の導入企業

1.8% (平成30年) → 3.7% (平成31年)

(資料出所) 厚生労働省「就労条件総合調査」

(推計約3.1万企業)

(推計約74万企業)

※「勤務間インターバル制度」は、終業時刻から次の始業時刻までの間に一定時間以上の休息期間を設ける制度

# 第1章 労働時間やメンタルヘルス対策等の状況

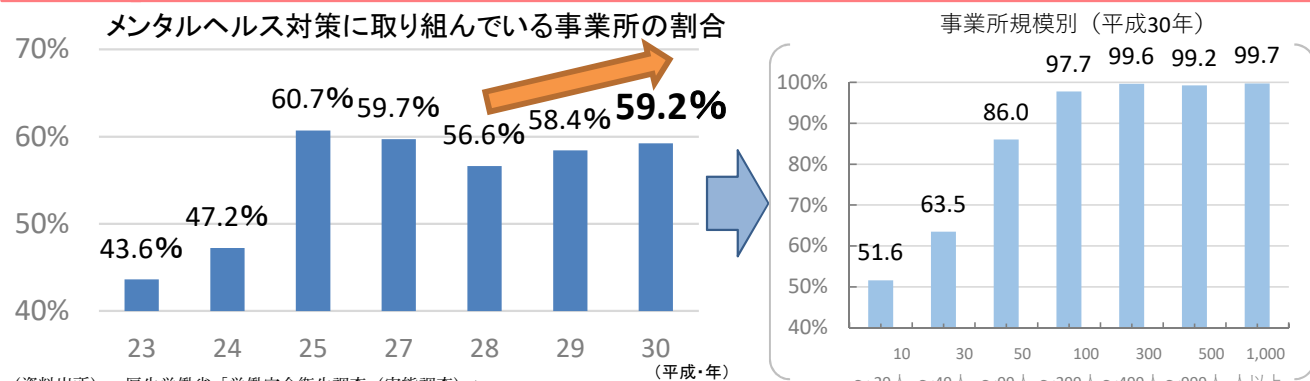
## 2 職場におけるメンタルヘルス対策の状況

メンタルヘルス対策の取組、仕事上のストレス等について職場に相談先がある労働者の割合、ストレスチェックの集団分析結果の活用状況は、いずれも前年に比べて改善している。

(現状)

- 小規模な事業場におけるメンタルヘルス対策の取組割合が低い。
- ストレスチェックの集団分析結果を活用した事業場の割合は大幅に増加し数値目標に到達。

**大綱の目標** メンタルヘルス対策に取り組んでいる事業場の割合を80%以上（令和4年まで）



(資料出所) 厚生労働省「労働安全衛生調査（実態調査）」  
 (ただし、2011年は厚生労働省「労働災害防止対策等重点調査」、2012年は厚生労働省「労働者健康状況調査」)  
 ※平成26年及び令和元年は「労働安全衛生調査（労働環境調査）」を行っており、本事項については調査していない。(59.2%→推計約61万事業所)

**大綱の目標** 仕事上の不安、悩み又はストレスについて、職場に事業場外資源を含めた相談先がある労働者の割合を90%以上（令和4年まで）

72.5%（平成29年） → 73.3%（平成30年）

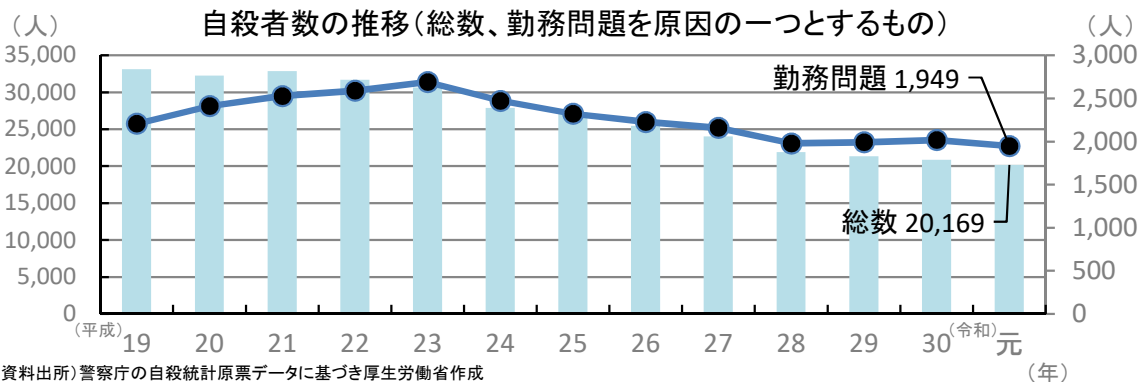
(資料出所) 厚生労働省「労働安全衛生調査（実態調査）」  
 (推計約2840万人)

**大綱の目標** ストレスチェック結果を集団分析し、その結果を活用した事業場割合を60%以上（令和4年まで）

51.7%（平成29年） → 63.7%（平成30年）

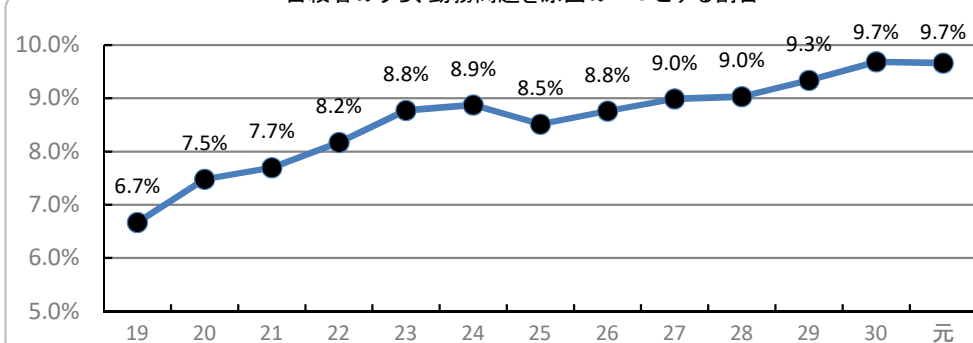
(資料出所) 厚生労働省「労働安全衛生調査（実態調査）」特別集計による  
 (推計約7.8万事業所)

## 3 自殺の状況



(資料出所) 警察庁の自殺統計原票データに基づき厚生労働省作成

自殺者のうち、勤務問題を原因の一つとする割合



# 第2章 過労死等の現状

## 過労死等の認定件数は、脳・心臓疾患、精神障害ともに、近年、横ばい傾向

(参考) 100万人あたりの認定件数(推計) (民間及び国家公務員は令和元年度、地方公務員は平成30年度)

脳・心臓疾患：民間3.7件 国家公務員6.8件 地方公務員5.0件 精神障害：民間8.8件 国家公務員27.1件 地方公務員4.6件

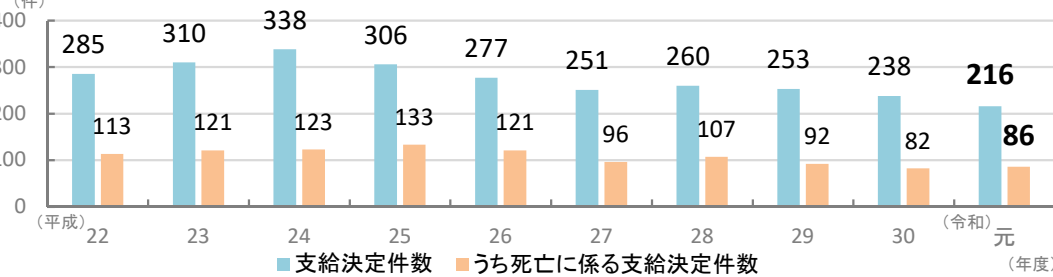
※1 民間雇用者数は総務省「労働力調査」を用いて推計

※2 国家公務員の職員数は内閣人事局「一般職国家公務員在職状況統計表」等を用い、認定件数は職員の在職していた組織が認定時点において国家公務員としての身分を有しない組織となった1件を除いて推計

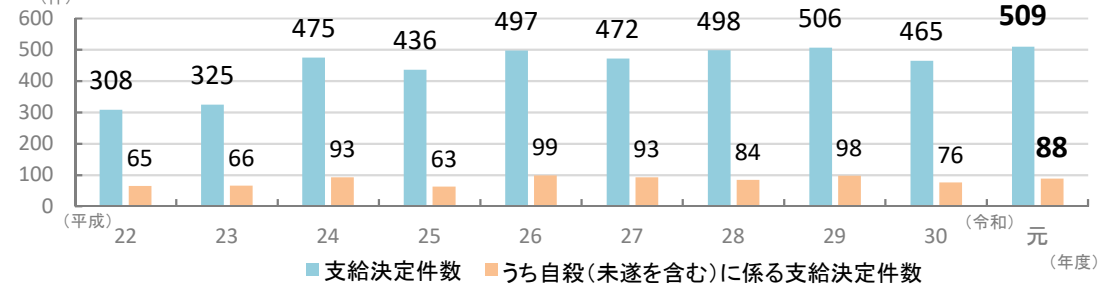
※3 地方公務員は総務省「地方公務員給与実態調査」等における常勤職員(一部の非常勤職員を含む)に係る認定件数及び職員数を用いて推計

### 1 民間雇用労働者の労災補償の状況

脳・心臓疾患の支給決定(認定)件数

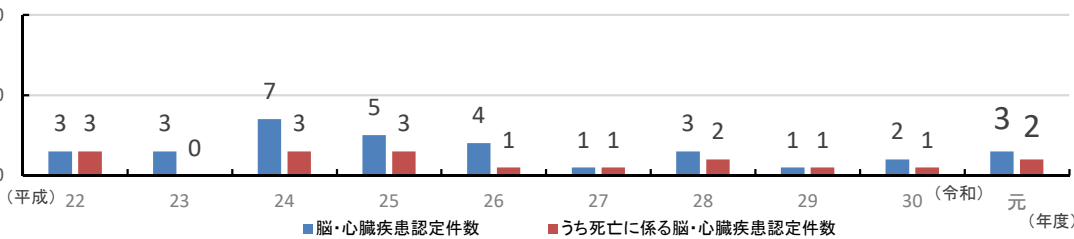


精神障害の支給決定(認定)件数

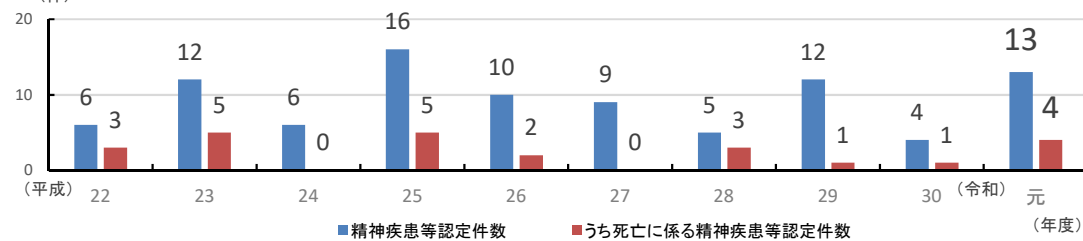


### 2 国家公務員の公務災害の補償状況

脳・心臓疾患の認定件数

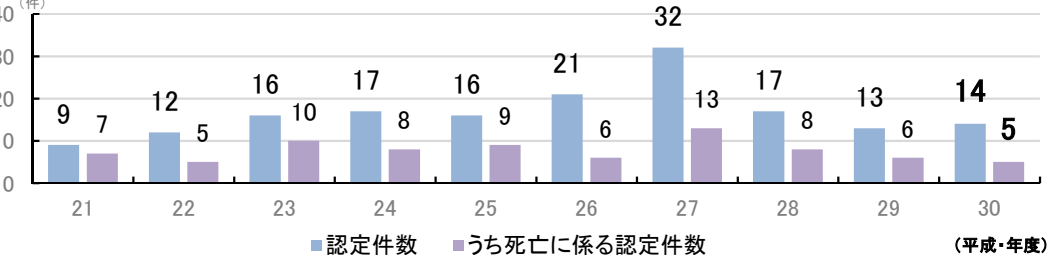


精神障害の認定件数

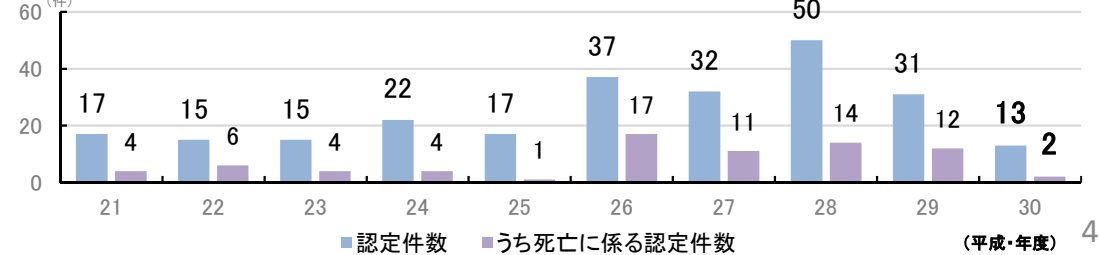


### 3 地方公務員の公務災害の補償状況

脳・心臓疾患の認定件数



精神障害の認定件数



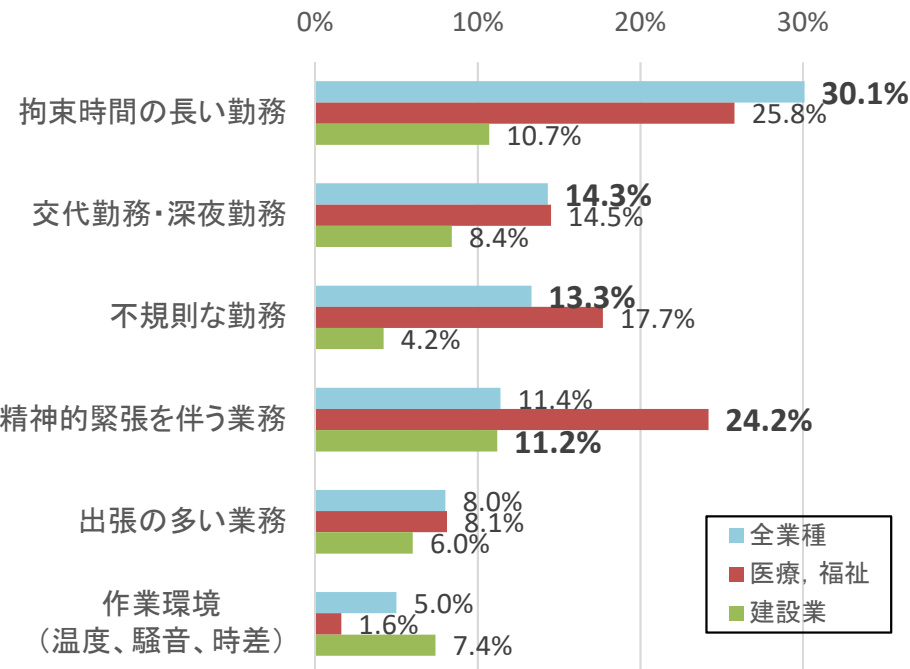
# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 1 (1) 労災認定事案の分析

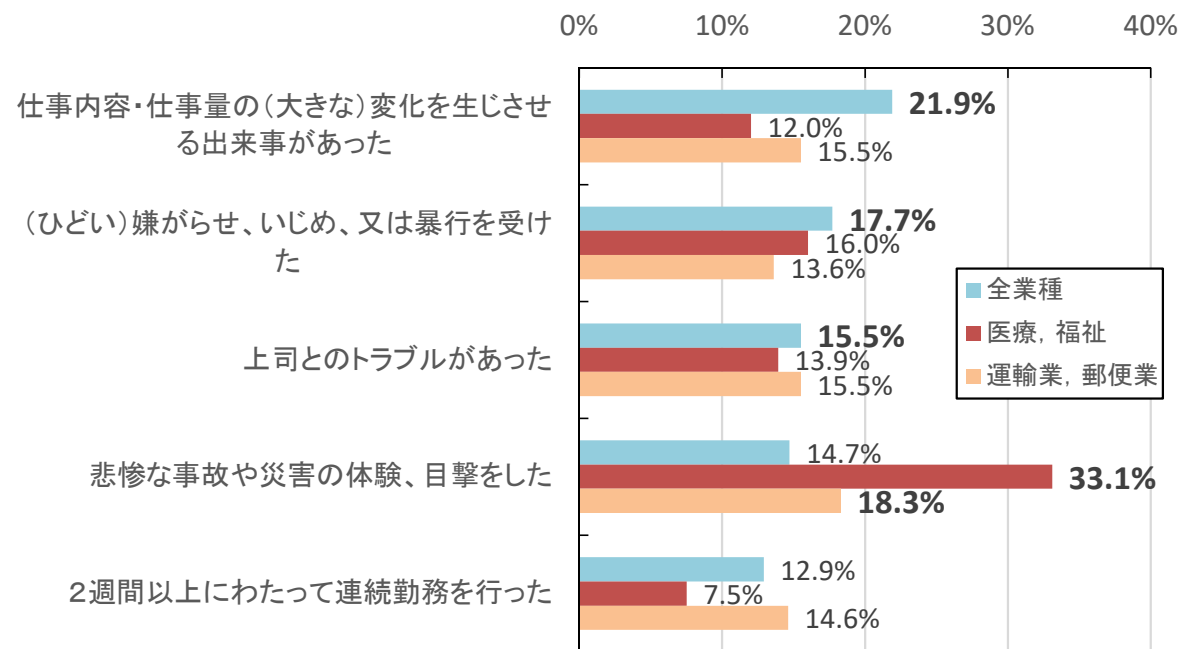
※平成22年4月から平成30年3月までに認定された脳・心臓疾患事案2,280件、精神障害事案3,517件を分析

- 脳・心臓疾患事案について、発症前6か月の労働時間以外の負荷要因は、「拘束時間の長い勤務」(30.1%)、「交代勤務・深夜勤務」(14.3%)、「不規則な勤務」(13.3%)が多い。業種別の特徴として、「医療, 福祉」、「建設業」では、「精神的緊張を伴う業務」が他の要因と比べて多い。
- 平成24年4月以降の精神障害事案(2,879事案)について具体的出来事別にみると、「仕事内容・仕事量の(大きな)変化を生じさせる出来事があった」(21.9%)、「(ひどい)嫌がらせ、いじめ、又は暴行を受けた」(17.7%)、「上司とのトラブルがあった」(15.5%)が多い。業種別の特徴として、「医療, 福祉」、「運輸業, 郵便業」では、「悲惨な事故や災害の体験、目撃をした」が他の要因と比べて多い。

発症前6か月の労働時間以外の負荷要因(脳・心臓疾患事案)



主な具体的出来事(精神障害事案)



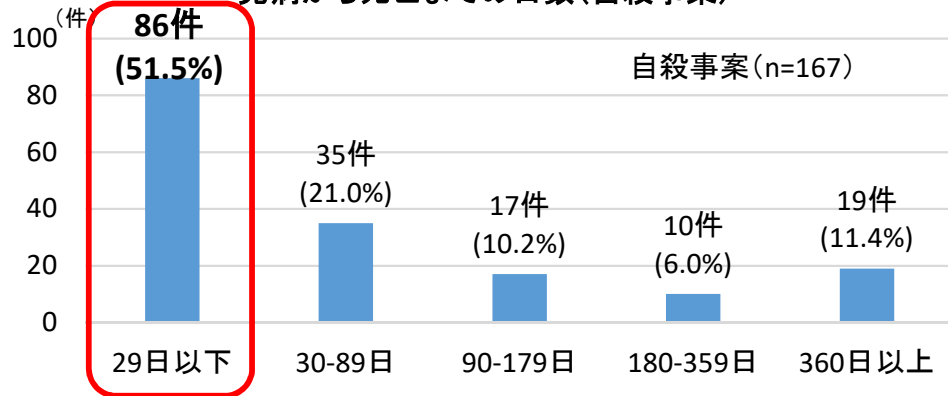
# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 1 (1) 労災認定事案の分析

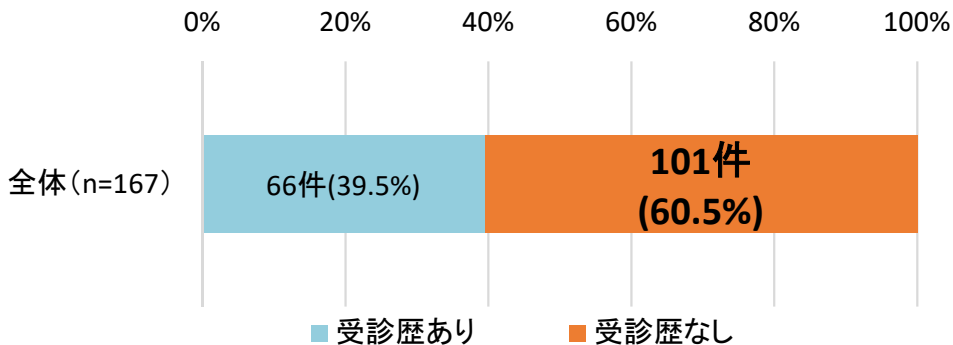
※平成27年4月から平成29年3月までに認定された精神障害事案のうち、自殺事案（自殺未遂を除く。）167件を抽出・分析

- ・ 自殺事案を発病から死亡までの日数別にみると、「29日以下」が半数以上であった。
- ・ 自殺事案について、労災認定の疾病に関して、医療機関への「受診歴なし」が約6割であった。
- ・ 自殺事案を職種別にみると、専門的・技術的職業従事者、管理的職業従事者が多く、その割合は精神障害事案全体（平成22年4月から平成30年3月までの認定事案）と比較しても高い。

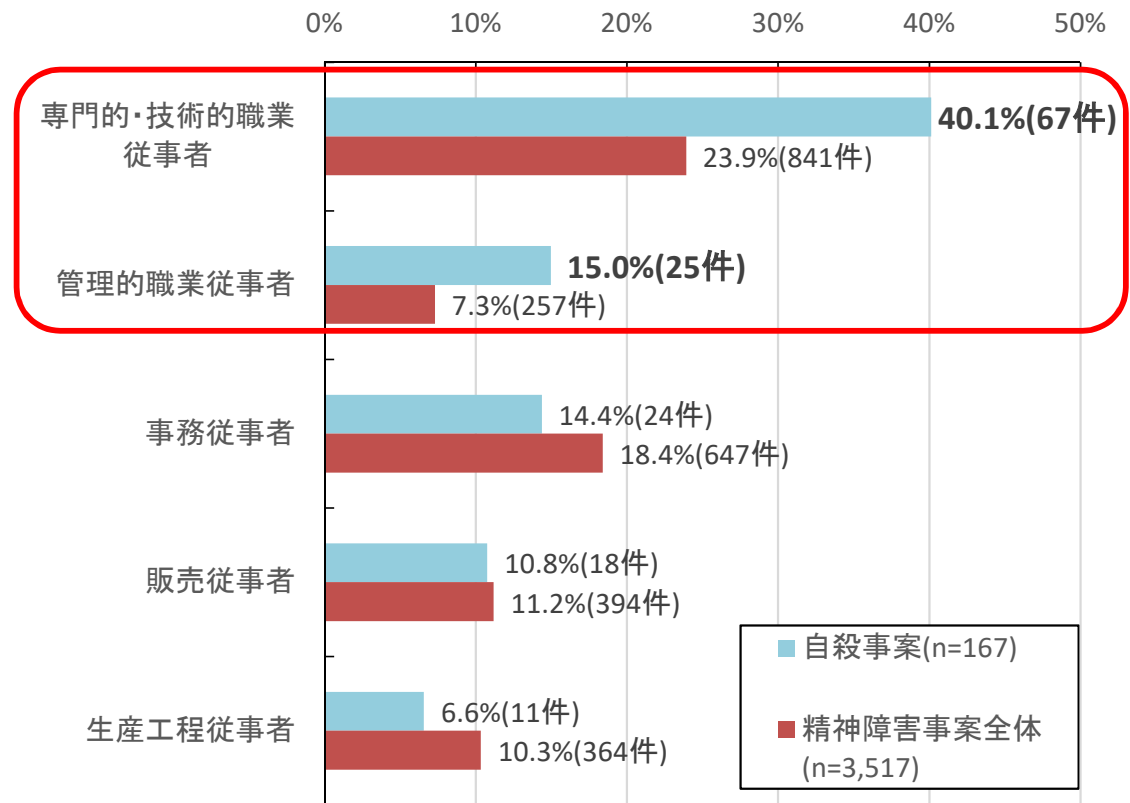
発病から死亡までの日数(自殺事案)



労災認定の疾病に関する医療機関の受診状況(自殺事案)



職種別の事案割合(自殺事案と精神障害事案全体の比較)



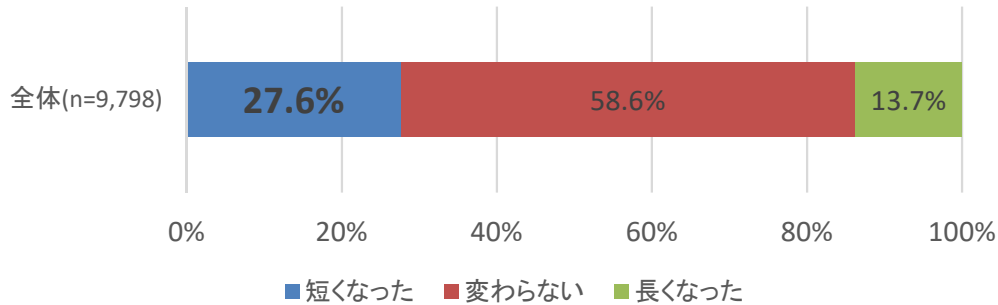
# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 1 (2) 労働・社会分野の調査結果 (アンケート調査結果)

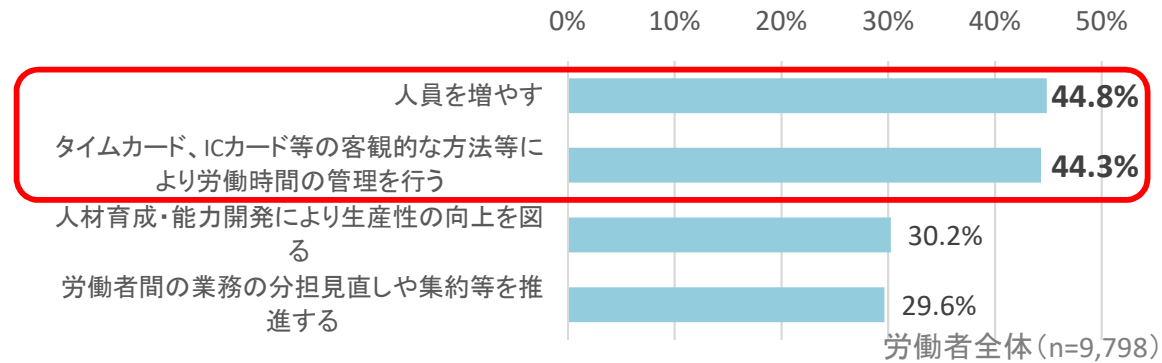
※全業種の企業（有効回答件数：3,715件）及び労働者（有効回答件数：9,798件）に対して、アンケート調査を実施

- 4～5年前と比較して労働時間が短くなった、休日・休暇が取得しやすくなったと回答した労働者の割合は約3割。
- 労働者が過重労働防止に向けて企業や事業所において必要と感じる取組は、「人員を増やす」（44.8%）、「タイムカード、ICカード等の客観的な方法等により労働時間の管理を行う」（44.3%）が多い。
- 企業における過重労働防止に向けた取組を実施する上で困難に感じることは、「人員不足のため対策を取ることが難しい」（40.1%）、「労働者間の業務の平準化が難しい」（34.8%）が多い。

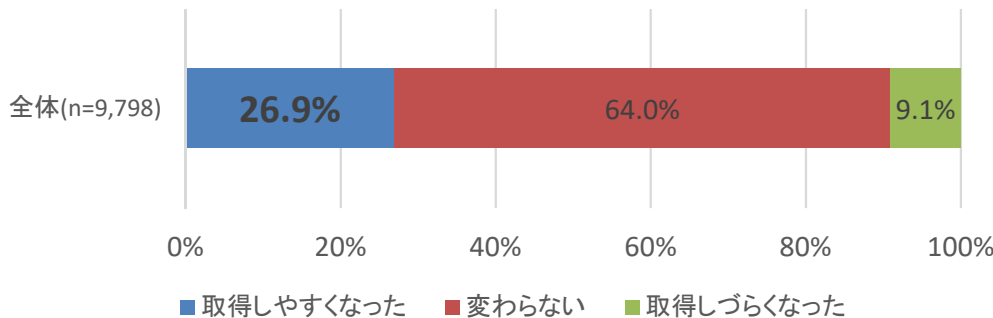
4～5年前と比較した労働時間の変化(労働者アンケート調査)



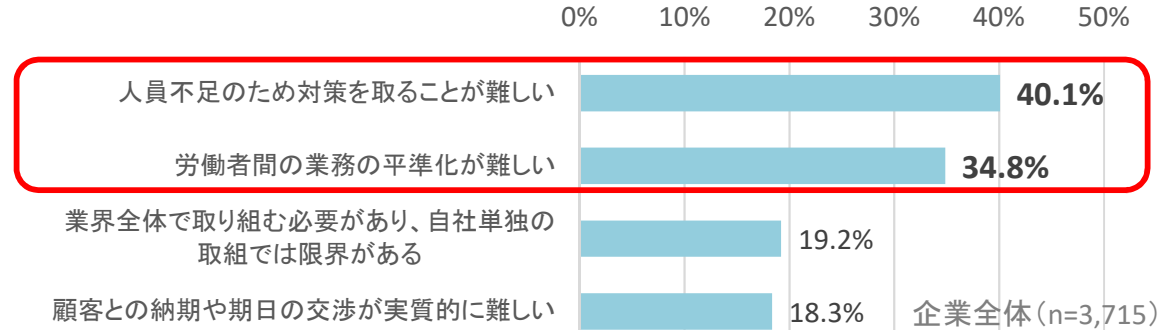
過重労働防止に向けて企業や事業所において必要と感じる取組 (労働者アンケート調査)



4～5年前と比較した休日・休暇の取得の変化(労働者アンケート調査)



過重労働防止に向けた取組を実施する上で困難に感じること (企業アンケート調査)





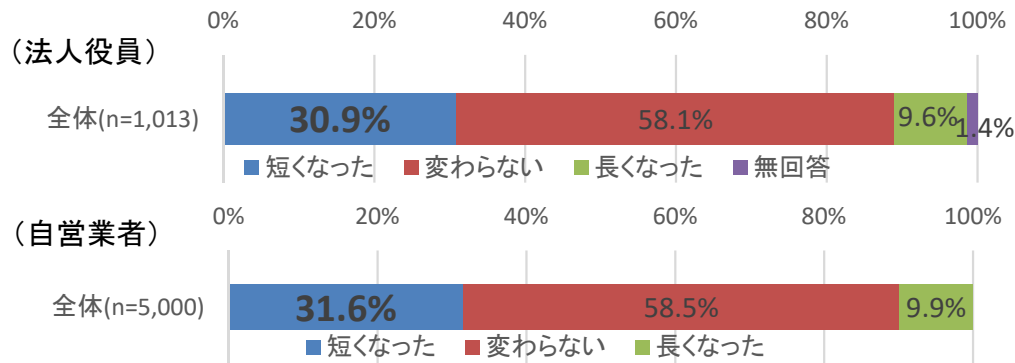
# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 1 (2) 労働・社会分野の調査結果 (アンケート調査結果)

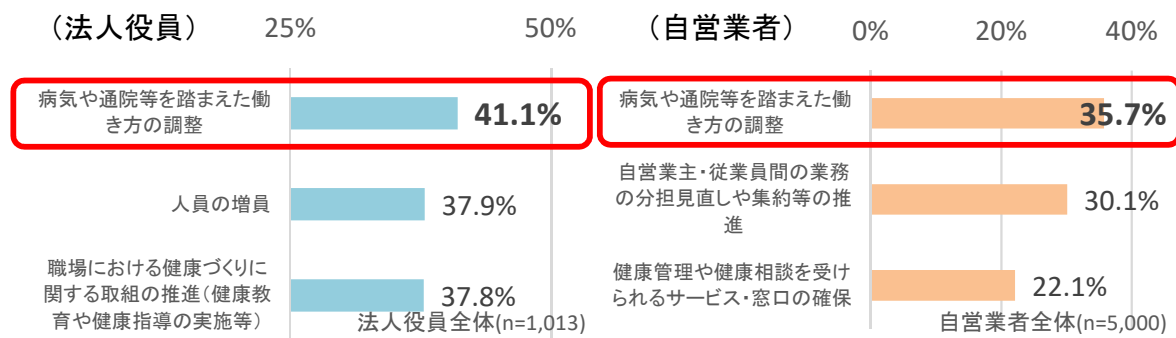
※全業種の法人役員（有効回答件数：1,013件）及び自営業者（有効回答件数：5,000件）に対して、アンケート調査を実施

- 4～5年前と比較して就労時間が短くなったと回答した割合は、法人役員、自営業者ともに約3割。
- 4～5年前と比較して休日・休暇が取得しやすくなったと回答した割合は、法人役員で約3割、自営業者で約2割。
- 自身の過重労働防止のために必要と感じる取組は、法人役員、自営業者ともに「病気や通院等を踏まえた働き方の調整」が最も多い。
- 自身の過重労働防止に向けた取組を実施する上で困難に感じることは、法人役員、自営業者ともに「人員不足のため対策を取ることが難しい」、「収益が悪化するおそれがある」が多い。

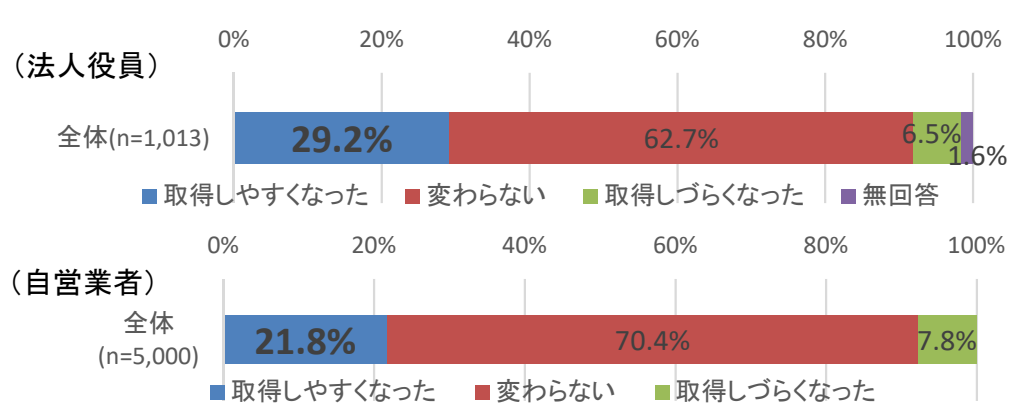
4～5年前と比較した就労時間の変化(アンケート調査)



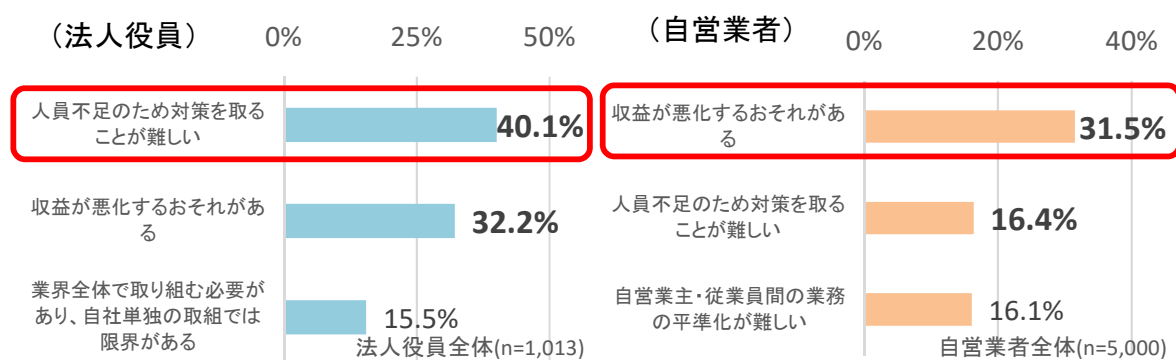
自身の過重労働防止のために必要と感じる取組(アンケート調査)



4～5年前と比較した休日・休暇の取得の変化(アンケート調査)



自身の過重労働防止に向けた取組を実施する上で困難に感じること(アンケート調査)



# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 3 疫学研究等の分析（1）

### 【研究の目的】

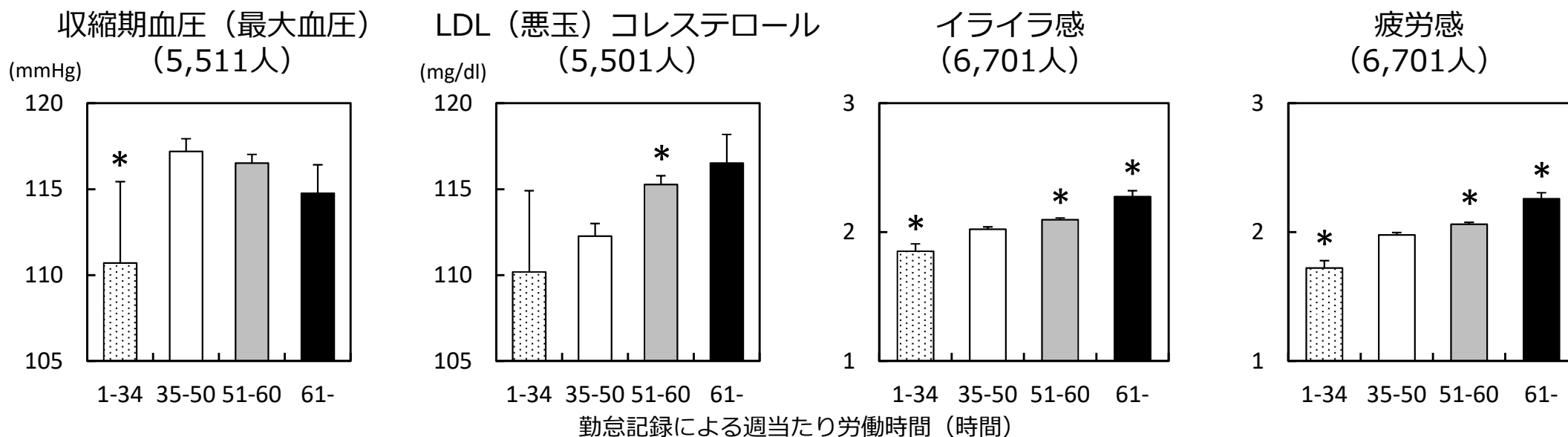
労働時間を中心とした勤務状況と心身両面の健康との関連を明らかにする。

### 【研究の方法】

本研究に参加同意の得られた企業で働く労働者から同意を得た上で、勤怠記録、ストレスチェック結果、健康診断結果等を収集し、分析する。

### 【分析】

A社（第三次産業）の平成29年度データを分析した結果、労働時間が長いほど、健康診断の数値（血圧、LDL（悪玉）コレステロール等）、心理的ストレス反応等が悪化する傾向がみられた。



注) グラフ中の縦棒は標準誤差、グラフ中の「\*」は35-50時間群と比べて有意差があるもの。  
性別、年齢、雇用形態、職種、勤務形態による影響を統計的に調整している。

# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 3 疫学研究等の分析（2）

### 【研究の目的】

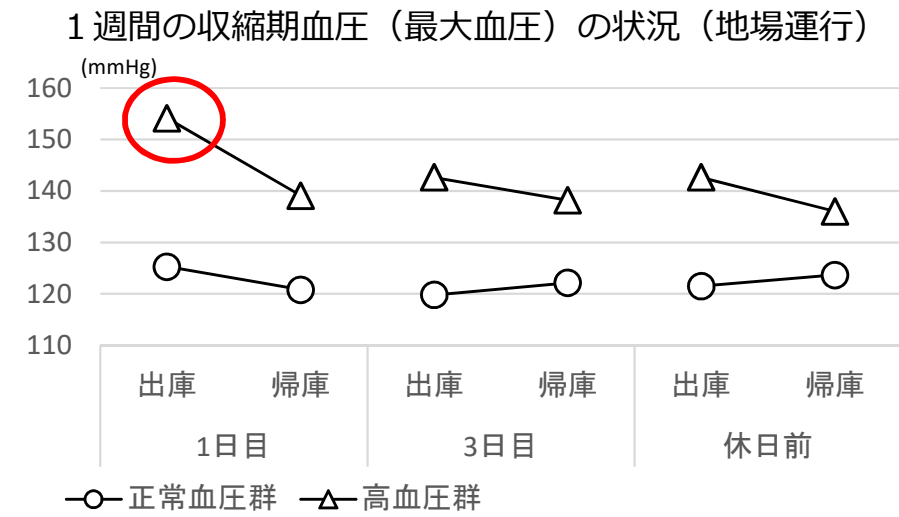
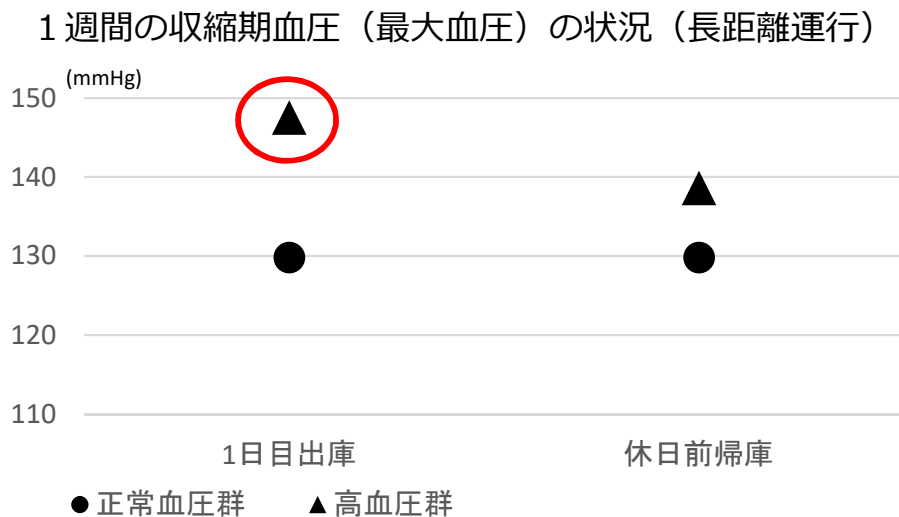
トラック運転者の過労死防止に効果的な介入策の立案に向けて、長距離運行と地場運行に従事するトラック運転者に着目して、働き方や休み方が血圧等に及ぼす影響を検討した。

### 【研究の方法】

- 長距離運行（3泊以上）に従事するトラック運転者と地場運行（出庫が深夜・早朝にかかる日帰り）に従事するトラック運転者を対象とした。
  - ※ 長距離運行が34人（うち高血圧者20人）、地場運行が22人（うち高血圧者12人）
- 約1週間の勤務における血圧等について、1回の勤務につき出庫時と帰庫時に測定を行った。

### 【分析】

長距離運行と地場運行ともに、高血圧者においては休日明けの出庫時の収縮期血圧（最大血圧）が、他の測定日や測定点と比べて高くなる傾向がみられた。



# 第3章 過労死等をめぐる調査・分析結果

## 3 疫学研究等の分析（3）

### 【研究の目的】

長時間労働が血圧等に及ぼす影響と、それらの影響の加齢に伴う変化について、長時間労働を模擬した実験の手法により検証した。

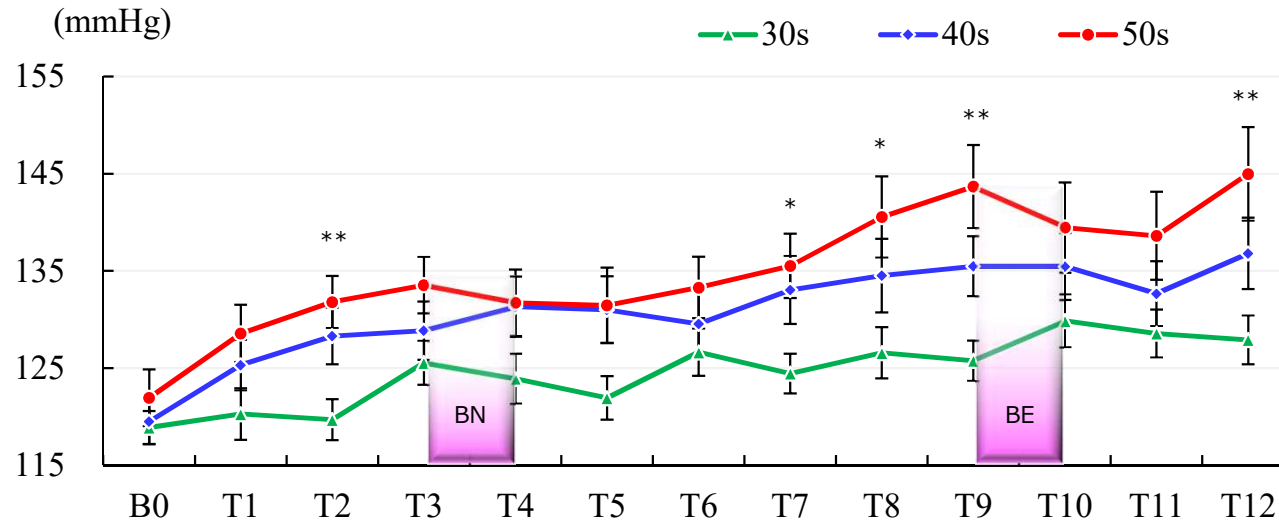
### 【研究の方法】

- 作業前の安静時血圧が正常範囲内である30代～50代の健常男性を対象とした。  
※ 30代が16人、40代が15人、50代が16人
- 実験参加者は、模擬長時間労働として簡単なパソコン作業を行い、血圧等を測定した。

### 【分析】

模擬長時間労働時の血圧等の状態について年代別で比較したところ、30代と比較して、50代の作業中の収縮期血圧（最大血圧）が有意に高く、特に作業時間の後半においてその傾向が顕著であった。

収縮期血圧（最大血圧）



実験スケジュール



注) グラフ中の縦棒は標準誤差、グラフ中の「\*」及び「\*\*」は年代間に有意差があるもの。

# 第4章 過労死等の防止のための対策の実施状況①

## 1 労働行政機関等における対策

長時間労働の削減等について関係法令等に基づき推進

長時間労働の削減に向けた取組の徹底

月80時間を超える時間外労働の疑いがある企業等に対する監督指導を徹底

過重労働による健康障害の防止対策、メンタルヘルス対策、ハラスメント防止対策

パワーハラスメント防止のための事業主の措置義務の新設、セクシュアルハラスメント等の防止対策の強化等

## 2 調査研究等

※ 過労死等に関する調査研究を実施、その結果の発信(本白書、第3章に掲載)

## 3 啓発

ポスターやパンフレットなど多様な媒体を活用した周知・啓発

大学・高等学校等の学生等への労働関係法令等に関する周知・啓発の実施

勤務間インターバル制度の推進

助成金の周知、「勤務間インターバル制度導入・運用マニュアル」を活用した制度の導入促進

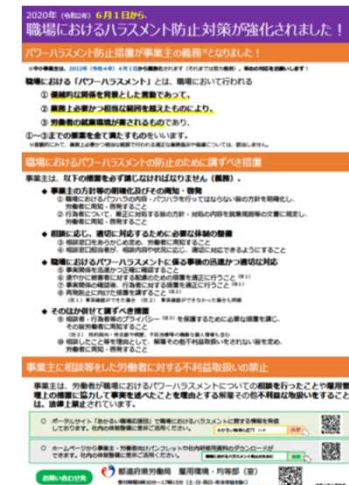
働き方の見直しに向けた企業への働きかけの実施

年次有給休暇の取得促進

商慣行・勤務環境等を踏まえた取組の推進

トラック運転者の長時間労働改善に向けたポータルサイトの開設

教職員の在校等時間縮減の実効性の強化、学校全体の指導・運営体制の整備



## 4 相談体制の整備等

### 労働条件や健康管理に関する相談窓口の設置

「労働条件相談ほっとライン」(平日夜間・土日に、無料の電話相談を実施)  
違法な時間外労働等の相談に応じる、電話相談窓口

### 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

メンタルヘルス不調、過重労働による健康障害等に関するメール・電話相談を実施  
令和元年度はSNSによる相談を試行的に実施(令和2年度本格実施)



## 5 民間団体の活動に対する支援

### 過労死等防止対策推進シンポジウムの開催

「全国過労死を考える家族の会」、「過労死等弁護士全国連絡会議」等と連携し、  
全国47都道府県で、過労死等防止対策推進シンポジウムを開催(48回)

### 過労死遺児交流会の開催

「全国過労死を考える家族の会」と連携し、遺児及びその保護者を対象とした相談  
等を行う過労死遺児交流会を開催

令和元年度は東京都の晴海で実施



過労死等防止に向けた労使団体、業界団体の取組、メンタルヘルス対策や勤務間インターバル制度に取り組んでいる企業、自治体の取組等について、コラムとして紹介

# コラム（企業、業界団体等の取組事例）

## 県教育委員会における教職員のメンタルヘルス対策の取組

現在、教育現場では教職員の勤務環境改善が喫緊の課題となっていますが、そのための計画である「学校現場の業務改善計画」の中で、業務を行う時間の長時間化の解消等と並んで「健康管理体制の充実」を柱の1つとしています。その中で、県教育委員会が行う具体的な取組として「教職員のメンタルヘルス対策の推進」を掲げることで、業務改善とメンタルヘルス対策を一体的に進められるようにしています。

メンタルヘルス対策を推進するため、2008年度から県教育委員会においてメンタルヘルス検討委員会を立ち上げています。検討委員会には校長や医師、有識者等が参加しています。この検討委員会の中で、心の健康づくり計画を策定し、毎年見直し、周知等を行っています。

毎月、県教育委員会で健康づくり情報紙を作成し、県内の学校・教職員に発行しています。情報紙を単なる情報発信に留めず、現場におけるセルフケアとラインケアの効果的な実施をサポートするためのツールとして位置づけています。そのため、常にセルフケア用（一般教職員向け）とラインケア用（管理職向け）の2種類を作成しています。

すべてを県教育委員会内で対応しようとするのが難しいため、外部に支援を求める力が重要であると考えています。本教育委員会では、共済組合の事業を有効に活用するなどして、専門家による支援を受けられるようにしています。引き続き、各事業の見直し・改善を行いながら、メンタルヘルス不調の予防や再発防止に努めていきたいと考えます。

## 情報通信業における働き方改革推進に向けた取組

昨今の新型コロナウイルスの影響で人々の行動や企業活動のあり方が大きく変化し、社会全体のオンライン型へのシフトにより、デジタルトランスフォーメーション（DX）の推進がより一層進んでいくことが考えられます。そのため、情報サービス産業の活躍フィールドがますます広がる中で、創造性を発揮した生産性の高い働き方の実現が業界における課題となっています。

一般社団法人情報サービス産業協会（JISA）では、業界で働く人すべてに「ワクワク」をもたらすとともに、人に優しい未来社会を実現するものとして働き方改革を捉え、その実践に向けて平成29年4月に『働き方改革宣言』を策定しました。また、企業各社における取組の一助となるよう『働き方改革ハンドブック』や『働き方改革実践の手引き』を厚生労働省委託事業の一環として取りまとめ、業界全体で働き方改革を推進しています。

働く一人ひとりが企業・社会に貢献している実感と誇りを抱き、自己実現のために自らを鍛え続けることが出来る、そのような環境を業界として築いていきたいと考えています。

## 建設業の企業における働き方改革の取組

今日の建設業界では、労働時間短縮や安全確保、生産性向上、健康増進など、「働き方改革」に直結する経営課題は山積しています。こうした現実にも、対症療法ではなく積極的な施策をもって改善すべきは改善し、従業員個々の「はたらきがい、やりがい」といった意欲・活力のさらなる向上にも取り組んでいます。

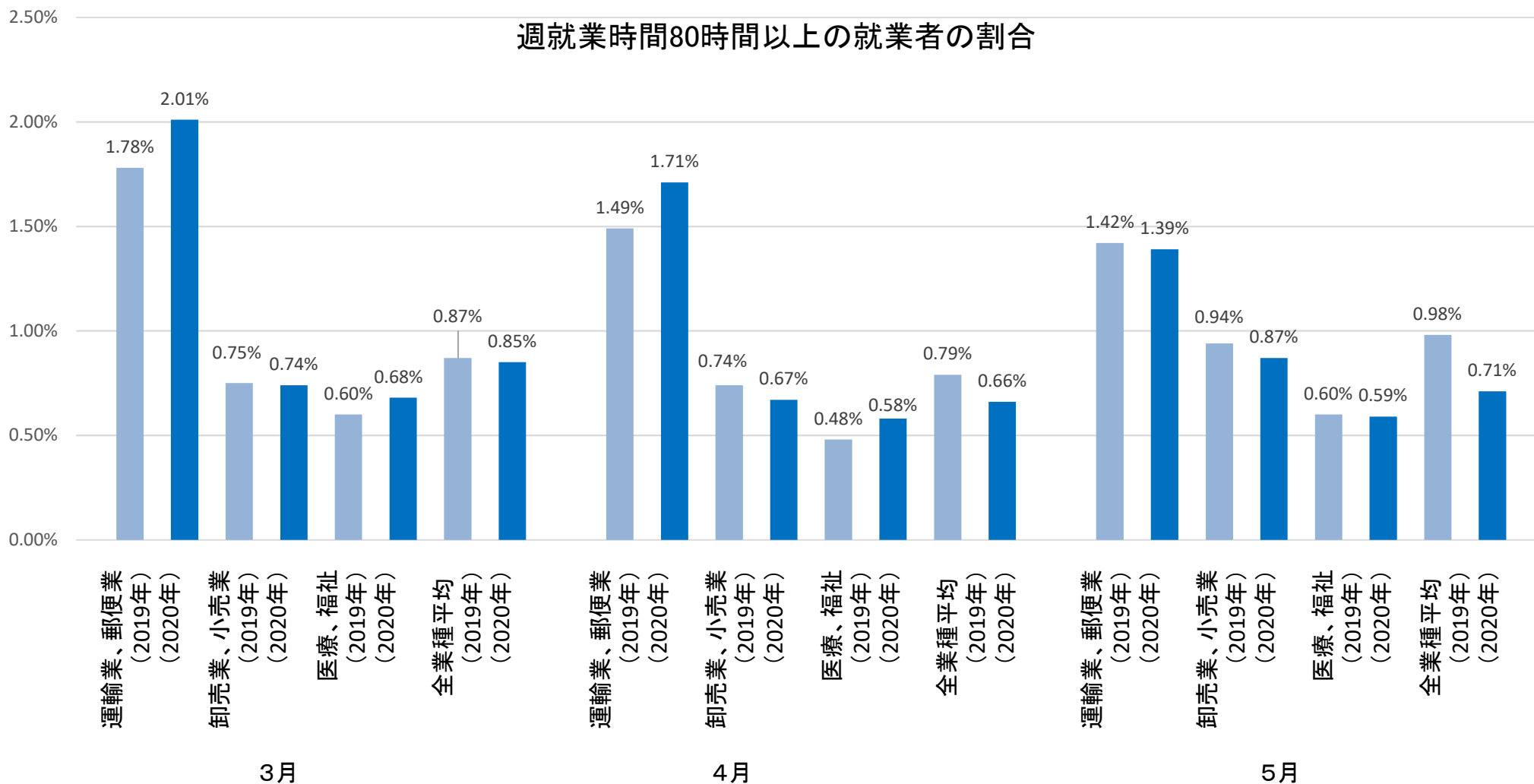
この数年、施工現場における生産性の向上を目的とする「情報化施工」を積極的に推進しています。例えば、土木工事の現場ではGPS搭載の建設用重機を導入し施工精度と稼働率を高め、また建築工事の現場ではタブレット端末と最新アプリを駆使して図面や写真を管理するなど、デスクワークに代わって現場で業務を完結できる環境を整備しました。

また、建設女子ともいわれる女性の進出と活躍が進む業界にあって、ICT活用や職場施設の環境改善はもとより、業務における体力的負荷の軽減や、ハラスメント対策をはじめとする心的負荷の排除など、女性の管理部門長が社内窓口として対応しています。

# 特別編 新型コロナウイルス感染症への対応状況

- 「運輸業、郵便業」、「卸売業、小売業」及び「医療、福祉」について、3月～5月の週就業時間80時間以上の就業者の割合をみると、「運輸業、郵便業」及び「医療、福祉」において、3月～4月の割合が前年同月よりも増加。
- 相談窓口において、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、職場が人手不足の状態となり、長時間労働を行うこととなった方からの相談や、職場での感染の不安を抱えながら働いている方からの相談等が寄せられている。

週就業時間80時間以上の就業者の割合



(資料出所) 総務省「労働力調査」



## 1 労働環境の整備・支援と適切な労災補償

### 労働環境の整備・支援

- ・ 「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」等を活用した職場における感染予防対策の徹底、基礎疾患を持つ方の申出等を踏まえたテレワーク等の就業上の配慮、労働者が安心して休むことができるための各種支援策について、傘下団体等に向けて周知するよう、労使団体や業種別事業主団体等の経済団体に要請
- ・ 過重労働による健康障害が懸念される事業場に対し、健康確保対策の徹底等の必要な指導等を実施
- ・ 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」において、電話やSNSによる相談窓口体制を拡充

### 適切な労災補償

- ・ 医療従事者など働く方々の安心感につながり、労災保険がセーフティネットの役割を果たすべく、新型コロナウイルス感染症が労災保険給付の対象となる取扱いを明示し、業務に起因して感染したものと認められる場合は、適切な労災補償を実施

## 2 労働者等の健康管理

### トラック運転者の健康管理

- ・ 始業点呼時における健康状態の把握等の徹底について、業界団体を通じて全国のトラック運送事業者等に要請

### 医療従事者の健康管理

- ・ 医療機関に対する院内感染対策の周知（健康管理の手法の周知、院内感染対策講習会の実施等）

### 介護従事者の健康管理

- ・ 介護事業所や職員の感染対策の徹底及びこころの相談事業の実施

### 保育所等の職員の健康管理

- ・ 保育所等の職員への感染対策及び相談窓口設置等の支援を実施

### 教職員の健康管理

- ・ 「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～」を作成・公表
- ・ 労働安全衛生管理の一層の充実や相談体制の充実等の教職員のメンタルヘルス対策についての取組を促進